



## YOGA COMO CONTEÚDO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Jéssica Albuquerque Lino da Silva<sup>1</sup>  
Maria Eduarda de Sousa\*<sup>1</sup>  
Fábio Machado Pinto<sup>2</sup>

Eixo Temático: Práticas pedagógicas de Iniciação à Docência nos Anos Iniciais e Educação Infantil

### Resumo expandido:

**Introdução:** Este trata de uma experiência docente ocorrida no âmbito do estágio obrigatório supervisionado, realizado neste mesmo ano em uma Escola Básica Municipal de Florianópolis com crianças entre 7 e 8 anos de idade. Optou-se pela pedagogia Crítico-emancipatória de Elenor Kunz com o objetivo de formar sujeitos livres, emancipados, visando o desenvolvimento da autonomia, interação social e da competência objetiva. Para ele o aluno como sujeito deve ser capacitado para participar da vida social, cultural e esportiva, conhecer, reconhecer e problematizar sentidos e significados pela reflexão crítica, sendo assim, essa racionalidade é imprescindível. Esta pedagogia oportuniza os alunos a perceberem a repressão auto imposta, conhecerem seus verdadeiros interesses a partir do esclarecimento e emancipação, atingirem maior liberdade. Segundo a Proposta curricular da PMF, Educação Básica "é possibilitar, às novas gerações, o fortalecimento e enriquecimento de sua herança científica e cultural, por meio do conhecimento sistematizado". Deste modo, a Yoga como conteúdo é vista como "ampliação das possibilidades de movimento dos seres humanos" a ser introduzido no 1º e 2º anos do Ensino Fundamental, como forma de "experimentar, desfrutar e recriar diferentes práticas corporais alternativas". **Referencial teórico:**

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina e bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID)/CAPES/UFSC. Emails: [jessica\\_ef@outlook.com](mailto:jessica_ef@outlook.com) ; [dudaefufsc@gmail.com](mailto:dudaefufsc@gmail.com).

<sup>2</sup> Professor Adjunto III CED/UFSC. Supervisor da disciplina de Estágio Supervisionado em educação física escolar I e II (MEN/CED/UFSC). Membro do Núcleo de Estudos e Pesquisas Educação e Sociedade Contemporânea (CED/UFSC/CnPq), Florianópolis, SC. Brasil. Email: [fabiobage@yahoo.com.br](mailto:fabiobage@yahoo.com.br).



Segundo a Convenção sobre os Direitos da Criança, criança são todas as pessoas menores de dezoito anos de idade. Já para o Estatuto da Criança e do Adolescente (1990), criança é considerada a pessoa até os dezoito anos incompletos, encontrando-se a adolescência entre os doze e dezoito anos de idade. Para Sarmiento e Pinto (1997), o —ser criança irá variar entre sociedades, culturas, comunidades, dentro de uma mesma família, de acordo com a estratificação social e duração histórica. Infância, de acordo com Ariés (1978), é uma invenção da modernidade em que sua particularidade é decorrente de um longo processo histórico. Já para Bob Franklin (1995) a infância não possui duração fixa, ela é diferentemente construída, exprimindo as diferenças individuais, deste modo, as distintas culturas e histórias constroem diferentes mundos da infância. A partir disso, buscou-se com o conteúdo de yoga, tratar do autoconhecimento, cuidado com seu corpo e o corpo do outro, controle corporal e mental, silêncio e atenção. **Metodologia:** A turma do 2º ano do Ensino Fundamental, período matutino, denominada "21", é constituída de 22 alunos distribuídos igualmente entre os gêneros feminino e masculino, em sua maioria, autodeclarados brancos, naturais de Florianópolis e residentes no bairro Pantanal. Filhos de pais jovens e trabalhadores, sob cuidados destes (pais) ou dos avós. Sem marcas de agressões no corpo, sem tinturas nos cabelos, piercings, tatuagens e/ou cicatrizes aparentes. Visto que no início das intervenções o ginásio encontrava-se interditado, nossas aulas se restringiram à sala de aula e auditório. No auditório colocávamos tapetes e som para criar uma atmosfera mais calma para aula e também para maior conforto na prática das posturas. Devido aos tapetes, era necessário tirar os sapatos para realização da aula, e a organização destes foi um dos pontos trabalhados em aula, para uma auto-organização. Inicialmente, realizamos um quebra-cabeças e um baralho com a turma para começarmos a apresentar as posturas à turma. Usamos esse material nas aulas, e ao final do módulo as crianças já sabiam os nomes e como realizar as posturas sem o material. A maior parte das aulas ficou mais no campo individual, visto que yoga é um conteúdo mais íntimo, individual. Também houveram atividades como “estátua” e “morto-vivo” utilizando as posturas. Foi ensinado também os mantras “da paz” e “oh namah shyvaia”. **Análise dos dados e resultados alcançados:** Ao final do módulo, todas as crianças conseguiam realizar as



posturas, além dos mantras também cantavam as músicas “bom dia” no início da aula, e da “aroeira”, ao final. Também foi observada uma maior organização da turma no deslocamento, que era feito em dupla para não enfatizar a divisão de gênero que eles próprios realizavam, a organização dos sapatos também foi notável, pois ao final, não precisávamos mais pedir para tirarem nem onde colocar, eles já sabiam. Outro ponto era a realização da roda, que no início era bastante difícil de ser feita. No decorrer do módulo utilizamos de algumas estratégias, como pedir aos que estivessem mais agitados e desconcentrados para que chamassem seus colegas para a roda, e aqueles que não conseguiam se controlar, em último caso, era pedido que ficassem junto do professor por cinco minutos para refletir acerca de suas atitudes. Apesar de todas as dificuldades, podemos afirmar que o ensino do conteúdo foi feito e os objetivos alcançados, já que ao final, as crianças realizavam as posturas, sabiam seus respectivos nomes, conseguiam controlar-se e se acalmar.

**Palavras-chave:** Yoga. Escola. Educação física.

## REFERÊNCIAS

SARMENTO, Manuel J. ; PINTO, Manuel. **As crianças e a infância: definindo conceitos, delimitando o campo**, 1997. [TEXTO]

ARIÈS, P. **História social da infância e da família**. Tradução: D. Flaksman. Rio de Janeiro: LCT, 1978. In: BARBOSA, Analedy Amorim; MAGALHAES, Maria das Graças. S. Dias. A concepção de infância na visão PHILIPPE ARIÈS e sua relação com as políticas públicas para a infância.

FRANKLIN, Bob. 1995. In: SARMENTO, Manuel J. ; PINTO, Manuel. **As crianças e a infância: definindo conceitos, delimitando o campo**, 1997. [TEXTO]

AUTORES, Coletivo. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992. – (coleção magistério 2º grau. Série formação do professor).



KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 5.ed.- Ijuí: Ed. Unijuí, 2003.

FLORIANÓPOLIS. Secretaria Municipal de Educação. Educação Física. In: \_\_\_\_\_. **Matriz Curricular do Ensino Fundamental da Rede Municipal de Ensino de Florianópolis**. Florianópolis: Secretaria Municipal de Educação/Diretoria de Ensino Fundamental, 2016 (no prelo). Consultores externos: Jaison José Bassani e Luciane Lara Acco. Assessor DEF/SME: André Justino dos Santos Costa.