

# **YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CORPO, MENTE E DESENVOLVIMENTO INTEGRAL NAS ESCOLAS**

**Pedro Moreira; [pedr013ngruber@gmail.com](mailto:pedr013ngruber@gmail.com); Universidade Federal Fluminense**

## **Resumo**

Esta pesquisa investiga os efeitos da prática de yoga no desenvolvimento integral de crianças na educação infantil, com ênfase na articulação entre corpo e mente e na promoção da consciência corporal. O estudo e o método de aplicação fundamenta-se no sistema teórico-prático do Ashtanga Yoga, sistematizada nos Yoga Sūtras de Patañjali, e adota uma abordagem qualitativa e quantitativa para compreender os impactos no contexto escolar. O estudo explora os oito fundamentos do yoga: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna e samādhi, que servem como base para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, cognitivas e comportamentais na infância. A pesquisa compara duas realidades educacionais: o projeto YogaEduca, desenvolvido na rede pública de Niterói, como uma proposta de formação continuada para professores, que proporciona qualidade de vida, além de exercícios técnicos de yoga, e a experiência sistematizada da escola particular Vivinfância, onde o yoga é oferecido regularmente às crianças por uma professora especializada. Na rede pública, o yoga é incorporado de forma transversal à prática pedagógica cotidiana, sendo adaptado às limitações estruturais e promovido por meio de ações formativas. Já na escola particular, a prática é institucionalizada através do currículo, com aulas estruturadas, ambiente preparado e acompanhamento técnico contínuo. Os dados obtidos por meio de formulários e entrevistas com educadores revelam que, apesar das diferenças de infraestrutura e abordagem, ambas as experiências apontam para benefícios significativos, como maior autorregulação emocional, melhora da concentração, desenvolvimento da empatia e fortalecimento da autoestima nas crianças. A formação continuada oferecida pelo YogaEduca destaca-se como uma estratégia eficaz para disseminar o yoga de forma acessível, sensível e adaptada ao cotidiano da rede pública. A coleta de dados foi realizada por meio de formulários aplicados aos educadores das duas instituições, onde 8 professoras participantes do projeto YogaEduca, de uma turma composta por 22 docentes de diferentes escolas da rede municipal de Niterói, e 1 educadora da escola particular Vivinfância, onde o yoga é praticado de duas a três vezes por semana com crianças de 5 a 8 anos. A monografia conclui que o yoga pode ser uma prática pedagógica potente e transformadora, capaz de promover uma educação mais humana, integradora e alinhada ao cuidado com o corpo, a mente e as emoções, e consequentemente atuando como suporte para os desafios de saúde mental escolar de todos os praticantes.

**Palavras-chave:** Educação; Yoga; Desenvolvimento Integral; Corpo e Mente; Projeto PIPAS  
UFF