

## NOVAS PRÁTICAS CORPORAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: POSSIBILIDADES E MUDANÇAS COM AS PRÁTICAS DE YOGA

RITA DE CÁSSIA PANIZ BOTELHO<sup>1</sup>; JOSÉ ANTÔNIO BICCA RIBEIRO<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas/ Escola Superior de Educação Física– ritapanizb@hotmail.com

<sup>2</sup>UFPEL/ ESEF– jantonio.bicca@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

A educação física, ao longo da história tem sido uma disciplina que no interior da escola se responsabiliza pela sistematização de um conteúdo específico, tematizando saberes relacionados às práticas corporais, mais diretamente associadas às manifestações ligadas à cultura corporal como jogos, esportes, ginástica, lutas, dança, porém, ela pode ir além disso. Para Marinho (2004), ela oferece oportunidades para a formação do homem consciente, crítico e sensível à realidade que o envolve, podendo, de forma inadequada, gerar o conformista. Cita também que: “Educação Física é Educação, na medida em que reconhece o homem como o arquiteto de si mesmo e da construção de uma sociedade melhor e mais humana”.

A Educação Física escolar abrange diversas práticas, como esportes, jogos, lutas, ginásticas, brincadeiras e dança, sendo assim, Neira (2006) afirma que se deve experimentar essas práticas para em seguida refletir outras formas alternativas para vivenciar.

O Yoga tem suas raízes na Índia, foi sistematizado e organizado por Patanjali (aproximadamente 2000 a.C. Constitui-se de posturas (Ásanas), práticas respiratórias (Pranayamas), técnicas de concentração (Pratyahara), limpezas e purificações (Shatkarmas), técnicas de contrações dos músculos-órgãos (Bandhas) e gestos (Mudras) (FEUERSTEIN, 2006; GULMINI, 2003; MEHTA, 1995;)

A prática das posturas (Ásanas) favorece a ampliação das faculdades mentais, harmonizando o corpo e a mente, colaborando para a melhora da estrutura psicomotora e psicofísica do praticante e de sua perfeita saúde e domínio emocional (BASSOLLI, 2006, p. 15).

Segundo SILVEIRA, 2013:

“Yoga é uma prática acessível a diversas faixas etárias. A maior parte de seus praticantes são os adultos jovens, mas observa-se que tem sido mencionada, cada vez mais em publicações, a diversidade de faixas etárias às quais se atribui um vivo interesse em praticar Yoga.”

Praticar Yoga é olhar para dentro de si, pois é uma prática na qual o indivíduo se percebe integralmente, esquecendo o mundo exterior. E no que defende Feuerstein (2001), o Yoga é a restrição dos turbilhões da consciência.

Considerando o exposto acima, o estudo tem como problema de pesquisa: será que o Yoga dentro das aulas de educação física pode contribuir de alguma forma com o desenvolvimento dos alunos?

### 2. METODOLOGIA

Tem como característica um estudo qualitativo, pois leva em consideração informações que extrapolam a exatidão dos números, como sentimentos,

intenções, percepções, etc. Deste modo, ela procura estabelecer e entender a conexão, o sujeito e a realidade. Quanto aos objetivos, é descritivo- exploratório pois investiga mais para entender em maiores detalhes as causas e consequências daquilo que é pesquisado.

O estudo será realizado em uma turma mista de 23 alunos do 8º, com idade entre 14 e 17 anos, de uma escola pública do município de Pelotas. E terá início em abril de 2018 e término previsto para outubro do mesmo ano.

A amostra foi escolhida por ser a turma na qual irei realizar o Estágio Supervisionado IV, podendo então adicionar as práticas do Yoga dentro das aulas de Educação Física.

Para avaliação será utilizado um caderno de escrita (relatório de trabalho de campo), onde anotarei em todas as aulas o comportamento dos alunos, para ao final avaliar se houveram melhorias após as práticas.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dei início as aulas me apresentando, e pedindo para que fizessem o mesmo. As primeiras aulas foram utilizadas apenas para realizar práticas como basquete, futsal, vôlei, etc. Após isso, encaminhei um termo de consentimento livre e esclarecido aos pais dos alunos, para que pudessem fazer parte desse estudo. Aos que tiveram liberação (15) apliquei um questionário (IDATE), para identificar ansiedade traço e estado.

Na primeira aula específica de Yoga, os questionei se conheciam ou já haviam praticado. Alguns conheciam, porém nenhum havia praticado. Explanei sobre os benefícios dessa prática, que segundo Gharote (2000), um dos benefícios do yoga é o controle da ansiedade e depressão, favorecendo maior bem estar geral, e expliquei que me levou a pensar que de alguma forma poderia colaborar, os tornando adolescentes com autoconsciência desenvolvida, tendo maior controle, obtendo harmonia entre corpo e mente, etc. Em seguida demos início às práticas, que foram selecionados ásanas fáceis, e mesmo assim, eles riram demais durante a aula, eram muito descoordenados, não se concentravam, alguns nem faziam. Isso continuou até a 6ª aula, foi então que tive uma conversa com eles, falando sobre a seriedade do que estávamos fazendo e acrescentei a música durante a aula, pedindo mais concentração.

Percebi uma evolução no comportamento deles, pois as conversas diminuíram, a maioria realizava as atividades e percebi que a que mais gostaram foi a de acroyoga, que é realizada em duplas, porém muitos estavam receosos, acredito que pelo fato de ter que tocar no colega ou por se machucarem.

O objetivo é dar 14 aulas específicas de yoga, até então realizei a 10ª, pois tivemos o recesso de metade de ano nesse período, e recém retornamos às atividades. Porém acredito que até o dia 9 de outubro darei por encerradas as atividades e reaplicarei o questionário IDATE, para identificar se obtive melhorias aos alunos.

### **4. CONCLUSÕES**

Por se tratar de um estudo em andamento, os resultados são preliminares, dado que uma evolução comportamental na turma é facilmente notada. Relatos dos professores de outras disciplinas me foram passados, vieram até mesmo me questionar sobre a metodologia adotada, pois tornaram-se uma turma muito mais

unida, tendo mais respeito com os colegas e professores, sendo mais participativos, atenciosos, etc.

Por fim, mesmo sem a conclusão final do estudo, podemos perceber que é muito importante introduzir práticas diversas dentro das aulas de Educação Física, para que os alunos tenham vários tipos de vivência. E quem sabe ao final, obtenhamos resultados relevantes com as práticas de yoga dentro das aulas de educação física.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASSOLLI, R. M. **Yoga: um caminho para a luz interior**. 3ª ed. Campinas: Átomo, 130 p. 2006.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Lei Federal nº 9.394/96. Brasília: MEC: 1996..

FEUERSTEIN, Georg. **Uma visão profunda do Yoga**. Teoria e prática. Tradução Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo, Pensamento, 2005. 287p.

GHAROTE, M.L. (2000). **Técnicas de yoga**. (Danilo Forghieri Santaella, trad.). Guarulhos: Phorte.

MARINHO, A. **Atividades na natureza, lazer e educação ambiental: refletindo sobre algumas possibilidades**. Motrivivência, Florianópolis.

NEIRA, Marcos Garcia; NUNES, Mário Luiz Ferrari. **Pedagogia da Cultura Corporal: crítica e alternativas**. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é educação física**. São Paulo: Brasiliense, 2004. 113 p. (Coleção Primeiros passos: 79).

SILVA, J. A. **loga: como disciplina na grade curricular das escolas**. Brasília: Universidade de Brasília, 2013.

SILVEIRA, M. C. A. **Yoga para crianças – uma prática em construção**. Revista Religare, v. 9, n. 2, p. 177-185, 2013.