



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO  
PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANDREZA KAMYLLA PENA BARROS

**DIÁLOGOS SOBRE YOGA E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:**  
O que dizem as publicações acadêmicas dos últimos 10 anos

RECIFE

2022

ANDREZA KAMYLLA PENA BARROS

**DIÁLOGOS SOBRE YOGA E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:**

O que dizem as publicações acadêmicas dos últimos 10 anos

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como requisito para obtenção parcial do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Helena Câmara Lira.

Recife, maio de 2022.

RECIFE

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Sistema Integrado de Bibliotecas  
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

B277d

Barros, Andreza Kamylla Pena

Diálogos sobre Yoga e Educação física escolar: o que dizem as publicações acadêmicas dos últimos 10 anos /  
Andreza Kamylla Pena Barros. - 2022.  
34 f. : il.

Orientadora: Maria Helena Camara Lira.  
Inclui referências e apêndice(s).

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura em Educação Física, Recife, 2022.

1. Yoga. 2. Educação Física. 3. Escola. I. Lira, Maria Helena Camara, orient. II. Título

CDD 613.7

---

ANDREZA KAMYLLA PENA BARROS

**DIÁLOGOS SOBRE YOGA E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:**  
O que dizem as publicações acadêmicas dos últimos 10 anos

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como requisito para obtenção parcial do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Helena Câmara Lira.  
Recife, maio de 2022.

**BANCA EXAMINADORA**

Prof<sup>a</sup> Maria Helena Câmara Lira (Orientadora)

Prof<sup>a</sup> Ana Flávia Araújo Pinho (1º Examinadora)

Prof<sup>a</sup> Natália Barros Beltrão Pirauá (2º Examinadora)

*A mim mesma.*

## AGRADECIMENTOS

Inicialmente gostaria de agradecer ao divino, pela oportunidade de cursar um nível superior em uma Universidade pública e, principalmente, em meio a tantas idas e vindas, processos emocionais e desestímulos, finalmente, poder concluir a Licenciatura em Educação Física. Agradeço a minha mãe Kelen Pena de Souza e ao meu pai Anderson José Cordeiro Barros por sempre enfatizarem a importância de se concluir um nível superior. Também a minhas avós Marluce Pena de Souza por ser uma inspiração de determinação em minha vida e a minha avó Vera Lucia Cordeiro Barros pelo acolhimento nestes 8 anos e a toda a minha família pelos incentivos, mesmo que através de palavras.

Agradeço ao meu namorado Mikael Arcanjo por sempre acreditar em mim e me mostrar que eu posso e vou conquistar tudo o que eu quiser, me lembrando sempre da conexão com a espiritualidade. À minha melhor amiga Thamyres Canuto por ter acompanhado de perto tantas fases da minha vida nesses últimos 8 anos.

Gratidão à minha professora, orientadora e amiga Maria Helena Câmara Lira, por ser uma mulher de referência pra mim em vários aspectos, por toda a paciência, conversas, encorajamentos, e por ter me permitido vivenciar a licenciatura pelos melhores caminhos, na participação de congressos, projetos e publicações de trabalhos acadêmicos, além desta monografia. Obrigada por toda a disposição. À professora Natália Barros Beltrão Pirauá por me ensinar muito sobre disciplina, planejamento, caráter e simplicidade. Ao professor Ricardo Lima por sempre enfatizar o quanto os detalhes são imprescindíveis em qualquer feitura da vida, às professoras Ana Myrna, Flavinha, Rosagela Lindoso, Cecília pela soma e aos demais professores do DEFIS.

Agradeço a todas e todos que não foram citados aqui, mas que de alguma forma se fizeram presentes em todo o meu processo de início, meio e fim desta licenciatura.

## RESUMO

O avanço da Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC) integrada ao Serviço Único de Saúde (SUS) possibilitou a implementação das Práticas Corporais Alternativas (PCAs) no campo da saúde coletiva, dessa forma, abriu-se espaço para a prática de *Yoga* tanto em instituições como o SUS, quanto em Centros Integrados de saúde (CIS) e Centro Comunitário da Paz (Compaz). É por meio desta transformação que muitas escolas vêm aderindo a estas práticas em seus currículos. O *Yoga* tem por objetivo o desenvolvimento integral da personalidade humana, por meio de exercícios de liberação apoiados em uma filosofia singular, capaz de desenvolver aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais. Prática complementar que vem contribuindo significativamente na gestão das emoções, o *Yoga* pode ser a chave para contribuir de forma eficiente na educação de crianças, jovens e adultos dentro da escola. Neste sentido, o presente estudo tem por objetivo mapear estudos que ligam a prática do *Yoga* dentro das aulas de Educação Física escolar, entre 2012 e 2022, realizando uma revisão bibliográfica e análise documental a procura dos conceitos de *Yoga*, identificando e analisando as aproximações e distanciamentos epistemológicos presentes nestas publicações, assim como, estudando os argumentos utilizados para defender esta prática dentro da Educação Física escolar. Identificamos que, após a aplicação de critérios de seleção, os artigos estudados apresentam o *Yoga* como uma prática de relaxamento que promove o bem estar físico e mental, contudo, percorrendo caminhos argumentativos que ainda carecem de concepções pedagógicas e filosóficas de suma importância para a escola e para a própria prática do *Yoga*.

**Palavras-chave:** Yoga; Educação Física; Escola.

## ABSTRACT

The advance of the National Policy on Complementary Integrative Practices (PNPIC) integrated to the Unified Health Service (SUS) made it possible to implement Alternative Body Practices (PCAs) in the field of collective health, thus opening space for the practice of Yoga both in institutions such as SUS, as well as in Integrated Health Centers (CIS) and Community Peace Center (Compaz). It is through this transformation that many schools have been adhering to these practices in their curricula. Yoga aims at the integral development of the human personality, through liberation exercises supported by a unique philosophy, capable of developing physical, emotional, mental and spiritual aspects. A complementary practice that has contributed significantly to the management of emotions, Yoga can be the key to efficiently contribute to the education of children, young people and adults within the school. In this sense, the present study aims to map studies that link the practice of Yoga within Physical Education classes at school, between 2012 and 2022, carrying out a bibliographic review and document analysis in search of Yoga concepts, identifying and analyzing the approximations and epistemological distances present in these publications, as well as studying the arguments used to defend this practice within school Physical Education. We identified that, after applying selection criteria, the articles studied present Yoga as a relaxation practice that promotes physical and mental well-being, however, following argumentative paths that still lack pedagogical and philosophical concepts of paramount importance for the school. and for the practice of Yoga itself.

**Keywords:** Yoga; Physical education; School.



## SUMÁRIO

- 1. INTRODUÇÃO**
- 2. YOGA E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CONEXÕES POSSÍVEIS**
- 3. CAMINHOS DA PESQUISA E MÉTODO DE ANÁLISE**
- 4. APRESENTAÇÃO DOS OBJETIVOS**
- 5. PRÉ-ANÁLISE DO MATERIAL**
- 6. EXPLORAÇÃO DO MATERIAL**
- 7. TRATAMENTO DOS RESULTADOS**
  - 7.1 CONCEITO DE YOGA PRESENTE NOS TEXTOS
  - 7.2 ARGUMENTOS EM DEFESA DO YOGA PRESENTES NOS TEXTOS
- 8. RESULTADOS E DISCUSSÃO**
- 9. CONCLUSÃO**
- 10. REFERÊNCIAS**

## 1 INTRODUÇÃO

Ao ingressar na Universidade Federal Rural de Pernambuco, em 2013, passei grande parte da minha formação do Curso de Licenciatura em Educação Física envolvida com temáticas como o Frevo, Ginástica Rítmica e Artística e Artes Circenses. Em paralelo com estas atividades, iniciei a prática de *Yoga* a partir de um projeto de extensão que funcionava no Departamento de Educação Física em dias alternados. Já me identificava com práticas alternativas, e, em meu primeiro contato com o *Yoga*, fiquei tão encantada que me questionei: “por que não trabalhar com o *Yoga*?”. Desde então, a minha trajetória no mundo *Yogi* começou. Durante a quarentena, na pandemia da Covid-19, precisei passar um bom tempo dentro de casa, não tive alternativa se não investir em minha qualidade de vida mental, física e espiritual. Passei a praticar *Yoga* com muito mais frequência através de um canal do youtube, utilizando da prática dos *Asanas* (posturas) e *Pranayamas* (exercícios respiratórios), além da meditação silenciosa e guiada, onde percebi inúmeras melhoras em minha qualidade de vida, as quais me fizeram optar por exercer um curso de formação na área.

O *Yoga* tem sido parte importante em minha trajetória acadêmica, me permitindo compreender o meu próprio corpo, mente e emoções. É uma prática que vem ganhando cada vez mais espaço no mundo ocidental e beneficiando boa parte das pessoas que usufruem desta filosofia como um todo.

Dentre as oportunidades que o aprendizado de uma prática corporal possibilita, se encontra a observação e maior compreensão de si mesmo (SANTOS, 2020). Tais práticas podem ampliar esta compreensão por meio da exploração e execução de técnicas e expressões corporais que são carregadas de significados individuais para quem as realiza. Neste sentido, a Educação Física propriamente dita vem sendo reconhecida como uma ferramenta para a investigação, operacionalização e problematização pedagógica de práticas corporais diversas com fins de ampliação do acervo cultural, motor, político através da experimentação, auto expressão, bem estar físico, mental e espiritual. Acreditamos que tudo isso contribui para o processo de inclusão social e construção de práticas de cidadania, que estão atreladas à função social da escola e da Educação Física.

A Educação Física, como componente curricular obrigatório na escola, tem sofrido grandes ameaças e ataques na atual conjuntura política de nosso país, o que demonstra perspectivas de ensino formal e de educação, de uma forma geral, com um caráter tecnicista e mercadológico. Junta-se a esta conjuntura o fato de, historicamente, a Educação Física ser um conhecimento curricular nas escolas marcado por uma construção teórica baseada em uma epistemologia tradicional e empírico-analítica (positivista), o que se desdobra em uma formação docente carente de pensamentos e posturas críticas, apesar de termos alguns expoentes transformadores e progressistas, a partir da crise de identidade que marca a década de 1990.

É possível dizer que há uma Educação Física crítica, no cenário escolar dos dias atuais, a exemplo das propostas pedagógicas *Crítico-superadora*, *Crítico-emancipatória* e da *Educação Física Cultural*. Nestas, os conhecimentos populares ganham visibilidade, assim como princípios de respeito às diferenças, inclusão social, autonomia, justiça social dentre outros que dão suporte à luta pela transformação social. Estas contribuições foram decisivas para uma nova orientação no objeto de estudo da área, que, se antes se apoiava num viés tecnicista e higienista da *aptidão física*, hoje, abre espaço para narrativas sobre práticas corporais, cultura corporal ou cultura corporal de movimento, assim como anuncia Neira:

Se aceitarmos que dentre os direitos humanos mais fundamentais está o de se expressar, a reconfiguração dos currículos visando incluir as experiências de

vida dos alunos passa obrigatoriamente pela valorização das formas de comunicação. Com base nesse raciocínio, tem-se uma ideia da importância da elaboração de propostas que estimulem o estudo, a criação e recriação das manifestações produzidas pela linguagem corporal (NEIRA, 2018, p. 9).

Para Neira, interlocutor de uma Educação Física crítica e da proposta pedagógica do Currículo Cultural (Educação Física Cultural), é importante que a Educação Física conecte manifestações dispersas e impulse a distribuição de seus sentidos e significados, facilitando a formação crítica, ampliando e aprofundando conhecimentos e ressignificando as representações sociais sobre suas temáticas. Assim, os novos aportes poderão valorizar a gestualidade, a comunicação, a auto-expressão e, principalmente, a autonomia para intervir e transformar a realidade.

## 2 YOGA E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CONEXÕES POSSÍVEIS

O *yoga*, por sua vez, pode ser um conhecimento a ser tematizado junto à ginástica, na escola. A Educação Física e o *yoga* estabelecem uma relação do tipo dialética, formam uma unidade institucional, porém uma unidade em que habita dois pólos contrários – sendo o *yoga* um pólo e a Educação Física outro. Ao nosso ver, o fundamento desse encontro contraditório está localizado na oposição lógica acerca da compreensão que, historicamente, cada uma tem sobre o corpo (JATOBÁ ET AL, 2017).

Compreender a mente dual, objetivando o desenvolvimento integral da personalidade nos âmbitos físico, emocional, mental e espiritual, é o objetivo central do *Yoga*. A Educação Física por sua vez tem se utilizado, por muito tempo, de atividades e exercícios corporais com um único fim, a evolução de seus estados fisiológicos e muitas vezes até estéticos. No entanto, a partir da implementação de um novo currículo voltado para a diversidade e valorização de diferentes manifestações e significados “a prática do *Yoga* pode ser inserida no contexto escolar como alternativa complementar à formação dos alunos, mas não como um substituto à Educação Física Escolar, dados os objetivos insubstituíveis desta disciplina na formação das crianças”(CORREA; COSTA, 2021, p. 4).

Para Hermogenes (1996), *Yoga* é a “unificação de si mesmo”. Sua teoria pressupõe que o ser humano transcenda seu atual estado superficial, material e vulgar por meio da filosofia do *Yoga*. Sendo assim, acredita que:

O homem comum é um incoerente e desarmônico amontoado de desejos, pensamentos, paixões, hábitos, emoções, preconceitos, sentimentos, ideias e ideais, lembranças, atitudes conscientes e inconscientes. O homem não é, infelizmente, uma unidade e sim um desastrado conflito, uma guerra civil incessante. Não tem paz. Não tem força. *Unificar-se*, tornando-se um todo harmônico, é seu destino superior. Em outras palavras, *Yoga* é o que lhe falta (HERMOGENES, 1996, p. 23).

O *Yoga* é uma tradição espiritual extremamente rica e complexa, com uma história que, segundo as teorias atuais, tem pelo menos cinco milênios. Inclui um grande número de abordagens, escolas, mestres, textos, práticas e termos técnicos. Em vista dessa versatilidade e de sua longa história, o *Yoga* deve ser considerado como a mais importante tradição de transformação psicoespiritual (FEUERSTEIN, 1997).

Onde e como surgiu não se sabe ao certo, pois sua história perpassa por diversas teorias, seja pelos ensinamentos Védicos ou por religiões e filosofias como Hinduísmo, Jainismo e Budismo. Diante de tantas correntes teóricas sobre sua origem, o *Yoga* também dispõe de diversas linhas que oscilam numa combinação de práticas físicas e respiratórias, rituais, mantras e filosofias. Dentre elas, temos as correntes mais conhecidas mundialmente que são o *Hatha Yoga*, *Raja Yoga*, *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga*, etc. Já no Brasil, as mais conhecidas e praticadas são o *Hatha Yoga*, *Vinyasana Yoga*, *Ashtanga Yoga*, *Yoga Integral* e *Yoga Restaurativa*.

De forma geral, a prática física do *Yoga* baseia-se em *Asanas* (posturas), *Pranayamas* (exercícios respiratórios) e *Mantras* (cantos). Já sua parte filosófica, mental e espiritual, presente em um dos textos mais clássicos sobre a temática o *Yoga Sutras de Patanjali*, o sistema do *Yoga* é composto por oito partes: *Yamas*, *Nyamas*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. Cada um com seu significado filosófico.

Segundo Rabello (2018), a experiência produzida com a prática do *Yoga* tem por efeito constituir um conhecimento passível de ser incorporado às maneiras de agir do praticante nos diversos momentos e acontecimentos da existência. Neste sentido, o corpo nas

sociedades modernas marca os limites das pessoas, seu papel, portanto, é de sinalizar sua individuação, ideia que separa o corpo do cosmos, dos outros e até de si mesmo (LE BRETON, 1992 apud STORNI, 2013). Sendo assim, dada a atenção ao corpo, a Educação Física abre espaço principalmente na década de 1980, para essas práticas que foram denominadas de práticas corporais alternativas (MOURA, 2007).

É preciso assinalar que, atualmente, há a incorporação das PCAs nos campos da saúde coletiva. O espaço se abriu por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC) que surge pela Portaria GM/MS nº 971/2006, integrada ao Serviço Único de Saúde (SUS). No âmbito da PNPIC o ensino das práticas corporais de uma forma geral, coube ao profissional da Educação Física. (GOMES; ALMEIDA; GALAK, 2019, p. 3)

A partir deste escrito, tem-se identificado que é possível trabalhar o *Yoga* pedagogicamente dentro do currículo da Educação Física escolar e, também, em outras instituições formativas como se configura, em Pernambuco, o Centro Comunitário da Paz (Compaz), Centro Integrado de Saúde (CIS), Sistema Único de Saúde (SUS) conforme citado acima, dentre muitos outros espaços promovedores de saúde que não apenas num viés alopático ou de promoção individual e estético, mas sim, de saúde coletiva.

Esta possibilidade de investir a prática do *Yoga* nas aulas de Educação Física é constatada em diversos estudos, nos quais é possível perceber a imensa quantidade de informações teóricas, muitas vezes dispersas, sobre o tema, além de diversas maneiras de sistematizar, defender e conceituar o ensino e aprendizagem desta prática corporal.

Este arcabouço dá sustentação à seguinte indagação: **Quais argumentos são utilizados nos artigos acadêmicos para defender o *Yoga* como conhecimento a ser tematizado nas aulas de Educação Física Escolar?**

A hipótese levantada é que a promoção da saúde física e/ou mental seriam os principais argumentos para a defesa do *Yoga* dentro das aulas de Educação Física, o que pode reduzir a prática à promoção da saúde e busca por aptidão física. Diante disso, se faz necessário identificar se as produções científicas da área, ao abordarem esse tema, apresentam um conceito de *Yoga*, de saúde (se individual ou coletiva) ou quais outros argumentos são utilizados para explorar este assunto no universo da escola.

### 3 CAMINHOS DA PESQUISA E MÉTODO DE ANÁLISE

Com o intuito de estudar o que vem sendo posto nas publicações acadêmicas sobre *Yoga* e Educação Física, identificando as regularidades e especificidades postas nos artigos, definimos um caminho para esta pesquisa que a localiza em uma natureza qualitativa, utilizando a análise documental como eixo central e a análise de conteúdo como inspiração.

Para a pesquisa documental é preciso considerar que os documentos constituem fonte rica e estável de dados, permitindo a investigação de problemáticas, através do estudo dos documentos que são produzidos por pessoas, logo, revelam pontos de vista específicos sobre um fato social. Ou seja, é preciso considerar o lugar de quem produziu o documento, na medida em que se pesquisa e analisa o assunto abordado, com o cuidado necessário para não comprometer a validade do seu estudo (GIL, 2009, p. 46).

Já sobre a análise de conteúdo, Bardin (2009) diz que:

[...]corresponde a um procedimento mais intuitivo, mas também mais maleável e mais adaptável, a índices não previstos, ou a evolução das hipóteses. Este tipo de análise, deve ser então utilizado nas fases de lançamento das hipóteses, já que permite sugerir possíveis relações entre um índice da mensagem e uma ou várias variáveis do locutor (ou da situação de comunicação). (BARDIN, 2009, p. 115).

Ou seja, a análise de conteúdo possui um campo extenso de aplicação, onde, de forma direta e objetiva, organiza o tratamento do material descrevendo e/ou encontrando por meio de categorias, possíveis e significativas problemáticas. É relevante destacar a importância da semântica dos textos a serem explorados, pois é de acordo com esta, ou seja, o sentido da comunicação do(a) autor(a), que deve se basear a interpretação de quem analisa.

Conforme destaca Bardin (2009), não se trata de um instrumento, mas de um leque de apetrechos ou, com maior rigor, será um único instrumento, mas marcado por uma grande disparidade de formas e adaptável a um campo de aplicação muito vasto: as comunicações. Embora não seja suficiente definir a especificidade da análise de conteúdo mediante ao conjunto de técnicas escolhidas, o interesse não reside na explanação do objeto em questão, mas sim no que estes possam nos revelar após o tratamento de dados.

O analista é como um arqueólogo. Trabalha com *vestígios*: os <<documentos>> que pode descobrir ou suscitar. Mas os vestígios são a manifestação de estados, de dados e de fenômenos. Há qualquer coisa para descobrir por e graças a eles. Tal como a etnografia necessita da etnologia, para interpretar as suas descrições minuciosas, o analista tira partido do tratamento das mensagens que manipula, para *inferir* (deduzir de maneira lógica) conhecimentos sobre o emissor da mensagem ou sobre o seu meio, por exemplo. Tal como um detective, o analista trabalha com *índices* cuidadosamente postos em evidência por procedimentos mais ou menos complexos. Se a *descrição* (a enumeração das características do texto, resumida após tratamento) é a primeira etapa necessária e se a *interpretação* (a significação concedida a estas características) é a última fase, a inferência é o procedimento intermediário, que vem permitir a passagem, explícita e controlada, de uma à outra (BARDIN, 2009, p.39)

Em função disso, inicialmente foi feita uma **pré-análise** do material por meio de pesquisa e filtragem de amostras documentais disponíveis no campo digital. Em seguida, realizamos a **exploração do material** por intermédio de categorias de análise em consonância com a hipótese da pesquisa. Um caminho imprescindível para encontrar os resultados que serão apresentados.

Para a análise propriamente dita dos materiais elencados, recorreremos à elaboração de tabelas que auxiliam na visualização e sistematização do material e apontamentos das aproximações e distanciamentos nas narrativas dispostas nos artigos e, por fim, realizamos o **tratamento dos resultados** por intermédio da inferência e interpretação dos dados.

#### 4 APRESENTAÇÃO DOS OBJETIVOS

De acordo com os pontos expostos até aqui, definimos que o **objetivo geral** deste estudo é identificar e analisar a produção do conhecimento científico que tematiza o *Yoga* por dentro da Educação Física Escolar e quais argumentos são utilizados para a presença desta prática corporal na escola. Esta meta leva aos seguintes **objetivos específicos**:

- mapear, sistematizar e analisar publicações de artigos acadêmicos entre 2012 e 2022 que tratem do *Yoga* em consonância com a Educação Física escolar;
- identificar e analisar o conceito de *Yoga* presente nas publicações, detectando as aproximações e os distanciamentos epistemológicos presentes entre eles;
- estudar e explicar os argumentos utilizados para defender o *Yoga* como conhecimento a ser tematizado por dentro do universo da Educação Física escolar.



## 5 PRÉ-ANÁLISE DO MATERIAL

Para transitar por esse caminho, realizamos uma pesquisa em dois domínios eletrônicos diferentes: revistas de artigos, repositórios *online* de trabalhos acadêmicos e a plataforma Google Acadêmico, que possuem uma diversidade de produções catalogadas na área da Educação Física Escolar.

Inicialmente, a escolha das revistas foi baseada no conhecimento comum, plataformas que se usam frequentemente como base de buscas em trabalhos acadêmicos nesta temática. O período de busca foi realizado entre os meses de fevereiro e março de 2022 e foram definidos dois critérios de busca para uma breve filtragem inicial do material. São eles:

(a) afinidade com a área de conhecimento da Educação Física em consonância com o Yoga e a Educação Física escolar;

(b) idioma português.

Através da plataforma individual de cada revista e Google Acadêmico, foi manuseado o uso dos descritores “yoga”, “ioga”, “educação física” e “educação física escolar”, orientados por meio da Plataforma em Descritores de Ciências da Saúde – DeCS.

A partir da escolha dos termos, foi feita uma combinação destes descritores, com vista na introdução de operadores booleanos: “AND”, resultando em: “yoga AND educação física”, “yoga AND educação física escolar”, “ioga AND educação física” e “ioga AND educação física escolar”. Associamos aos devidos filtros de inclusão:

(a) possuir ambos dos descritores no título, resumo ou assunto da publicação;

(b) estar escrito na língua portuguesa.

Após estes procedimentos, foi elaborada a primeira tabela, onde consta a apresentação dos textos da **pré-análise**. Nesta tabela, constam 24 textos com informações gerais: ano, autor(a), tipo de pesquisa/local, título e palavras-chaves. Abaixo segue a tabela confeccionada:

<b>TABELA 1: TEXTOS DA PRÉ-ANÁLISE</b>				
PUBLICAÇÕES ENCONTRADAS ATRAVÉS DOS DESCRITORES “YOGA AND EDUCAÇÃO FÍSICA”, “YOGA AND EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”, “IOGA AND EDUCAÇÃO FÍSICA” E “IOGA AND EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR” ASSOCIADOS AOS DEVIDOS FILTROS DE INCLUSÃO: (A) POSSUIR AMBOS DOS DESCRITORES NO TÍTULO, RESUMO OU ASSUNTO DA PUBLICAÇÃO; (B) ESTAR ESCRITO NA LÍNGUA PORTUGUESA				
ANO	AUTOR(ES)	TIPO DE PESQUISA/LOCAL	TÍTULO	PALAVRAS-CHAVES
2007	LUCCA, C. V.	TCC	Yoga na Educação Física	Yoga; Educação Física; Ser humano.
2007	MORAES, F. O; BALGA, R. S. M.	REVISTA MACKENZIE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE / ARTIGO	A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos	Atividade motora; Yoga; Mudança de comportamento.
2008	SANTOS, L. A. L; SANTOS, D. L.	REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIA E MOVIMENTO / ARTIGO	A influência da prática regular de Kundalini Yoga sobre variáveis funcionais em indivíduos portadores da síndrome da fibromialgia	Ioga; Fibromialgia; Mulheres.
2009	MORETTI, A. C; ALMEIDA, V.	SAÚDE E SOCIEDADE SÃO PAULO / ARTIGO	Práticas corporais/ Atividade Física e Políticas públicas de	Promoção da saúde; Práticas corporais; Atividade física;

			promoção à saúde	Políticas públicas saudáveis.
2011	MARTINS, S. F.	REPOSITORIUM/CIEC – Centro de investigação em estudos da criança, Portugal / TESE DE MESTRADO	Yoga com crianças: Um caminho pedagógico-didático	Yoga; Crianças do pré-escolar; Didática; Educação.
2012	SCABAR, T. G; PELICIONI, A. F; PELICIONI, C. F.	REPOSITÓRIO DIGITAL – UNIP / ARTIGO DE REVISÃO	Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: Uma análise a partir da Política Nacional de Promoção da Saúde e das Diretrizes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família	Saúde pública; Promoção da saúde; Sistema Único de Saúde; Saúde da família; Educação Física e treinamento
2013	PINTO A. C. G. de A. et, al.	RBAFS - REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE / ARTIGO	Projeto de extensão de Yoga: Auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação em Educação Física	Yoga; Qualidade de vida; Bem estar.
2015	FOLLETO, J. C.	REPOSITÓRIO DIGITAL LUME – UFRGS / TCC	Efeitos da inserção de yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 e 8 anos	Yoga; Crianças; Yoga para escolares; BOT-2; Equilíbrio; Força; Flexibilidade.
2015	BENVINDO, A. S.	REPOSITÓRIO UNICEUB / TCC	Yoga como atividade lúdica na educação física escolar	Ensino infantil; Lúdico; Yoga.
2017	JATOBÁ, A. P. G; SILVA, R. I; ZOBOLI, F.	PRÁXIS / ARTIGO	A concepção do yoga segundo periódicos da educação física brasileira	Yoga; Produção do conhecimento; Periódicos da Educação física brasileira.
2017	GOMES, L. C. B.	CBCE / ARTIGO	Educação física escolar e Hatha-Yoga: uma proposta de trabalho com vistas a educação postural	Educação postural; Yoga; Educação física escolar.
2018	ANTUNES, P. C; LAGRANHA, D. M.	MOTRIVIVÊNCIA / ARTIGO	Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde	Práticas corporais; Medicina integrativa; Terapias complementares.

2018	NASCIMENTO; M. C. et, al.	SCIELO BRASIL / ARTIGO	Formação em práticas integrativas e complementares em saúde: Desafios para as universidades públicas	Medicina complementar e alternativa; Práticas integrativas e complementares; Formação profissional em saúde; Racionalidades médicas; integralidade.
2018	MACEDO, F; BELMONTE, E.	REPOSITÓRIO DIGITAL LUME / TCC	Práticas integrativas e complementares no SUS na produção acadêmica da Educação Física brasileira: Uma revisão de literatura	Práticas integrativas e complementares; Educação física; Revisão de literatura.
2018	RABELLO, E. G.	MOTRIVIVÊNCIA / ARTIGO	O Yoga como prática de àskesis	Yoga; Askesis; Subjetividade; Práticas corporais.
2019	PINTALHÃO, I; PENETRA, J; BATISTA, JOEL.	RPMGF – REVISTA PORTUGUESA DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR / ARTIGO	Prática de ioga como terapia complementar ou alternativa em crianças e adolescentes com perturbação de hiperatividade e déficit de atenção: uma revisão baseada na evidência	Perturbação de hiperatividade e déficit de atenção; Ioga; Criança; Adolescente
2019	FRANZÉ, F. P; ROSSI, F.	PRÁXIS / ARTIGO	Ioga na escola: possibilidades e desafios	Ioga; Educação básica; Formação continuada de professores.
2019	AGUIAR, M. O.	REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL UFRN / TESE DE MESTRADO	O corpo e o Yoga: reflexões fenomenológicas e implicações para a Educação Física	Yoga; Corpo; Práticas integrativas e complementares; Educação Física.
2019	GOMES, L; ALMEIDA, F. Q; GALAK, E.	MOTRIVIVÊNCIA / ARTIGO	As práticas corporais alternativas e a Educação Física: Uma revisão sistemática	Práticas corporais alternativas; Educação Física; Campo acadêmico.
2020	SANTOS, G. O.	MOVIMENTO / ARTIGO	Yoga e a busca do si mesmo: Pensamento, prática e ensino	Ioga; Filosofia; Meditação; Ensino.
2020	LIMA, L. S; RIBEIRO, O. C. F.	CONEXÕES / ARTIGO	Yoga e Educação Física: Uma análise da produção científica nas revistas de Educação Física (1999-2018)	Yoga; Educação física; Pesquisa qualitativa.

2021	BARBONI, V. G. A. V; CARVALHO, Y. M.	SAÚDE E SOCIEDADE [online] / ARTIGO	Práticas integrativas e complementares em saúde na formação em Educação Física: avanços, desafios, velhos e novos embates	Currículo; Terapias complementares; SUS.
2021	CORRÊA, E. M; COSTA, P. H. L.	PENSAR A PRÁTICA / ARTIGO	Yoga nas escolas: percepção de crianças e seus responsáveis sobre seus efeitos	Yoga; Escolares; Discurso do sujeito coletivo.
2021	BERNARDI, M. L. D.	INTERFACE – SCIELO / ARTIGO	Yoga: um diálogo com a saúde coletiva	Yoga; Ocidente; Meditação; Atenção a saúde; Saúde coletiva.

## 6 EXPLORAÇÃO DO MATERIAL

Para uniformizar e eleger o material de forma mais precisa, após a reunião das publicações selecionadas através dos primeiros filtros já citados anteriormente, foi decidido acrescentar novos filtros, a fim de aproximar o material da problemática desta pesquisa:

- (a) possuir ambos dos descritores no título, resumo ou assunto da publicação;
- (b) estar escrito na língua portuguesa;
- (c) estar ancorado no contexto escolar, especificamente da Educação Física;
- (d) ser publicação do tipo artigo;
- (e) ser publicado entre 2012 e 2022.

Para atingir os objetivos denominados para o trabalho, foi necessário construir filtros de busca mais seletivos, pois havia muitos textos que falavam sobre o *Yoga*, mas não no contexto escolar ou, muitas vezes, neste contexto, mas promovida por outros conteúdos curriculares, como pedagogia, por exemplo. Além disso, por determinações das normas técnicas na escrita de trabalhos acadêmicos, foi imprescindível a elaboração de um filtro que contemplasse o estudo, mas que não despreza-se todos os textos, por este motivo alguns artigos que sugerem aparentemente falar mais sobre a Educação Física não foram contemplados, dessa forma, foi criado o item “C” onde as publicações deveriam estar ancoradas no contexto escolar, especificamente no universo da Educação Física. Com relação ao item “D”, o interesse em avaliar publicações do tipo artigo foi para viabilizar a leitura e o fichamento tendo em vista que não havia tempo hábil para fazer uma observação de textos mais densos. Sobre ser publicado entre 2012 e 2022, foi uma necessidade pessoal de acompanhar as mudanças ocorridas na temática da prática do *Yoga* juntamente com a Educação Física nos últimos 10 anos, visto que, o mundo todo vem passando por diversas mudanças nos cenários sociais, políticos, econômicos e até tecnológicos. A Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC) foi introduzida no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2006, assim, 6 anos depois, poderia ser um tempo válido para profissionais de Educação Física se apropriarem dessas práticas no âmbito escolar, por isso, 2012 foi escolhido para ser o ano inicial para a precedência dos estudos.

É importante destacar que estes filtros foram acrescentados a partir do material já recolhido, presente na Tabela 1. Logo, foi formada uma nova seleção do material, mais reduzida, porém mais específica e alinhada ao propósito deste estudo, originando a Tabela 2, com 5 artigos:

<b>TABELA 2: MATERIAL EXPLORADO</b>					
<b>PUBLICAÇÕES SELECIONADAS ATRAVÉS DOS FILTROS (A) POSSUIR AMBOS DOS DESCRITORES NO TÍTULO, RESUMO OU ASSUNTO DA PUBLICAÇÃO; (B) ESTAR ESCRITO NA LÍNGUA PORTUGUESA; (C) ESTAR ANCORADO NO CONTEXTO ESCOLAR, ESPECIFICAMENTE DA EDUCAÇÃO FÍSICA; (D) SER PUBLICAÇÃO DO TIPO ARTIGO; (E) SER PUBLICADO ENTRE 2012 E 2022, QUE FORAM APLICADOS A PARTIR DO MATERIAL ENCONTRADO NA TABELA 1</b>					
<b>ARTIGO N°</b>	<b>ANO</b>	<b>AUTOR(ES)</b>	<b>LOCAL / TIPO DE PESQUISA</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>PALAVRAS-CHAVE</b>
1	2013	PINTO A. C. G. de A. et, al.	RBAFS - REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE / ARTIGO	Projeto de extensão de Yoga: auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação em Educação Física	Yoga; Qualidade de vida; Bem estar.
2	2017	JATOBÁ, A. P. G; SILVA, R. I; ZOBOLI, F.	PRÁXIS / ARTIGO	A concepção do yoga segundo periódicos da educação física brasileira	Yoga; Produção do conhecimento; Periódicos da Educação física

					brasileira.
3	2017	GOMES, L. C. B.	CBCE / ARTIGO	Educação física escolar e hatha-yoga: uma proposta de trabalho com vistas à educação postural	Educação postural; Yoga; Educação física escolar.
4	2020	SANTOS, G. O.	MOVIMENTO / ARTIGO	YOGA E A BUSCA DO SI MESMO: PENSAMENTO, PRÁTICA E ENSINO	Yoga; Filosofia; Meditação; Ensino.
5	2020	LIMA, L. S.; RIBEIRO, O. C. F.	CONEXÕES / ARTIGO	Yoga e educação física uma análise da produção científica nas Revistas de Educação Física (1999-2018)	Yoga; Educação física; Pesquisa qualitativa.

Considerando os textos que se encaixaram nos critérios estabelecidos pela pesquisa, partiremos para o tratamento dos resultados, apresentando elementos que são abordados nas narrativas dos artigos e não estão expostos na tabela.

## 7 TRATAMENTO DOS RESULTADOS

Após a formação da Tabela 2, feita a elegibilidade dos textos base para o estudo, foram criadas mais 2 tabelas:

- I. Tabela 3: Conceitos de *Yoga*
- II. Tabela 4: Argumentos em defesa do *Yoga* na escola

A Tabela 3 é de ordem conceitual, nela foi transferida uma cópia dos conceitos de *Yoga* presentes em cada artigo para identificar as aproximações e os distanciamentos epistemológicos entre eles.

Na Tabela 4 estão expostos os argumentos que defendem a prática de *Yoga* dentro das aulas de Educação Física escolar, lançando algumas problematizações, como:

Quais argumentos os artigos usam para defender a prática de *Yoga* na escola? Os textos falam de fato de escola ou resumem o *Yoga* apenas a uma perspectiva de saúde física e mental? Apresentam a inserção do *Yoga* como conteúdo dentro da Educação Física escolar? Onde e como seria aplicada esta prática dentro da escola?

## 7.1 CONCEITO DE YOGA PRESENTE NOS TEXTOS

Permitindo a sequência de ideias é considerável destacar a importância de se articular sobre os conceitos do *Yoga*, visto que há uma grande versatilidade de autoras e autores que versam sobre a temática e resultam em concepções diversas. Também é importante tratar a dimensão conceitual de um conteúdo, inicialmente por conta dos seus sentidos e significados que são viabilizados através de um conceito base, bem como é fundamental que ao aplicar um tema dentro da escola, seja indispensável que este esteja alinhado com suas fontes substanciais, e é a partir daí, que há a possibilidade de se seguir por um caminho que possa orientar um bom planejamento e execução prática do assunto escolhido.

<b>TABELA 3: CONCEITOS DE YOGA</b>			
<b>ARTIGO</b>	<b>AUTOR(ES)</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>CONCEITO DE YOGA</b>
<b>1</b>	<b>PINTO A. C. G. de A. et, al.</b>	Projeto de extensão de Yoga: auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação em Educação Física	“Nessa perspectiva o Hatha-Yoga é uma vertente do Yoga que busca desenvolver o potencial do corpo estabelecendo sua integração com a mente, atenuando, desta forma, problemas físicos e emocionais.”
<b>2</b>	<b>JATOBÁ, A. P. G; SILVA, R. I; ZOBOLI, F.</b>	A concepção do yoga segundo periódicos da educação física brasileira	“Etimologicamente o termo yoga deriva da raiz Yuj, que significa ligar, manter unido, unir (ELIADE, 1996). Da própria etimologia do termo se pode extrair o conceito e a essência do yoga, que é promover a consciência de união com o divino; não exatamente de duas partes, mas ser uma unidade: formar um com tudo (o Todo). Esta consciência de união se dá de duas formas: a) de modo mais imediato e próximo da matéria, da união consigo mesmo: e por isso o yoga é uma filosofia de auto-observação e autoconhecimento, na qual, por meio da prática de técnicas e procedimentos, o ser alcança sua mais profunda essência, a unidade (a divindade no homem) (HARIHARANANDA, 2006); b) É também união com o absoluto. Ao exercitar o autoconhecimento em sua plenitude e alcançar sua identificação com o ser, definido por Hariharananda (2006) como a divindade pessoal que nos governa, guia, mantém e preserva; o ser humano também adquire a consciência de sua união com o universo, com o absoluto, com a consciência cósmica (Atmam).



3	GOMES, L. C. B.	Educação física escolar e hatha-yoga: uma proposta de trabalho com vistas à educação postural	<p>“O Yoga é um sistema filosófico milenar originário na Índia, cujo objetivo principal é o desenvolvimento da união entre corpo e mente, visando bem-estar físico e mental (COELHO <i>et al</i>, 2011). O Hatha Yoga sistema com maior difusão no ocidente e que será abordado nesse trabalho busca alcançar um domínio interno e externo do corpo utilizando <i>Ásanas1</i>, relaxamento, <i>Pránáyámas2</i>, <i>Mudrás3</i>, <i>Bandhas4</i> e uma variedade de técnicas de meditação. Esses exercícios permitem maior consciência corporal, além de fortalecer os músculos do corpo, resultando em um melhor alinhamento da coluna vertebral através de movimentos de estabilidade postural e relaxamento corporal (IYENGAR, 2016).”</p> <p>“O termo Yoga significa atar, reunir, ligar e juntar, focar e concentrar a atenção em algo, usar e pôr em prática, união e comunhão. Significa portanto, a união de todos os poderes do corpo e da mente. Essa prática é um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia indiana (IYENGAR, 2016)[...]”</p>
4	SANTOS, G. O.	YOGA E A BUSCA DO SI MESMO: PENSAMENTO, PRÁTICA E ENSINO	<p>“A palavra yoga é derivada do sânscrito yuj, que pode ser traduzida por atar, reunir, ligar, focar e concentrar a atenção em algo; significa também união e comunhão (IYENGAR, 2016). Da própria etimologia do termo pode-se extrair a essência do yoga, ou seja, a união consciente com o divino, para formar um com o Todo.”</p>

5	LIMA, L. S; RIBEIRO, O. C. F.	Yoga e educação física uma análise da produção científica nas Revistas de Educação Física (1999-2018)	<p>“O Yoga é um ensinamento prático milenar com importante papel na história do percurso espiritual da Índia e que em certo momento, recebeu essa denominação proveniente de uma raiz sânscrita, <i>Yuj</i>, que significa “atrelar, unir, juntar” (ELIADE, 2004). A união que preconiza o Yoga é entre consciência individual com a consciência universal (ELIADE, 2004). Pode-se dizer que o Yoga é um conjunto de técnicas ou disciplinas, voltada ao desenvolvimento integral do homem, que busca a libertação dessa condição humana enquanto ego e que se desenvolve em diferentes momentos históricos com esta mesma finalidade (GNERRE, 2011).”</p> <p>“O Yoga pode ser definido como “um conjunto de teorias e práticas [...] dedicada ao desenvolvimento integral do homem, sob seus aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais” que busca conduzi-lo a uma experiência de consciência transfiguradora, capaz de libertá-lo de todo sofrimento humano (GULMINI, 2010, p.2). Para Miranda (1979, p.16 apud CAVALARI, 2011) o Yoga é tanto o caminho como o destino a ser alcançado, não só o estado, mas um método integral que “[...] atinge, convoca, harmoniza, equilibra e aperfeiçoa todas as partes componentes do Ser”.”</p>
---	-------------------------------------	---	--

O artigo 1 é o resultado de um Projeto de Extensão de *Yoga* voltado para estudantes da Universidade Estadual Paulista(UNESP) em Rio Claro e de sua comunidade próxima. Apesar do tema central ser o *Yoga*, o conceito que os(as) autores(as) trazem é do Hatha-Yoga(uma corrente do *Yoga*) definindo-o como uma prática que integra o corpo à mente suavizando assim problemas físicos e emocionais. É perceptível como o Hatha-Yoga é abordado numa perspectiva de atividade física com efeitos hipotensores, da redução do estresse e ação terapêutica. São enfatizados apenas os Asanas(posturas) e Pranayamas(exercícios respiratórios) excluindo toda a gama de “conteúdos” pertencentes ao *Yoga* autêntico, vinculando à prática ao propósito de melhorar o bem estar, a qualidade de vida e a sociabilidade dos(as) estudantes.

O artigo 2 e 5 trazem objetivos parecidos em seu discurso, ambos visam discutir sobre o conceito de *Yoga* presente em publicações na área da Educação Física. O artigo 2 é de natureza apenas conceitual, e o artigo 5 , além dos conceitos, apresenta também a visão de corpo presente nos artigos por ele analisados. Os dois também se utilizam de uma obra e citação em comum, do autor ELIADE(2004), que compreende o *Yoga* como união, o ato de unir, seja em uma perspectiva coletiva, da união de uns com os outros e a natureza, o todo, seja de unir o corpo com a mente. Também bebem de outras fontes que apontam o *Yoga* numa ótica mais aproximada do seu verdadeiro objetivo, apresentando-a como um conjunto de teorias e práticas que conduz, primeiramente ao encontro do eu com o divino através do autoconhecimento e auto-estudo, desenvolvendo a consciência de forma integral, para se libertar do sofrimento.

Os artigos 3 e 4 abordam conceitos semelhantes aos artigos 2 e 5, retratando o *Yoga* com o objetivo de união e comunhão. Também se utilizam de uma obra em comum, do autor IYENGAR(2016) bastante conhecido por produções na temática do *Yoga*. Apesar dessas similaridades, no decorrer do texto estas duas publicações tomam direcionamentos diferentes.

O artigo 3, visto que seu objetivo é abordar a prática do *Yoga* como uma proposta de educação postural, constrói seus argumentos numa linha do bem estar físico e mental, reduzindo-a a um conjunto de exercícios que aumentam a consciência corporal, fortalecendo os músculos do corpo e o alinhamento da coluna, distanciando-se do conceito trazido inicialmente. Já o artigo 4, tem por objetivo explorar sobre o pensamento oriental e o autoconhecimento e discutir sobre o corpo e sua relação com o *Yoga*. Dessa forma, ainda que enfatize a união consciente com o divino, o autor não se estende tanto na questão conceitual, pois o próprio texto já é um apanhado exploratório da filosofia *Yogi* de forma integral.

## 7.2 ARGUMENTOS EM DEFESA DO YOGA PRESENTES NOS TEXTOS

No campo da Educação Física, muito se debate, hoje em dia, sobre a reformulação dos conteúdos curriculares do ensino superior e, conseqüentemente, dos temas abordados dentro da escola. Nesta lógica, os argumentos concedidos nos textos que visam defender a prática do *Yoga* na escola servem de embasamento para dar sentido e significado a mesma. É com esta intenção que torna possível sistematizar o conteúdo de forma que possa vir a ser escolhido, dentre tantas outras opções, a ser aplicado nas aulas sendo desenvolvido a partir de uma fundamentação teórica que leve em conta todo o aporte metodológico já existente na Educação física, casando com a finalidade principal do *Yoga*, que é o autoconhecimento através do movimento.

<b>TABELA 4: ARGUMENTOS EM DEFESA DO YOGA NA ESCOLA</b>			
<b>ARTIGO N°</b>	<b>AUTOR(ES)</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>ARGUMENTOS EM DEFESA DA YOGA NA ESCOLA</b>
1	PINTO A. C. G. de A. et, al.	Projeto de extensão de Yoga: auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação em Educação Física	<p>“Além da prática dos <i>asanas</i> serem realizados com fins espirituais, são também voltados para benefícios físicos como melhora de flexibilidade, coordenação neuromuscular, entre outras capacidades físicas e benefícios. Já o controle respiratório, desenvolvido por meio dos <i>pranayamas</i>, estimula o sistema nervoso autônomo a inibir o sistema nervoso simpático e estimular o parassimpático, diminuindo a frequência cardíaca e relaxando músculos esqueléticos como um todo.</p> <p>Nesse sentido, a prática de Hatha-Yoga pode ser de extrema utilidade uma vez que o relaxamento que esta atividade proporciona demonstra efeito hipotensor, contribuindo, por exemplo, na redução dos níveis de estresse.”</p>
2	JATOBÁ, A. P. G; SILVA, R. I; ZOBOLI, F.	A concepção do yoga segundo periódicos da educação física brasileira	<b>NÃO TRAZ NENHUM ARGUMENTO PARA DEFENDER A PRÁTICA DE YOGA DENTRO DA ESCOLA</b>

3	GOMES, L. C. B.	Educação física escolar e hatha-yoga: uma proposta de trabalho com vistas à educação postural	<p>“Os documentos dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN-EM,2000) afirmam que a EFE deve trabalhar outras práticas para além dojogo e do esporte, principalmente no Ensino Médio, aprofundando os conhecimentos sobre o corpo e, nesse contexto, são inúmeras as possibilidades para abordar o tema da EP.”</p> <p>“O objetivo nessa proposta é articular a prática do Yoga - entendido como componente da cultura corporal de movimento a ser apresentado nas aulas de EFE - com a abordagem do tema de EP para alunos do Ensino Médio.”</p> <p>“Dessa maneira, a prática do Yoga pode ser facilmente conectada a diversos conteúdos cinesiológicos nas aulas de EFE, promovendo diálogos que envolvem a estrutura do corpo, os ossos e articulações, compreendendo a relação das posturas e a prática das AVD’s, ou ainda, problematizando as diferenças culturais entre Ocidente e Oriente e suas formas de lidar com o corpo.”</p>
4	SANTOS, G. O.	YOGA E A BUSCA DO SI MESMO: PENSAMENTO, PRÁTICA E ENSINO	<p>“Dentro do processo pedagógico, procura-se articular referenciais de matrizes diferentes do conhecimento. A ideia é que os acadêmicos tenham acesso ao estudo prático e teórico dos asanas e suas interfaces com a arte, a ciência e a filosofia em suas diferentes concepções e abordagens do conhecimento e do ser humano, possibilitando-os perceber novas visões de corpo, saúde e educação.”</p>

5	LIMA, L. S; RIBEIRO, O. C. F.	Yoga e educação física uma análise da produção científica nas Revistas de Educação Física (1999- 2018)	“Uma maneira de aproximar a nossa área do universo do Yoga (de forma mais direta e prolongada) poderia ser por meio do oferecimento de uma disciplina/curso ou grupo de estudos que abordem de maneira mais profunda os aspectos teóricos dessa tradição. É claro que para isso, é necessário não só que haja um professor apto que vivencie e que esteja integrado ao Yoga (com conhecimento aprofundado acerca das escrituras que dão base a espiritualidade do Yoga) mas que os moldes que vivemos dentro da lógica de ensino das disciplinas sejam adaptados, dentro do possível, a esse conhecimento atemporal que não pertence à uma área específica. “
---	-------------------------------------	--	---

Como citado anteriormente, para identificar de forma eficiente os argumentos expostos nos textos que direta ou indiretamente defendem a prática do *Yoga* dentro da escola, especificamente nas aulas de Educação física, utilizamos as seguintes questões:

- a) Quais argumentos os artigos usam para defender a prática de *Yoga* na escola?
- b) Fala de fato de escola, ou resume o *Yoga* apenas num viés da saúde física e mental?
- c) Apresenta a inserção do *Yoga* como conteúdo dentro da EFE?
- d) Onde e como seria aplicada esta prática dentro da escola?

No artigo 1, que fala sobre a prática do Hatha-yoga dentro da universidade, foi possível encontrar argumentos para defender esta no campo escolar, mas seu discurso, do início ao fim, sempre voltado para uma perspectiva da saúde mental, da liberação do estresse e bem estar. Ainda assim, foi custoso encontrar argumentos que validassem a prática no campo escolar, isto é, que trouxessem fundamentação teórica e pedagógica, seja em alguma abordagem metodológica, ou seja, em documentos curriculares voltados para prática pedagógica.

Um ponto interessante neste artigo foi à demonstração sistematizada das aulas em forma de tabela e a exposição de eventos, encontros e trabalhos publicados através do projeto universitário. Isto posto, o artigo basicamente olha a prática do Hatha-yoga como uma “escolinha”, deixando a desejar na aplicação desta dentro da escola.

Paralelo a este, o artigo 2, por ter seu objetivo voltado para analisar publicações sobre *Yoga* na área da Educação Física, não aborda nenhum argumento que possa validar ou defender a prática do *Yoga* dentro da escola.

De forma bem fundamentada, o artigo 3 se utiliza dos PCN’s (Parametros Curriculares Nacionais) que, separados por componentes curriculares, é responsável por orientar a educação no Brasil. Seguindo esta linha, aborda a cultura corporal de movimento associando o *Yoga* como possível conhecimento a ser trabalhado nas aulas do ensino médio, abordando, inclusive aspectos da educação postural, conectando-a com diferentes conteúdos cinesiológicos e também construindo um debate sobre as diferenças culturais entre o oriente e o ocidente. Apesar de ser uma publicação que olha para a prática do *Yoga* com uma perspectiva mais voltada para a saúde física, este artigo, comparado aos outros estudados, se destaca no sentido de estabelecer uma argumentação que o conecta com a escola e se apoie em bases teóricas já consolidadas na área da Educação Física.

O autor do artigo 4 defende a prática de *Yoga* como uma alternativa para introduzir conhecimentos de diferentes matrizes para estudantes universitários, se apoiando em um estudo aprofundado dos *Asanas*, para que possam ter novas concepções sobre o corpo, a saúde e a educação através de associação com abordagens nos campos da arte, filosofia e ciência. Parece uma proposta interessante, visto que algumas universidades brasileiras já possuem disciplinas optativas de *Yoga* em seus currículos, inovando e abrindo espaço para um olhar mais holístico proposto pelas práticas alternativas.

Apesar das ideias defendidas e sabendo que o objetivo do artigo não fala diretamente sobre a escola, mas trata de formação docente, o artigo não dá visibilidade a transposição desta discussão sobre o *Yoga* ao contexto da educação física escolar. Além disso, também não apresenta uma sistematização eficiente, visto que é possível debater sobre *Yoga* a partir de uma perspectiva científica, artística e filosófica. Mas, como isso seria feito dentro da escola? A partir de quais premissas? O artigo em pauta deixou essas perguntas em suspenso.

Por ter como objetivo principal analisar as publicações sobre *Yoga* e EF, como observado na última tabela, o artigo 5 não traz argumentos fundamentados em algum referencial teórico que possa sustentar a defesa da prática do *Yoga* dentro das aulas de EF, porém, recomenda a criação de uma disciplina ou cursos que sejam ofertados aos estudantes universitários da área com o objetivo de aprofundar a teoria e a prática dentro do campo da Filosofia *Yogi*. Reforça, também, a importância de se ter um professor que apresente conhecimento aprofundado nas escrituras base da prática.

## 8 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Retomando o objetivo inicial deste trabalho monográfico que é fazer um levantamento dos conceitos de *Yoga* e encontrar os argumentos utilizados para defender esta prática no campo escolar, especificamente nas aulas de Educação Física através de publicações em revistas digitais da área entre 2012 e 2022, foi possível perceber que com relação aos conceitos de *Yoga*, boa parte dos artigos possui uma semelhança na escolha dos autores para fundamentá-la. Curiosamente, dos vários autores citados para fundamentar o conceito de *Yoga*, 2 são mulheres. É importante trazer um breve recorte de gênero, visto que geralmente, os discursos tanto na temática da Educação Física quanto do *Yoga*, são predominantemente masculinos.

Na tabela 3, os textos 1 e 3 reduzem o *Yoga* basicamente a uma atividade física que dilui o estresse e que provoca um bem estar físico e emocional. Já os artigos 2, 4 e 5 além de abordar conceitos aproximados ao padrão do *Yoga*, também apresentam, mesmo que superficialmente, a perspectiva do autoconhecimento, consciência, espiritualidade e filosofia *Yogi*, alcançando boa representação conceitual desta prática.

Ainda que apoiem os conceitos em bases teóricas sobre o que é *Yoga* semelhantes ao ideal, articulando com fontes que se baseiam na literatura clássica, é notável que ao longo dos artigos, a essência dos conceitos trazidos inicialmente vão destoando. Alguns autores trazem o conceito padrão do *Yoga*, mas no decorrer do texto, aponta esta prática apenas pela ótica da saúde mental e bem estar físico, não que o *Yoga* não proporcione isso, mas que aparenta seguir uma linha que negligencia todo o aparato que a filosofia *Yogi* pode representar e beneficiar à vida como um todo.

Neste sentido, as autoras e autores que mesmo superficialmente citaram o lado filosófico da prática do *Yoga*, também seguiram a tendência desviadora no desenvolvimento do texto, conduzindo suas ideias com incoerência. Muitos se apoiaram neste conceito filosófico para explicar algo que é real e palpável, a concepção sobre o corpo. Neste sentido, na medida que se alcança esta compreensão do corpo integralmente, há uma diversidade de práticas alternativas que podem ser usadas como ferramentas, valorizando essa visão total do *corpo-mente*.

É considerável destacar que estes conceitos abordados nos artigos através de citações de autoras e autores 4 trouxeram-os predominantemente num viés filosófico-espiritual e apenas o artigo 1 abordou superficialmente o Hatha-Yoga numa perspectiva científica. Notou-se uma “instabilidade” nos artigos 3 e 5 no sentido de trazer os conceitos em várias páginas, bebendo de fontes diferentes. Essa possível “instabilidade” não necessariamente deve ser vista de forma negativa, pois aparentemente, mostra um embasamento teórico variado que apoia suas ideias através de perspectivas aproximadas em fontes diferentes. Ademais, é interessante entender de onde vem estes conceitos e de que forma eles são apresentados para leitoras e leitores, pois é por intermédio deles, digo, destas publicações que professoras e professores da Educação Física poderão encontrar acervo para oportunizar a prática do *Yoga* na escola.

A tabela 4 tem a finalidade de encontrar os argumentos que defendem a prática do *Yoga* na escola, isso caracteriza uma nuance propositiva dos artigos, pois os argumentos podem contribuir para dar sentido e significado a esta prática corporal no currículo da Educação Física.

Foi possível identificar que nos textos 1 e 2 não há argumentos suficientes para embasar suas propostas, porém, diferente do 2, o texto 1 traz uma tabela sistematizada de aulas e conteúdos como possibilidade a ser executada com os (as) alunos(as).



Os textos 4 e 5 trazem propostas de introdução do *Yoga* dentro da escola, mas não se apoiam em nenhuma base teórica e muito menos apresentam algum tipo de sistematização de aulas ou um planejamento.

Algo recorrente nos textos é uma argumentação que remete, de alguma forma, a uma perspectiva de promoção da saúde através do *Yoga*. O que remete a necessidade de outros argumentos ou definições, a exemplo do que se compreende por saúde. Defender a prática do *Yoga* para alcançar um estado de bem estar físico e mental só é passível de sucesso se essa noção de bem estar e de saúde estiver atrelada a uma perspectiva de *saúde coletiva*.

Talvez essa seja a “receita do sucesso” para uma defesa mais convincente sobre a prática do *Yoga* na escola. Articulando-a em um projeto mais amplo, que conecte uma perspectiva de corpo integral, respeitado e reconhecido por instituições sociais, dentre elas a escola. Logo, falar de saúde física e mental é falar de acesso à qualidade de vida que não se resume a uma prática corporal.

Saúde coletiva, para Carvalho e Ceccim (2006), valoriza a autonomia das pessoas na construção de projetos terapêuticos individuais; crítica à ideia de saúde vista como mercado (comercialização de serviços e produtos) tenta superar o biologicismo e a abordagem centrada nas doenças, para uma abordagem integral, que pensa a relação saúde-doença de forma articulada, reconhecendo quem são as pessoas e sua condição social.

Dentre todos estes, o artigo 3 é o único que aponta argumentos que liguem a Educação Física com a prática do *Yoga*, citando os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) e a Cultura Corporal de Movimento, associando-as com o *Yoga* e propondo intervenções que sejam voltadas para séries específicas, com conteúdos e problematizações para além da aptidão física e bem estar individual, enfatizada pelos outros artigos.

Em síntese, dos 5 artigos encontrados a partir do crivo desta pesquisa, 1 fala de fato da implementação e defesa da prática do *Yoga* dentro da Educação Física escolar, entretanto, traçando questões ainda incipientes para a sistematização de aulas dessa natureza. O que ensinar ao dar uma aula de *Yoga*? Ela deve ser tematizada por dentro de qual conteúdo da Educação Física? Antes disso, ela pode ser tematizada dentro de um conteúdo ou ela em si é um conteúdo da Educação Física?

As últimas perguntas partem de uma compreensão de Educação Física que defende os fenômenos do jogo/brincadeira, ginástica, dança, luta e esporte como conteúdos que devem ser pedagogicamente trabalhados na escola. Seria o *Yoga* um conhecimento a ser tematizado por dentro do conteúdo Ginástica? E essa tematização deve acontecer nos anos finais do fundamental ou no Ensino Médio? O que falam os documentos oficiais, parâmetros curriculares, Base Nacional Comum Curricular, sobre isso?

São inúmeras as perguntas que carecem de uma atenção quando falamos da prática do *Yoga* na escola. Os argumentos descritos nos artigos estudados avançam nesta defesa, mas demonstram que ainda há muito a ser estudado e sistematizado sobre esta área.

Os resultados conquistados através desta pesquisa das comunicações de autoras e autores sobre o *Yoga* evidenciaram possíveis choques epistemológicos no que tange seus conceitos alinhados com sua finalidade como prática. É notório que ao falar de *Yoga*, os(as) autores(as) tendem a reduzi-la a uma prática de bem estar mesmo que cite seu viés espiritual, do autoconhecimento e auto realização. Isso se dá provavelmente pela concepção de corpo enfatizada pela visão ocidental, onde o corpo e a mente são vistos como áreas separadas, atreladas a um conceito da dualidade. De alguma forma, a chegada do *Yoga* pareceu vir para sanar esta falta que o ser humano ocidental tem de integrar o corpo à mente, mas naturalmente, foi seguindo por uma abordagem da promoção da saúde para que pudesse ser aceita pelo ocidente.

## 9 CONCLUSÃO

Realizar esta pesquisa após “idas e vindas” ao curso de Licenciatura em Educação Física, com momentos de entusiasmo e inúmeros outros de desânimo, não só é a culminância de uma formação inicial, mas é também uma conquista pessoal. O *Yoga* chegou a minha vida de forma despreziosa, aflorou seu sentido e significado nos 2 anos de pandemia e hoje, representa pra mim, um propósito de vida, um caminho que almejo percorrer tanto na prática individual, quanto coletiva através do compartilhamento dos meus conhecimentos como Professora capacitada na área.

A partir da análise da conjuntura de todo o trabalho, acredito que foi possível efetivar, de forma breve, os objetivos do estudo, confirmando a hipótese de que boa parte das publicações que associam a prática do *Yoga* na Educação Física partem do viés da saúde física e mental. Ainda que apresentem uma ótica da filosofia e espiritualidade para conceituá-la, no decorrer dos textos é notável o afastamento dessa perspectiva que acaba reduzindo-a a uma prática de bem estar. Uma outra hipótese confirmada, foi com relação a defesa da prática do *Yoga* na escola, os textos se apoiam em fontes filosóficas, do bem estar e benefícios, argumentos insuficientes quando se fala de escola. Esta, por sua vez, exige que qualquer prática que se seja utilizada como ferramenta para alunas e alunos, precisa ser sistematizada através de fundamentações teóricas pré-existentes que a temática de interesse, no caso o *Yoga*, possa se adaptar a um formato preferencialmente científico. A escolha dos textos foi feita através dos filtros de busca que, se houvesse tempo hábil suficiente, seriam menos específicos abrangendo uma quantidade maior de publicações nesta temática.

Sobre os 5 artigos estudados em mais detalhes, há um hiato no que rege à prática do *Yoga* na exposição de aspectos como conceitos que estejam alinhados com os objetivos convencionais desta prática, como também no desenvolvimento de uma sistematização dos conhecimentos do *Yoga*, que possa ser atrelado a abordagens metodológicas já utilizadas nas aulas de Educação Física. Dessa maneira, é possível que a introdução do *Yoga* seja possível dentro da escola sem que seja reduzida apenas nesta perspectiva da saúde física e mental, desconectada dos princípios da saúde coletiva.

Para que isso ocorra, é necessário que se compreenda o *Yoga* como uma filosofia milenar que fala sobre integralidade, que independe de acréscimos externos, inclusive também, da retirada de sua originalidade no momento da passagem do conhecimento. Olhar o *Yoga* numa ótica reducionista da promoção da saúde, pode abrir espaço para que o sistema CONFED/CREF (Conselhos Profissionais da Educação Física) cogite gerenciar esta prática, assim como faz com os esportes ao ser trabalhada a nuance do treinamento na escola.

Além disso, o sistema CONFED/CREF se aproxima de uma perspectiva corporativista na tentativa de legislar sobre quem deve ensinar *Yoga*. Na escola, a legislação obriga que a docência seja realizada por pessoas com diplomas de licenciatura. Todavia, vale a ressalva que o *Yoga* como fenômeno é mais comum fora da escola e, nesses espaços informais não é o diploma acadêmico que irá dar condições para o ensino do *Yoga*. Esta não foi a discussão central deste trabalho, mas vale o destaque aos métodos questionáveis sobre os quais agem estes conselhos profissionais.

Por fim, destacamos que, atualmente, a produção acadêmica na área da Educação Física escolar tem diversificado seu leque, permitindo olhar o corpo, o movimento e a saúde com outras óticas, firmando sua identidade em outros terrenos. O ensino do *Yoga* como possibilidade dentro da escola pode ser mais uma das tantas ferramentas que compreende o repertório acumulado historicamente por nossas expressões corporais, que fomenta o pensamento renovador nas concepções de corpo e movimento, dando espaço para uma Educação Física crítica.

Também é possível que futuros artigos que discurssem sobre esta temática abordem conceitos, finalidades, benefícios e filosofia apoiando-se na literatura clássica do *Yoga*, bem como apresentem sistematizações e proposições desta prática na escola, que possam estar associadas com abordagens metodológicas possíveis. Assim como, é importante levar essa temática para a formação docente, incluindo o *Yoga* no conteúdo curricular do ensino superior da Educação Física, introduzindo esta filosofia nas universidades e, conseqüentemente, nas escolas.

## REFERÊNCIAS

- CARVALHO, Yara Maria de. CECCIM, R. B. Formação e educação em saúde: Aprendizados com a saúde coletiva. In. Campos, G. W. S. et. al. (Org). Tratado de saúde coletiva. São Paulo: Hucitec, 2006.
- FUERSTEIN, G. Enciclopédia de Yoga da Pensamento. São Paulo; Pensamento, 2005.
- GIL, Antônio C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2009.
- GNERRE, M. L. A. Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?. *Fronteiras, Dourados, MS*, v. 12, n. 21, p. 4, jan./jun. 2010.
- RABELLO, Ernesto; YONEZAWA, Fernando; LOUZADA, Ana Paula. O yoga como prática de áskesis. *Motrivivência, Florianópolis/SC*, v. 30, n. 55, p. 208-226, setembro/2018.
- STORNI, Aline Telles. *Hatha Yoga: corpo e espiritualidade*. 2013. 94f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.
- MOURA, Soraia Maria. *O corpo e o yoga: a importância de diferentes práticas na formação do educador físico*. Coautoria de Adilson Nascimento de Jesus. Campinas, 2007. 47 p. Disponível em: <http://cutter.unicamp.br/document/?code=000414212>. Acesso em: 18 nov. 2018.
- BARDIN, L. Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, p. 31-39, 2009.
- SANTOS, G. O. *YOGA E A BUSCA DO SI MESMO: PENSAMENTO, PRÁTICA E ENSINO*. Movimento, Diamantina/MG, v. 26, n. e26064, p. 8-11, agosto. 2020.
- NEIRA, M. G. O CURRÍCULO CULTURAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA: PRESSUPOSTOS, PRINCÍPIOS E ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS. *Revista e-Curriculum, São Paulo*, v.16, n.1, p. 9 – 28 jan./mar.2018
- CORRÊA, E. M; COSTA, P. H. L. Yoga nas escolas: percepção de crianças e seus responsáveis sobre seus efeitos. *Revista Pensar a Prática. São Paulo*, v. 24, n. e67727, p. 4, 2021.
- GOMES, L. R. S; ALMEIDA, F. Q; GALAK, E. L. As práticas corporais alternativas e a educação física: uma revisão sistemática. *Motrivivência, (Florianópolis)*, v. 31, n. 57, p. 3, janeiro/março, 2019.