

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**  
**Disciplina: Fundamentação da Ênfase IC**  
**Alunas: Evelyn Silva e Talita de Oliveira Custódio**

**Projeto de implementação de técnicas de yoga na aprendizagem no NDI**

**Introdução**

Na últimas décadas o campo da educação infantil no Brasil tem obtido conquistas e importantes avanços como área de conhecimento científico, de atuação docente e de políticas educacionais. A criança pode ser concebida como sujeito e produtora de cultura, atuando como agente ativo no cenário social e histórico em que está inserida (FARIA; FINCO, 2011). Salienta-se como fundamental importância garantir que experiências essenciais para as crianças estejam estruturadas num planejamento composto com fundamentação sociológica, histórica, cultural, filosófica e científica.

Nos novos paradigmas que se delineiam e sustentam as práticas nesse campo, superando a dimensão assistencialista e curativista para se configurar como processo educativo, surge a necessidade em se repensar a formação docente para atuação com crianças pequenas na educação infantil. Por meio das funções de formação, pesquisa e extensão oferecidas pela universidade pública, é possível viabilizar ações que estimulem a consolidação de novos enfoques teóricos e epistemológicos. Nesta perspectiva, a criança passa a ser percebido como parte de sistemas relacionais constituídos cultural e historicamente e àqueles que reconhecem a complexidade constitutiva dos indivíduos e dos processos sociais humanos, assim como das práticas sociais das quais a educação constitui uma expressão.

Nesse sentido, dentro das manifestações que integram a cultura corporal de movimento, se ressalta o potencial de trabalho com os conteúdos do yoga na infância, uma prática capaz de estimular o autoconhecimento e o autocuidado, orientar e conscientizar as crianças sobre suas emoções, orientar a formação de valores (yamas e nyamas), proporcionar saúde e bem estar por meio de posturas físicas (ásanas) e respiratórias (pranayamas), além de técnicas de atenção e concentração. A prática de yoga apresenta potencial para ser adaptada à infância e ao contexto

escolar, sobretudo mediante o reconhecimento da dimensão lúdica da infância para integrá-lo ao cotidiano educacional por meio jogos e brincadeiras, imitação de animais, contação de histórias, ao som de músicas diversas.

Com esse propósito, propõe-se no âmbito dos projetos do Núcleo de Desenvolvimento Infantil (NDI) vinculado ao Centro de Ciências da Educação (CED) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), implementar um plano de intervenção de técnicas promotoras de saúde a partir da disciplina de Yoga na aprendizagem com crianças na escola de educação infantil supracitada. Além disso, ainda almeja construir coletivamente com professoras pedagogas da educação infantil material didático-pedagógico para subsidiar o ensino do conteúdo yoga com as crianças, articuladamente à Proposta Pedagógica do NDI.

Entende-se que o alcance desses objetivos contribuirá com a formação continuada das professoras e com as práticas pedagógicas. A produção coletiva se justifica pela necessidade de construir um material didático-pedagógico elaborado e adaptado em conjunto com as professoras de acordo com a realidade e necessidade de suas turmas, de modo a possibilitar e subsidiar a inserção e desenvolvimento do yoga com as crianças na educação infantil. O processo terá suas bases nas vivências das professoras no cotidiano escolar, valorizando os saberes da experiência, em diálogo com as produções teóricas sobre a temática.

Visa-se, ainda, articular dialeticamente as dimensões teoria e prática e promover aprendizagens para todos os envolvidos, entre professores, estagiários curriculares obrigatórios e não obrigatórios, bem como para as crianças. Para efetivar tal propósito, inicialmente é necessário realizar vivências de yoga com as crianças da educação infantil, para fundamentar uma proposta baseada na realidade concreta das escolas, vivida pelas crianças e pelas professoras no processo educativo. Nesse encaminhamento, serão realizados encontros de formação nos quais as professoras participantes do projeto vivenciam as práticas de yoga (posturas, respirações, relaxamento, valores éticos e morais) e o grupo (professoras e estagiários) promove estudos e discussões sobre as possibilidades de inserção dessa prática com as crianças.

A partir do exposto, o presente projeto objetiva realizar a implementação de um plano de intervenção de técnicas promotoras de saúde a partir da disciplina de Yoga na Aprendizagem com crianças no Núcleo de Desenvolvimento Infantil (NDI/UFSC).

## **Relação de Educação Infantil e Yoga**

Compreende-se educação infantil se constituindo no espaço e tempo propício para a apropriação e transformação de experiências, promovendo o desenvolvimento integral das crianças em sua multidimensionalidade de aspectos. O movimento corporal, integrante das diferentes formas de linguagens expressivas e comunicativas, constitui-se para a criança, especialmente nos primeiros anos de vida, em uma das principais formas de expressão, sua principal linguagem. É a forma pela qual a criança conhece o mundo, explora o ambiente que a cerca, se apropria e ao mesmo tempo produz e é produzida pelo meio cultural.

Neste sentido, pode-se afirmar que o yoga integra a cultura corporal de movimento. O yoga, portanto, fundamenta-se numa filosofia constituída por oito passos, sistematizado pelo indiano Patañjali e descrito nos Yoga Sutas de Patañjali, que inclui princípios filosóficos, posturas de yoga, aprendizagem dos exercícios de respiração, concentração e meditação associadas a técnicas de relaxamento (KUPFER, 2001). Partindo desse referencial, o grupo R.Y.E., Pesquisa de Yoga na Educação, publicou o livro “Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula”, de Micheline Flak e Jacques de Coulon (2007). Os autores desenvolveram metodologias voltadas à utilização de exercícios de respiração e relaxamento no contexto educacional, contribuindo para uma visão e prática mais integrada acerca do processo de aprendizagem.

Flak e Coulon (2007) traduziram as seis primeiras etapas das oito descritas no Yoga Sutra de Patañjali (yamas, nyamas, ásanas, pranayama, pratyahara e dharana) para o desenvolvimento do yoga na escola, quais sejam: 1- Viver juntos, em que se oportuniza situações de convivência entre os alunos, estimulando o senso coletivo e de respeito da criança; 2- Eliminar toxinas e pensamentos negativos, refere-se a limpeza física e mental, buscando a eliminação de pensamentos indesejados e negativos; 3- Manter uma boa postura, de modo a não prejudicar seu corpo e sua mente; 4- Respirar bem, desacelerando a respiração, acalma-se também a mente podendo então concentrar-se em si mesmo e naquilo que se realiza; 5- Relaxamento, sendo necessária uma pausa depois de longo trabalho para que haja assimilação e aprendizagem do conteúdo e concentração. 6- Concentração em um ponto, pois com a mente tranquila pode-se obter aprendizagem de diferentes formas, buscando a consolidação por meio dos sentidos

internos, percepções e visualizações, atribuindo, assim, significados e tornando o conhecimento mais concreto.

A inserção da prática de yoga na escola tem como objetivo melhorar a qualidade de vida das crianças por meio do autoconhecimento, pois seu pressuposto é a união corpo, mente e natureza. A filosofia do yoga concebe o sujeito como ser integral, o ser humano como um todo, sem supervalorizar ou desvalorizar qualquer de suas dimensões. O ensino de yoga na escola deve buscar construir formas para orientar e conscientizar os alunos sobre suas emoções, investir no autoconhecimento, nas posturas físicas, técnicas de atenção, concentração e meditação. O reconhecimento da dimensão lúdica da infância integra o processo de ensino e aprendizagem deste conteúdo, a ser mediado por jogos e brincadeiras, contação de histórias, ao som de músicas diversas, imitação de animais etc. Trata-se de propiciar a vivência autêntica das manifestações corporais, contribuindo para que as crianças comecem a elaborar seus próprios significados relacionados à sua prática e à sua própria existência.

Por isso, propostas para a educação na infância precisam contemplar as diferentes linguagens infantis nas suas múltiplas formas de expressão e uma concepção de criança e infância(s) que considere o ser humano na sua totalidade, inserido num dado contexto histórico, social, cultural. Que valorize a dimensão lúdica, colocando o movimento corporal como linguagem em que a criança percebe e cria o mundo em que vive, estimule-a nas aprendizagens mas compreenda que a criança não é somente um vir a ser, que ela já é, que é produto da cultura, mas também produtora, que produz saberes entre elas (as crianças), possibilitando assim efetivarem-se como sujeitos de suas aprendizagens e de suas vidas (ROSSI, 2013).

Nesse sentido, a construção de material didático-pedagógico, como um projeto concreto para o ensino de yoga na educação infantil, mostra-se relevante para mediar o processo de ensino e aprendizagem que valorize o desenvolvimento integral da criança.

### **Etapas e Exercícios da Yoga na Aprendizagem**

1. Viver juntos: Apoiar através de dinâmicas que apoiem a criar cultura de paz, respeito e cooperação e melhorar relacionamento interpessoal

Exemplos de dinâmicas:

Intervenção com as músicas “encontrar um amigo e dar um abraço”, “marinheiro”, “canção do povo de algum lugar”

Dança circular

Dinâmica de criação de Desenho coletivo

Massagem

2. Limpeza da casa: eliminar toxinas, atitude positiva, alongamentos que liberam as tensões físicas

Exemplos de dinâmicas:

- Exercício do lenhador
- História do baú e a girafa

3. Postura: apoia a melhorar a respiração, oxigenar o cérebro, aumentar a atenção e concentração.

Exemplos de dinâmicas:

- Cada amigo irá sortear uma carta, a qual vai conter um exemplo de postura de animais.

4. Respiração: proporciona acalmar as emoções, tranquilidade, aumentar concentração e atenção

Exemplos de dinâmicas:

- História do arco e o pássaro

5. Relaxamento: por meio da promoção de pequenas pausas na aprendizagem, permitimos que o aluno descanse, relaxe e recarregue suas pilhas para as demais atividades

Exemplos de dinâmicas:

- Relaxamento ao som de músicas com elementos da natureza

6. Concentração em um ponto: internalização dos sentidos, assimilar os conhecimentos

Exemplos de dinâmicas:

- Criação de mandalas,
- Visualizações conduzidas: narração de histórias para que mentalmente busquem visualizar as

cores, os formatos, as texturas.

- Técnicas de *Mindfulness* (atenção plena)

## **Método**

A intervenção será realizada nos espaços físicos do NDI/UFSC em dia e horário devidamente combinado com os professores e coordenação pedagógica. Participarão como sujeitos do projeto de implementação de técnicas de yoga na aprendizagem os alunos devidamente matriculados no NDI/UFSC de 3 a 6 anos de idade que frequentam os períodos matutino e vespertino da instituição.

A proposta de projeto será enviada anteriormente à coordenação pedagógica a fim de passar pelo processo de avaliação e se avaliado positivamente, ser aprovado enquanto proposta de intervenção. Inicialmente será realizado contato com um determinado professor(a) de cada grupo do NDI/UFSC em que será apresentado e explicado os objetivos da intervenção, no sentido de conceder autorização deste para se utilizar do espaço da sua aula a fim de realizar as técnicas supracitadas. Além disso, o contato inicial com o corpo docente se realizará de modo a incluí-los no processo prático, para que possam contribuir e construir coletivamente a prática.

Após a realização de algumas vivências de técnicas de yoga na aprendizagem junto aos alunos, professores e estagiários, buscar-se-á construir coletivamente com a equipe de profissionais do NDI/UFSC um material didático-pedagógico para subsidiar o ensino do conteúdo yoga com as crianças e que esteja articulado à Proposta Pedagógica do NDI.

## **Referências Bibliográficas**

FARIA, A. L. G. de.; FINCO, D. (Orgs.). Apresentação. In: **Sociologia da infância no Brasil**. Campinas, SP: Autores Associados, 2011. p. 1-15.

FLAK, M.; DE COULON, J. **Yoga na educação**: integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

KUPFER, P. **Yoga prático**. Florianópolis: Dharma, 2001.