

# O Yoga como Prática Educativa Inovadora: contribuições para a formação integral, o desenvolvimento socioemocional e a aprendizagem

Pedro Lengruber Moreira da Silva Caldas

## Resumo:

Este artigo investiga as contribuições do yoga para o desenvolvimento integral de crianças no contexto educacional, com ênfase na articulação entre corpo e mente, na consciência corporal e no desenvolvimento socioemocional. Fundamentado nos *Yoga Sūtras* de *Patañjali* e no sistema do *Ashtanga Yoga*, o estudo articula revisão bibliográfica e análise de dados obtidos por meio de formulários e entrevistas com educadores. A pesquisa compara duas experiências desenvolvidas no município de Niterói: o projeto YogaEduca, voltado à formação continuada de professores da rede pública, e a prática sistematizada de yoga na escola particular Vivinfância, realizada regularmente com crianças da educação infantil.

Os resultados indicam que, apesar das diferenças estruturais entre os contextos investigados, a prática do yoga contribui para o fortalecimento da autorregulação emocional, da concentração, da consciência corporal, da empatia e da autoestima das crianças. Os dados também evidenciam impactos positivos na prática docente, especialmente no desenvolvimento de estratégias voltadas ao acolhimento emocional, à melhoria do clima escolar e à promoção de ambientes mais colaborativos. Na rede pública, destaca-se o potencial da formação continuada como estratégia acessível para a inserção do yoga no cotidiano escolar.

Conclui-se que o yoga constitui uma prática educativa inovadora e de baixo custo, capaz de favorecer a formação integral dos estudantes e contribuir para uma educação mais humanizada, inclusiva e comprometida com o desenvolvimento cognitivo, emocional e relacional dos sujeitos.

**Palavras-chave:** Yoga; Educação Infantil; Desenvolvimento Integral; Consciência Corporal; Desenvolvimento Socioemocional.

## INTRODUÇÃO

A prática de yoga, um pensamento e uma prática milenar de origem indiana, tem ganhado reconhecimento crescente no Ocidente como uma ferramenta eficaz para promover o bem-estar físico e mental. Essa abordagem holística, que combina movimentos corporais (*ásanas*) com técnicas respiratórias (*pranayamas*), não apenas fortalece o corpo, mas também acalma a mente, favorecendo a integração entre ambas. No contexto educacional, especialmente nas fases iniciais da escolarização, o yoga oferece um potencial significativo para apoiar o desenvolvimento integral dos alunos, com foco na consciência corporal e no alinhamento mente-corpo.

A infância é um período crucial para o desenvolvimento das capacidades cognitivas, emocionais e sociais das crianças. Conforme ressaltado por Lauris e Rossi (2020), a escola é um ambiente onde as crianças, oriundas de diferentes contextos familiares, começam a formar o conhecimento de si mesmas e a interagir com o mundo ao seu redor. Nesse contexto, o yoga se apresenta como uma prática que facilita a introspecção e o autoconhecimento, essencial para a construção de uma autoimagem saudável e uma percepção positiva das próprias capacidades. A prática de yoga permite que as crianças desenvolvam uma consciência mais profunda do próprio corpo e das emoções, integrando esses aspectos de maneira harmoniosa e consciente.

O pensamento do yoga, conforme descrito por Rossi e Mizuno (2016) e Barbosa (2015), é fundamentado em princípios que vão além das posturas físicas, abrangendo também aspectos éticos e mentais. *Patañjali*, um dos principais autores sobre yoga, descreve um conjunto de oito passos que incluem práticas de ética social e pessoal, técnicas de respiração, concentração e meditação.

Esses princípios são aplicáveis na educação infantil, proporcionando uma base sólida para o desenvolvimento da consciência corporal e da atenção plena. A implementação desses princípios nas práticas pedagógicas pode resultar em melhorias significativas no bem-estar e no desempenho acadêmico dos alunos.

A presente pesquisa tem como foco a prática de yoga no contexto da educação infantil, investigando de que forma essa abordagem, centrada no alinhamento entre corpo e mente e na promoção da consciência corporal, pode contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos. O interesse pelo tema surgiu da observação de que práticas corporais integrativas, como o yoga, vêm ganhando espaço em instituições de ensino por seus efeitos positivos na concentração, no equilíbrio emocional e no comportamento das crianças, especialmente em um cenário educacional que carece de estratégias eficazes para lidar com os desafios socioemocionais enfrentados pelas novas gerações.

Partindo dessa inquietação, formula-se a seguinte questão norteadora: *como a incorporação da prática de yoga na educação, com ênfase no alinhamento do corpo com a mente e na promoção da consciência corporal, influencia o desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental dos alunos na educação infantil?*

A escolha por investigar essa temática decorre de motivações acadêmicas, sociais e pessoais. No âmbito acadêmico, a pesquisa busca contribuir com reflexões e evidências sobre os impactos pedagógicos do yoga e sua integração com práticas educativas voltadas ao desenvolvimento global da criança. Socialmente, pretende evidenciar os benefícios da inserção do yoga em escolas, considerando-o como uma prática acessível e promissora para a promoção da saúde mental, física e emocional dos alunos.

Em nível pessoal, o pesquisador se engaja no tema tanto por experiência prévia com o yoga quanto por acreditar em seu potencial como ferramenta educativa que favorece o bem-estar e a qualidade das relações no ambiente escolar.

Tendo por base a fundamentação teórica do pensamento do yoga, o objetivo geral desta investigação é analisar os efeitos da prática de yoga na educação infantil, com ênfase na articulação entre corpo e mente e no desenvolvimento da consciência corporal, observando seus impactos nas dimensões cognitivas, emocionais e comportamentais dos alunos em escolas.

Para isso, a pesquisa propõe como objetivos específicos: investigar como a prática de yoga pode favorecer a concentração, a autorregulação emocional e a gestão do estresse em crianças; avaliar os efeitos da prática na criação de um ambiente escolar mais positivo e inclusivo; e identificar as estratégias mais eficazes para a implementação do yoga como parte do currículo escolar na educação infantil.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os princípios do yoga ultrapassam a mera execução de posturas físicas, configurando-se como um caminho abrangente de transformação interior que visa harmonizar corpo, mente e emoções. Fundamentado nos *Yoga Sutras de Patañjali*, texto clássico da tradição indiana que sistematiza o yoga em um pensamento prático, esse percurso é conhecido como *Ashtanga Yoga*, ou o Caminho dos Oito Fundamentos.

Cada *anga* (ou fundamento) representa uma etapa complementar e progressiva rumo ao autoconhecimento, à estabilidade mental e ao florescimento ético do ser humano. No contexto educacional, esses ensinamentos se tornam extremamente valiosos, pois oferecem bases sólidas para o desenvolvimento da atenção, da consciência corporal, da autorregulação emocional e da convivência respeitosa.

Ao serem aplicados com sensibilidade e adequação à realidade escolar, os oito fundamentos do yoga podem transformar a relação dos alunos consigo mesmos, com o outro e com o ambiente de aprendizagem. São oito fundamentos, que devem ser praticados em ordem, começando pelo primeiro: *yama* (princípios éticos com o coletivo); *niyama* (ética consigo mesmo); *asanas* (postura); *pranayama* (prática da respiração); *pratyahara* (interiorização dos sentidos); *dharana* (concentração); *dhyana* (meditação/atenção plena); *samadhi* (integração/auto-realização).

A seguir, apresentamos uma análise aprofundada de cada *anga*, destacando sua essência e suas potencialidades no campo da educação:

### ***Yama* (princípios éticos com o coletivo)**

Os *Yamas* são os princípios éticos universais que orientam a relação do indivíduo com o mundo externo. *Patañjali* elenca cinco *Yamas*: *Ahimsa* (não-violência), *Satya* (verdade), *Asteya* (não roubar), *Brahmacharya* (moderação/comedimento) e *Aparigraha* (desapego). Inserir os *Yamas* no currículo não é apenas uma ação moralizante, mas sim uma proposta de formar indivíduos mais conscientes, íntegros e sensíveis às necessidades do coletivo.

### ***Niyama* (regras pessoais ou disciplina individual)**

Enquanto os *Yamas* tratam da relação com o outro, o segundo fundamento do caminho do autoconhecimento, os *Niyamas*, falam da relação consigo mesmo.

Os *Niyamas* fortalecem o autodomínio e a autoestima dos alunos, elementos cruciais para a construção da autonomia e da maturidade emocional.

No contexto da educação infantil, onde o desenvolvimento motor e a autorregulação emocional ainda estão em fase de construção, as práticas corporais e respiratórias do yoga, respectivamente os *āsanas* (posturas físicas) e os *prāṇāyāmas* (técnicas respiratórias)

assumem um papel essencial. Nos *Yoga Sūtras* de *Patañjali*, esses dois fundamentos compõem etapas que serão os alicerces do caminho de interiorização, sendo meios práticos para estabilizar o corpo e acalmar a mente.

Quando incorporadas de maneira lúdica e sensível no cotidiano escolar, essas práticas favorecem o enraizamento da criança em seu corpo, ampliam a percepção corporal e estimulam a respiração consciente, promovendo maior concentração, equilíbrio emocional e disposição para a aprendizagem.

Os *āsanas* fortalecem e flexibilizam o corpo ao mesmo tempo em que cultivam a atenção plena, enquanto o *prāṇāyāma* ensina o controle da respiração como ponte direta para a autorregulação e o relaxamento. Dessa forma, essas práticas não são apenas preparações para o aprendizado, mas instrumentos que capacitam a criança a lidar de forma saudável com as exigências cognitivas e emocionais da vida escolar.

### ***Āsana* (postura corporal estável e confortável)**

*Āsana*, frequentemente associada às posturas físicas do yoga, é apenas um dos degraus do caminho proposto por *Patañjali*. No *Sutra* II.46, ele define as posturas como “*sthira sukham āsanam*” (estáveis e confortáveis).

Na educação infantil, a introdução de *āsanas* deve respeitar o corpo lúdico e em desenvolvimento da criança. As posturas podem ser apresentadas como brincadeiras, utilizando nomes de animais ou elementos da natureza (ex: postura da árvore, da cobra, da borboleta).

A prática regular fortalece o sistema músculo-esquelético, melhora o equilíbrio, a coordenação motora e a postura.

Além disso, os *āsanas* trabalham diretamente sobre o sistema nervoso autônomo, promovendo o relaxamento e o estado de alerta calmo, uma condição ideal para o aprendizado. As posturas ensinam a presença no corpo, desenvolvendo a propriocepção e a consciência corporal. Em um tempo marcado pela hiperconectividade e pelo sedentarismo, isso é fundamental para prevenir desequilíbrios físicos e emocionais.

Mais do que técnicas, os *āsanas* são instrumentos de interiorização. Quando praticadas com atenção e respirando de forma consciente, as posturas se tornam portais para o silêncio interior, algo especialmente necessário em contextos de agitação e sobrecarga emocional nas escolas.

### ***Prāṇāyāma* (exercícios de respiração)**

*Prāṇāyāma* é a ciência do controle da respiração com o objetivo de regular o *prāṇa*, a energia vital. Na prática, envolve técnicas de inspiração, retenção e expiração, que afetam diretamente o sistema nervoso, promovendo relaxamento ou vitalidade conforme a técnica escolhida.

No ambiente escolar, o ensino de *prāṇāyāmas* simples como a respiração abdominal, a respiração alternada (*nadi shodhana*) ou a respiração da abelha (*bhramari*) tem efeitos surpreendentes. Elas auxiliam na autorregulação emocional, na redução da ansiedade, no foco e na escuta atenta.

A respiração é o elo entre o corpo e a mente. Ao aprender a respirar com consciência, a criança começa a perceber o impacto da mente sobre o corpo e vice-versa. Isso a capacita a lidar melhor com emoções intensas, como raiva ou medo, e a desenvolver mais clareza e tranquilidade.

Logo, *prāṇāyāma* pode ser usado antes de provas, apresentações e atividades de grupo como um recurso de preparação e centramento. Com regularidade, as práticas respiratórias favorecem estados mentais mais atentos, equilibrados e receptivos ao aprendizado.

À medida que o percurso do yoga proposto por *Patañjali* avança para os estágios mais sutis, como *pratyāhāra* (recolhimento dos sentidos), *dhāraṇā* (concentração), *dhyāna* (meditação) e *samādhi* (integração ou estado de unidade), percebe-se o aprofundamento da consciência e da estabilidade mental. Embora essas etapas sejam tradicionalmente associadas a práticas meditativas mais avançadas, sua essência pode e deve ser traduzida para o universo da infância por meio de experiências que cultivem o silêncio interior, a escuta sensível e a atenção sustentada.

No ambiente educacional, atividades que favoreçam momentos de interiorização, como exercícios de escuta ativa, visualização criativa, silêncio guiado ou práticas meditativas simples possibilitam o desenvolvimento de competências fundamentais como foco, empatia e autorreflexão. Essas práticas colaboram para que a criança aprenda a voltar sua atenção para dentro de si mesma, reconhecendo suas emoções e pensamentos sem se deixar dominar por eles.

Assim, mesmo que o *samādhi* (a meta última do yoga) ainda esteja distante em termos de realização plena, os primeiros passos em direção à consciência e à presença podem ser dados desde a infância, com impactos profundos sobre o processo de aprendizagem e o bem-estar emocional dos alunos.

### ***Pratyāhāra* (retração dos sentidos)**

*Pratyāhāra* é o processo de recolhimento dos sentidos, voltando a atenção do mundo externo para o interior. Esse passo marca a transição entre a prática externa (*bahiranga*) e interna (*antaranga*) do yoga.

No cotidiano atual, marcado por excesso de estímulos visuais, sonoros e digitais, o desenvolvimento da capacidade de recolhimento é um desafio essencial. *Pratyāhāra* não é repressão sensorial, mas sim o cultivo da escolha consciente sobre onde e como direcionar a atenção.

Para as crianças, práticas que desenvolvam o silêncio, a escuta interior e a percepção sensorial refinada são preciosas. Atividades como meditação guiada, escuta atenta de sons da natureza ou simples momentos de pausa silenciosa ajudam a desenvolver essa habilidade.

Com o tempo, os alunos aprendem a perceber seus pensamentos, emoções e sensações sem reagir automaticamente.

Na prática pedagógica, *Pratyāhāra* pode ser cultivado através de pequenos rituais de atenção plena (*mindfulness*), como observar a respiração por um minuto sentindo o seu corpo internamente (interessante praticar com os olhos fechados). Essa interiorização favorece a concentração, a reflexão e o desenvolvimento da inteligência emocional.

### ***Dhāraṇā* (concentração)**

*Dhāraṇā* é a fixação da mente em um único ponto, um objeto externo, uma ideia, uma imagem, ou a própria respiração. É o primeiro passo da prática meditativa e serve como antídoto para a dispersão mental.

Crianças naturalmente têm uma atenção oscilante, mas quando estimuladas com práticas apropriadas, podem desenvolver grande capacidade de foco. Jogos de atenção plena, exercícios de repetição ritmada (como mantras), mandalas para colorir ou práticas de visualização são ferramentas eficazes para cultivar *Dhāraṇā* no ambiente escolar.

No contexto educacional, o desenvolvimento da concentração é uma habilidade fundamental. Alunos que aprendem a focar em uma tarefa por mais tempo, tendem a se engajar mais com o processo de aprendizagem e a apresentar melhor desempenho. Além disso, a concentração ajuda na escuta ativa, na presença em sala de aula e no manejo da impulsividade.

### ***Dhyāna* (meditação ou contemplação)**

***Dhyāna*** é a continuidade do fluxo atencional iniciado em ***Dhāraṇā***. Quando a mente permanece estável e sem distrações, ela entra em um estado de observação profunda e silenciosa, a meditação.

Inserir ***Dhyāna*** no cotidiano escolar é uma das formas mais transformadoras de educação emocional. Estudos indicam que a prática regular da meditação melhora a função executiva do cérebro, fortalece a memória, reduz a ansiedade e melhora o clima escolar como um todo. Meditar não significa obrigar as crianças a ficarem imóveis por longos períodos, mas sim ensiná-las a desenvolver presença e interioridade através de práticas lúdicas, visuais e sensoriais. Visualizações criativas, meditações guiadas com histórias ou uso de sons suaves são meios eficazes.

***Dhyāna*** cultiva o espaço interior, algo escasso em tempos de hiperestimulação. Esse espaço é o solo da criatividade, da escuta empática e da tomada de decisões conscientes.

### ***Samādhi* (integração ou êxtase contemplativo)**

***Samādhi*** é o estado de união entre o observador e o objeto observado. Não há mais separação entre sujeito e mundo. É a culminância do caminho do yoga, onde a mente silencia completamente e o praticante experimenta a liberdade do ser.

Embora esse estado seja mais avançado e raro de se alcançar, pequenas experiências de integração podem ser vividas por crianças e adultos nas práticas regulares. Um momento de contemplação silenciosa, um estado de profunda concentração ao desenhar, um sentimento de plenitude após uma prática meditativa, tudo isso são indícios de ***Samādhi***.

Na educação, o valor de ***Samādhi*** não está em buscá-lo como uma meta inalcançável, mas em entender que a prática constante dos demais ***angas*** leva a estados de maior presença, lucidez e conexão interior. Quando um aluno se sente inteiro, centrado e em paz, mesmo que brevemente, ele está mais preparado para aprender, relacionar-se e viver de forma plena.

## **O impacto do yoga no sistema nervoso e sua consequência no processo de aprendizagem**

O impacto do yoga no sistema nervoso e no processo de aprendizagem tem sido amplamente estudado pela neurociência, especialmente no que diz respeito à regulação emocional e ao aprimoramento da função cognitiva. O sistema nervoso autônomo, responsável pelo equilíbrio entre os estados de alerta e relaxamento, é diretamente influenciado pelas práticas do yoga. Exercícios respiratórios e técnicas de meditação ativam o nervo vago, promovendo um estado de relaxamento profundo que favorece a assimilação do conhecimento.

A prática regular do yoga estimula a produção de neurotransmissores essenciais para o aprendizado, como a dopamina e a serotonina. Esses neurotransmissores desempenham um papel fundamental na motivação, na atenção e no bem-estar emocional. Crianças que praticam yoga regularmente tendem a apresentar maior estabilidade emocional e menor

reatividade ao estresse, fatores que impactam diretamente na capacidade de absorver e processar informações.

O córtex pré-frontal, área do cérebro associada à tomada de decisões, planejamento e controle inibitório, também se beneficia da prática do yoga. Estudos de imagem cerebral indicam que crianças e adolescentes que praticam meditação regularmente apresentam um aumento na espessura cortical, o que sugere uma melhora nas habilidades executivas e no autocontrole. Para o contexto escolar, isso se traduz em maior capacidade de foco, raciocínio lógico e resolução de problemas.

Outra estrutura cerebral impactada pelo yoga é o hipocampo, região diretamente ligada à memória e à aprendizagem. Pesquisas mostram que a prática da meditação e da atenção plena contribuem para o aumento do volume do hipocampo, fortalecendo a capacidade de retenção e recuperação de informações.

Isso significa que alunos que praticam yoga não apenas desenvolvem melhor regulação emocional, mas também apresentam maior eficiência no aprendizado, pois sua memória de trabalho se torna mais ativa e funcional.

A relação entre yoga e aprendizado vai além da biologia e se estende para a forma como os alunos interagem com o conhecimento. A prática do yoga incentiva a presença e a atenção plena, reduzindo o impacto das distrações e criando um ambiente mais propício à imersão no conteúdo. Em um mundo cada vez mais acelerado e repleto de estímulos tecnológicos, o yoga oferece um contraponto essencial, permitindo que os alunos desenvolvam a capacidade de concentração sustentada e o gosto pelo aprendizado profundo.

A integração do yoga à educação não é apenas uma tendência, mas uma necessidade baseada em evidências científicas. Seus princípios fundamentais, aliados a diferentes vertentes da prática, fornecem ferramentas poderosas para o desenvolvimento socioemocional dos alunos e para a otimização do aprendizado.

Ao atuar diretamente sobre o sistema nervoso, regulando o estresse e aprimorando funções cognitivas essenciais, o yoga se mostra uma abordagem eficaz para transformar a experiência escolar, tornando-a mais equilibrada, consciente e significativa.

## **Modalidades do yoga mais praticadas no Brasil**

O yoga, ao longo dos séculos, se desenvolveu em diferentes tradições e modalidades, cada uma com ênfase em aspectos específicos da prática. No Brasil, algumas dessas correntes ganharam maior relevância no contexto educacional devido à sua aplicabilidade no desenvolvimento infantil e no aprimoramento das habilidades socioemocionais.

O **Hatha Yoga** é a vertente mais difundida e adotada na educação infantil, pois prioriza a prática de posturas físicas (*asanas*) e exercícios respiratórios (*pranayamas*), tornando-se acessível e eficaz para crianças. Essa abordagem trabalha diretamente a consciência corporal, essencial para o desenvolvimento motor e a coordenação psicomotora, além de fortalecer músculos e articulações. Em um ambiente escolar, a introdução de posturas que imitam animais ou elementos da natureza torna a prática lúdica e envolvente, favorecendo a criatividade e a expressão corporal dos alunos.

Outra vertente relevante é o **Raja Yoga**, que enfatiza o controle mental e a prática da meditação. Essa abordagem é particularmente útil para alunos que enfrentam dificuldades de concentração e agitação excessiva. A prática regular da meditação tem sido associada ao aumento da neuroplasticidade cerebral, fortalecendo áreas responsáveis pela regulação das emoções e pelo aprendizado. Isso significa que crianças expostas a essas práticas desenvolvem maior autocontrole, tornando-se mais preparadas para lidar com frustrações e desafios acadêmicos.

## O projeto YogaEduca na rede pública de Niterói

No Brasil, projetos como o YogaEduca demonstram como práticas podem ser implementadas no ambiente escolar com resultados concretos. Relatos de professores e pesquisas associadas ao projeto indicam que alunos expostos ao yoga apresentam melhoria no comportamento, redução do estresse e maior capacidade de concentração.

Professores que incorporam a prática relatam maior equilíbrio emocional e um ambiente de sala de aula mais harmonioso.

### A prática do yoga na rede pública: desafios e potencial

Na rede pública de ensino, a presença do yoga ainda depende fortemente da motivação individual dos profissionais e da criação de projetos específicos, como o **YogaEduca** e o curso “*O Lúdico e a Saúde*”, promovidos pela Secretaria Municipal de Educação de Niterói.

Esses programas vêm formando professores da rede para que possam aplicar, em diferentes intensidades, práticas simples e acessíveis de yoga com seus alunos.

Ao contrário das escolas particulares, que geralmente contam com infraestrutura mais adequada, ambientes planejados e tempo exclusivo para aulas de yoga, na rede pública a prática precisa ser adaptada aos espaços disponíveis, muitas vezes a própria sala de aula, e aos tempos livres dentro da rotina escolar. Em vez de aulas regulares, o yoga na escola pública costuma aparecer como um momento de relaxamento, uma técnica de respiração antes de uma prova, ou uma pausa consciente durante um momento de agitação.

A limitação de recursos, no entanto, não impede a ocorrência de transformações significativas. Professores relatam melhora no comportamento, na concentração e na capacidade de expressão emocional dos alunos, mesmo quando a prática é aplicada de forma pontual. O que se nota é que, ainda que a frequência e a estrutura sejam mais modestas, **os efeitos subjetivos e pedagógicos são consistentes e perceptíveis**.

Outro ponto relevante na comparação é a **formação do profissional**. Enquanto na escola privada muitas vezes há um professor de yoga especializado contratado exclusivamente para essa função, na rede pública os educadores precisam buscar formação complementar por conta própria ou por meio de iniciativas como o YogaEduca. Isso evidencia a importância de políticas públicas que ofereçam não apenas cursos, mas também acompanhamento, suporte pedagógico e valorização institucional da prática.

Além disso, é importante destacar a criatividade e sensibilidade dos professores da rede pública para adaptar o yoga à sua realidade. Muitos utilizam histórias, músicas ou atividades coletivas para tornar as práticas mais acessíveis às crianças. Essa adaptação, embora desafiadora, demonstra que o yoga pode ser implementado de forma simples, desde que haja intenção, formação e apoio da equipe escolar.

### O yoga como formação contínua: a experiência do curso “O lúdico e a saúde” em Niterói

Além da implementação do projeto YogaEduca na rede pública de Niterói, a Secretaria Municipal de Educação, por meio da Subsecretaria de Projetos Educacionais Transversais (SSPET) e da Coordenação de Educação em Sustentabilidade, Esporte e Saúde (CESESS), deu um novo passo na institucionalização do yoga como prática educacional ao oferecer o curso de formação intitulado “*O lúdico e a saúde: técnicas básicas do yoga para praticar na escola*”. A iniciativa é parte do programa Saúde e Qualidade de Vida e visa capacitar profissionais da rede pública para integrar práticas do yoga ao cotidiano pedagógico.

A formação surgiu como resposta à crescente demanda dos educadores que já haviam participado das vivências promovidas pelo YogaEduca desde 2020. Oferecida em formato híbrido com encontros presenciais, aulas online síncronas e videoaulas para práticas individuais.

A capacitação foi conduzida pela professora Janaina Souza, idealizadora do YogaEduca, que já atua diretamente com o tema dentro da rede municipal.

A proposta central do curso é apresentar aos professores técnicas seguras, acessíveis e adaptáveis do yoga para o ambiente escolar, respeitando os limites da infância e o contexto da sala de aula. A formação se apoia na ludicidade e na simplicidade, reforçando que o yoga pode ser praticado com as crianças sem a necessidade de equipamentos específicos ou ambientes exclusivos.

Os relatos das participantes confirmam o impacto positivo da formação na prática docente. A professora Henriete Conceição, da Escola Municipal Sebastiana Gonçalves Pinto, relatou que a aplicação das técnicas de respiração e concentração modificou o clima da sala de aula:

*“Minha turma de 5º ano era muito agitada. A técnica da yoga trouxe tranquilidade e mais concentração para minha turma.”*

A professora Érica Pipas, da Escola Municipal Helena Antipoff, também destacou a aplicabilidade dos conteúdos:

*“Trabalho muito com meus alunos do 2º ano técnicas de respiração e concentração. O curso foi riquíssimo em conteúdo, com prática e teoria muito bem equilibradas.”*

A formação trouxe ainda experiências sensíveis e afetivas, como relatado pelas professoras Débora de Lemos e Cristiane Aquino, da UMEI Almir Garcia da Silva:

*“Foi uma alegria quando uma criança pediu para ‘ouvir a natureza’, se referindo à técnica da yoga que usamos para focar na escuta do som do silêncio.”*

Esses relatos evidenciam como o yoga, ainda que de forma pontual, está sendo incorporado como prática educativa significativa na rede pública. A coordenadora da CESESS, Juliana Martins, reforça os benefícios que ultrapassam o campo físico:

*“As práticas desenvolvidas no curso propiciam a diminuição do estresse, a ansiedade e até dificuldades de aprendizagem. Além disso, trabalham psicomotricidade, lateralidade, consciência corporal e fortalecem a autoestima.”*

A primeira turma formada contou com 22 professoras de diferentes unidades escolares de Niterói, incluindo escolas como Sebastiana Gonçalves Pinto, Helena Antipoff, Francisco Portugal Neves, Paulo Freire, Mestra Fininha e outras. Com a boa receptividade e os efeitos visíveis em sala de aula, a CESESS já previa a abertura de novas turmas para o semestre seguinte, embora com vagas limitadas para preservar a qualidade do processo formativo. Esse exemplo fortalece a ideia de que a inserção do yoga na escola pública não é uma utopia, mas uma possibilidade concreta e transformadora. Quando há investimento em formação docente e abertura institucional, o yoga torna-se uma ferramenta eficaz de cuidado integral, contribuindo para um ambiente escolar mais acolhedor, equilibrado e propício à aprendizagem.

## **Yoga e a inteligência emocional como proteção nas infâncias marcadas por traumas**

A realidade de grande parte das crianças da rede pública brasileira é marcada por desafios profundos, muitas vezes silenciosos, que ultrapassam o espaço escolar. Violência doméstica, abandono afetivo, insegurança alimentar, negligência emocional e situações de estresse tóxico são elementos que compõem o pano de fundo da vida de muitos alunos. Tais experiências impactam diretamente o desenvolvimento neuroemocional dessas crianças, comprometendo sua capacidade de atenção, regulação emocional, autocontrole e construção de vínculos saudáveis.

Nesse cenário, o yoga surge como uma **estratégia potente e humanizadora** para favorecer o desenvolvimento da **inteligência emocional**, uma competência essencial para que a criança aprenda não apenas conteúdos curriculares, mas também a lidar com seus próprios sentimentos de medo, raiva, frustração, ansiedade ou tristeza.

O yoga, quando inserido de forma respeitosa e adaptada à infância, oferece recursos simples, mas eficazes: exercícios respiratórios que ajudam a acalmar o sistema nervoso; posturas que fortalecem a autoestima e a confiança; práticas de atenção plena que desenvolvem foco e consciência corporal; e momentos de relaxamento que ensinam a criança a reconhecer seus estados internos sem julgamento.

Mais do que uma prática física, o yoga se torna uma **linguagem do cuidado**, um espaço de escuta e reconexão, que é algo profundamente necessário em um ambiente onde muitas crianças não encontram acolhimento nem mesmo em casa.

## **METODOLOGIA**

A metodologia adotada é de caráter misto, com a combinação de instrumentos qualitativos e quantitativos, a fim de garantir uma análise abrangente dos dados. A coleta de informações foi realizada por meio de questionários e entrevistas com professores de escolas públicas e particulares que incorporam a prática do yoga à rotina pedagógica.

A análise dos dados buscou compreender as percepções dos educadores sobre os efeitos do yoga, os desafios de sua implementação e as mudanças observadas no comportamento, na atenção e na vivência emocional dos alunos. Além disso, a pesquisa inclui um estudo comparativo entre dois contextos escolares, um da rede pública e outro da rede particular, para ampliar a compreensão sobre as possibilidades e os limites da adoção do yoga no cotidiano educacional.

O primeiro caso examinado é o do projeto **YogaEduca**, desenvolvido pela Secretaria Municipal de Educação de Niterói, que oferece formação continuada a professores da rede pública com foco na aplicação de técnicas básicas do yoga em sala de aula. O segundo examina o caso da escola particular **Vivinfância**, onde a prática do yoga já é parte regular do currículo da educação infantil, com aulas semanais praticadas pelas crianças, conduzidas por uma professora especializada.

A pesquisa combina uma abordagem qualitativa e quantitativa, reunindo dados por meio de **formulários aplicados a educadores** das duas instituições. Os resultados obtidos oferecem uma visão aprofundada sobre os benefícios percebidos, os desafios enfrentados na implementação e as transformações observadas no comportamento e na vivência emocional das crianças. Foi realizada uma análise comparativa entre os dois contextos, apontando semelhanças, contrastes estruturais e possibilidades de expansão da prática do yoga como política pedagógica voltada ao cuidado integral da infância.

### **Yoga na educação infantil**

Benvindo (2015) destaca que a introdução do yoga na educação infantil deve ser adaptada para o contexto lúdico e exploratório próprio dessa fase da vida. O yoga, quando apresentado de forma dinâmica e divertida, pode estimular o desenvolvimento das capacidades motoras, emocionais e cognitivas das crianças. As práticas de yoga, incluindo posturas que imitam animais e exercícios de relaxamento, ajudam a promover a expressão pessoal, o equilíbrio emocional e a capacidade de concentração.

A abordagem lúdica facilita a integração do yoga no currículo escolar, tornando-o uma ferramenta acessível e eficaz para a educação infantil.

A inclusão do yoga na grade curricular das escolas públicas é apoiada por evidências que mostram seus benefícios na saúde mental e emocional.

Silva (2013) e Andrade (2005) evidenciam que a prática regular de yoga pode reduzir níveis de estresse, ansiedade e depressão, ao mesmo tempo em que melhora a memória, a concentração e a coordenação psicomotora. Esses benefícios são especialmente importantes em ambientes escolares, onde o estresse e a demanda cognitiva podem impactar negativamente o desenvolvimento dos alunos.

Este artigo pretende explorar como a prática de yoga pode ser incorporada nas escolas públicas de ensino infantil para apoiar o desenvolvimento integral dos alunos. A pesquisa abordará a importância do alinhamento entre corpo e mente, a promoção da consciência corporal e os efeitos positivos dessa prática no ambiente educacional. Através de uma análise detalhada dos benefícios do yoga e de sua aplicação prática nas escolas, este estudo busca oferecer uma compreensão aprofundada do potencial transformador dessa prática na educação infantil.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao vivenciarem o yoga na escola, essas crianças passam a ter contato com ferramentas que as ajudam a **nomear emoções, perceber o próprio corpo, respeitar limites e desenvolver empatia**. É um trabalho sutil, muitas vezes invisível aos olhos, mas que planta sementes de resiliência, dignidade e presença.

A inteligência emocional não é um luxo. Ela é uma **condição básica para aprender, conviver e sonhar**. E nas realidades mais adversas, como as enfrentadas por muitas escolas públicas, torna-se um fator de proteção. Quando a escola se abre para práticas como o yoga, ela deixa de ser apenas um espaço de ensino e passa a ser também um **espaço de cura e reconstrução subjetiva**.

Portanto, integrar o yoga ao cotidiano da educação pública é um gesto político, pedagógico e profundamente ético. É reconhecer que o aprendizado verdadeiro só acontece quando o aluno pode existir com segurança, ser ouvido, respirar com calma e sentir que há lugar que o aceita integralmente.

### Desafios e potencial da prática de yoga na rede pública

A realidade da escola pública, como observado no projeto YogaEduca, exige criatividade e adaptação. As práticas nem sempre são aplicadas por professores especialistas, os espaços muitas vezes não são apropriados, e os tempos disponíveis são limitados. No entanto, como demonstrado nos relatos das professoras da rede pública de Niterói, o impacto da prática mesmo em formatos simples e curtos pode ser igualmente profundo.

### A experiência do yoga na escola particular Vivinfância

A Escola Vivinfância, situada em Niterói, é uma instituição de educação infantil reconhecida por adotar uma abordagem pedagógica voltada para o cuidado integral das crianças. Dentro dessa perspectiva, a prática do yoga foi incorporada à rotina escolar como uma ferramenta de apoio ao desenvolvimento emocional, corporal e relacional dos alunos. A proposta da escola valoriza o cultivo da presença, da escuta e da autorregulação desde os primeiros anos da infância, entendendo que essas competências são fundamentais para a formação de sujeitos mais conscientes e empáticos.

A decisão de integrar o yoga à rotina pedagógica surgiu da percepção da equipe sobre a importância de práticas que favoreçam o equilíbrio entre corpo e mente, especialmente em um período da vida no qual as crianças estão aprendendo a nomear emoções, estabelecer limites e conviver em grupo. As aulas de yoga são conduzidas por uma profissional

especializada, com experiência na educação infantil, e acontecem de forma contínua, respeitando os ritmos e as necessidades de cada turma.

A inserção do yoga na Vivinfância não se limita a uma atividade pontual, mas dialoga com a proposta pedagógica da escola, atravessando diferentes momentos do cotidiano escolar. As práticas são pensadas para se integrarem à vida das crianças de maneira lúdica, afetiva e significativa, favorecendo o autoconhecimento, a consciência corporal e o desenvolvimento da atenção plena.

A professora de yoga da escola, com experiência na educação infantil e formação em **Hatha Yoga** e yoga para crianças, relata como o yoga é inserido de maneira estruturada no cotidiano escolar. A prática é realizada duas vezes por semana com as turmas de 3 a 6 anos, sempre em um ambiente calmo, com tapetes, música suave e estímulos visuais que remetem à natureza.

A rotina é lúdica e sensível: as crianças são convidadas a participar por meio de histórias, sons, jogos e posturas inspiradas em animais, árvores e elementos da natureza.

*“O que mais me encanta é ver como o yoga, quando apresentado com afeto e imaginação, toca as crianças profundamente. Começamos com músicas suaves, ou uma história, e logo elas entram no universo da aula. Os nomes das posturas são adaptados: a ‘postura da criança’ vira o ‘bichinho que dorme’, o cachorro olhando pra baixo é o ‘cãozinho feliz’, e a meditação vira ‘o momento do coração quieto’. Assim, o yoga deixa de ser uma aula e vira uma experiência de presença.”*

A professora reforça que, apesar de o yoga não ser cobrado como uma disciplina com avaliações ou objetivos curriculares formais, os efeitos da prática são evidentes em múltiplas dimensões do desenvolvimento infantil:

*“Uma das maiores mudanças que percebo é na capacidade de autorregulação. Crianças que antes choravam com facilidade ou se irritavam rapidamente começaram a respirar fundo antes de reagir. Em várias ocasiões, escutei frases como ‘vou respirar igual na yoga’ ou ‘posso fazer o som da abelha para me acalmar?’. Isso é um sinal claro de que elas estão internalizando os recursos que a prática oferece.”*

No aspecto motor e psicocorporal, os benefícios também são notáveis. A educadora relata que crianças com dificuldades de equilíbrio, coordenação ou postura demonstraram avanços significativos ao longo dos meses. O yoga, por integrar movimento, consciência corporal e respiração, atua de forma global, sem a rigidez de uma aula de educação física tradicional.

*“A gente trabalha com o corpo, mas sem competição, sem cobrança. Cada criança é convidada a experimentar o que seu corpo pode fazer, a respeitar seus limites, e isso é uma lição de vida que ultrapassa a sala de aula. Algumas crianças me dizem ‘hoje eu consegui ficar igual uma árvore’, e celebram isso com alegria.”*

O envolvimento das professoras regentes também contribui para a integração do yoga ao cotidiano escolar. Em alguns momentos, as práticas de respiração e atenção plena são retomadas nas salas de aula antes de avaliações ou durante conflitos entre as crianças. Essa transversalidade fortalece o papel do yoga como ferramenta de construção de ambientes educacionais mais calmos e afetivos.

*“O yoga não é uma ‘pausa’ na rotina. Ele vai se entrelaçando com a vida da escola. Às vezes a professora me chama e diz: ‘Hoje eles estão muito agitados, você pode fazer uma respiração com eles?’ E eu vou, sento com a turma, e em cinco minutos tudo muda. Não é mágica. É presença.”*

Do ponto de vista emocional, o impacto mais significativo relatado pela professora está relacionado ao fortalecimento da autoestima e à empatia entre os alunos. A prática do yoga, por ser não competitiva, acolhedora e introspectiva, oferece às crianças a oportunidade de se conectarem consigo mesmas e com os colegas de forma mais consciente.

*“Uma criança me disse uma vez: ‘Quando a gente respira junto, parece que somos amigos por dentro’. Essa frase ficou comigo. Porque é isso. O yoga cria uma cultura de vínculo, de escuta, de cuidado. Coisas que às vezes faltam até entre adultos, mas que podemos cultivar desde cedo.”*

## **A pesquisa sobre a prática do yoga na escola Vivinfância**

Com base nas observações qualitativas realizadas por uma das professoras da Escola Vivinfância, especialmente no que diz respeito aos efeitos do yoga no comportamento, na autorregulação emocional e na relação das crianças com seus próprios sentimentos, surgiu o interesse em aprofundar essa compreensão por meio da aplicação de um formulário avaliativo. O objetivo foi reunir dados organizados e sistematizados sobre como a prática tem sido percebida pelas educadoras envolvidas diretamente com as turmas que participam das aulas, buscando identificar padrões, benefícios recorrentes e a percepção geral sobre o impacto do yoga na rotina escolar.

Para esse fim, elaborou-se um instrumento de investigação com questões abertas e fechadas, de caráter qualitativo e quantitativo, direcionado aos profissionais que acompanham as atividades do projeto de yoga na Escola Vivinfância, localizada no município de Niterói. A proposta foi registrar de forma mais precisa as experiências e os desafios vivenciados durante as práticas com as crianças, bem como refletir sobre os efeitos observados ao longo do tempo.

Os dados quantitativos obtidos por meio do formulário revelam características importantes da implementação do yoga na instituição. As turmas participantes concentram-se predominantemente nas faixas etárias de 5 a 6 anos e 7 a 8 anos, e a escola possui mais de dois anos de experiência com a prática integrada ao cotidiano pedagógico. As atividades são realizadas entre duas e três vezes por semana, com duração média de 15 a 30 minutos por encontro, demonstrando uma proposta contínua e sistematizada de inserção do yoga na rotina escolar.

Em relação aos benefícios percebidos pelas educadoras, os resultados apontaram avaliações bastante positivas. Em uma escala de 1 a 5, a melhoria da concentração recebeu nota 4, assim como a redução do estresse e a melhoria do comportamento das crianças. O aspecto mais bem avaliado foi o desenvolvimento da coordenação motora, que recebeu nota máxima (5). Tais resultados sugerem que a prática do yoga contribui simultaneamente para dimensões cognitivas, emocionais e psicomotoras do desenvolvimento infantil.

Quanto ao envolvimento dos alunos, observou-se uma taxa de participação situada entre 50% e 70% das turmas. Embora nem todas as crianças adiram às atividades com a mesma intensidade, os dados indicam uma boa receptividade à proposta. Esse resultado pode estar relacionado ao caráter lúdico das aulas, que utilizam histórias, jogos, posturas inspiradas em animais e técnicas respiratórias adaptadas à faixa etária das crianças.

As respostas indicaram que a maioria dos alunos participantes das aulas de yoga está na faixa etária de cinco a oito anos, organizados em turmas conforme os níveis de desenvolvimento previstos na educação infantil. A escola já possui mais de dois anos de experiência com a prática de yoga integrada à rotina pedagógica, o que demonstra certo grau de consolidação do projeto. As aulas ocorrem de duas a três vezes por semana, com duração média entre quinze e trinta minutos, configurando uma atividade contínua e incorporada ao calendário escolar.

Em relação à percepção dos benefícios da prática, os educadores atribuíram notas elevadas aos diferentes aspectos avaliados. Foram destacadas melhorias significativas na concentração, na redução do estresse, no comportamento das crianças e, sobretudo, no desenvolvimento da coordenação motora. Tais resultados apontam que, mesmo com uma carga horária reduzida por aula, os efeitos observados foram consistentes e relevantes, especialmente nas áreas que envolvem foco e controle corporal.

Os dados qualitativos complementam os resultados quantitativos e permitem compreender de forma mais aprofundada os efeitos da prática. Entre os principais benefícios observados pelas educadoras destacam-se o fortalecimento do controle emocional, o aumento da concentração, o desenvolvimento da consciência corporal e a melhora da socialização entre as crianças. Também foram relatadas reduções nos níveis de estresse e maior capacidade de lidar com situações de frustração e conflito.

O caráter lúdico das práticas com posturas inspiradas em animais, jogos de respiração e momentos de relaxamento criativo parece ter contribuído de maneira expressiva para a adesão e motivação dos pequenos. As crianças demonstram entusiasmo e familiaridade com as atividades, o que indica não apenas aceitação, mas também um processo de internalização dos elementos vivenciados.

Entre os principais benefícios observados, os educadores destacaram o fortalecimento do controle emocional, o aumento da atenção e da consciência corporal, além da ampliação de habilidades sociais, como empatia e cooperação. Muitos relatos revelaram que as crianças passaram a utilizar a respiração como ferramenta de regulação emocional de maneira espontânea, inclusive durante situações de conflito, frustração ou ansiedade. Em diversos momentos, os professores presenciaram os alunos aplicando essas técnicas no cotidiano escolar, o que evidencia a efetividade da prática no desenvolvimento da autonomia emocional.

Por outro lado, também foram identificados desafios que merecem atenção. Algumas crianças apresentaram dificuldades iniciais com práticas de introspecção e silêncio, o que exigiu dos educadores um trabalho de adaptação cuidadoso e progressivo. Além disso, questões estruturais, como a disponibilidade de espaço físico adequado e a necessidade de constante inovação nas atividades para manter o interesse dos alunos, foram apontadas como obstáculos recorrentes. A criatividade dos professores e a escuta ativa dos interesses das turmas mostraram-se fundamentais para contornar essas limitações.

O retorno espontâneo das crianças também foi objeto de análise e revelou percepções bastante sensíveis. Diversos alunos expressaram satisfação com as aulas e relataram sensações de calma, prazer e encantamento. Frases como “Eu gosto do barulho da natureza quando a gente fecha os olhos” ou “Vou respirar como a abelha para não ficar bravo” demonstram não apenas o envolvimento com as práticas, mas também a incorporação simbólica de seus elementos ao repertório emocional e comportamental das crianças.

As mudanças comportamentais relatadas pelos educadores reforçam esses dados qualitativos. As crianças passaram a demonstrar maior autocontrole, uma comunicação mais clara sobre seus sentimentos e maior capacidade de se reorganizar emocionalmente após situações desafiadoras. Esses aspectos revelam que a prática do yoga, quando inserida com regularidade e sensibilidade no contexto da educação infantil, pode contribuir significativamente para o desenvolvimento integral das crianças.

Por fim, as sugestões apresentadas pelas educadoras envolvidas indicam caminhos para o aprimoramento do projeto. Entre elas, destacam-se a importância da inclusão transversal de práticas breves ao longo do dia escolar, a capacitação de professores não especialistas para replicar as técnicas de forma acessível e a valorização do envolvimento das famílias, por meio de oficinas e atividades compartilhadas que ampliem os efeitos da prática para além dos muros da escola. Tais apontamentos reforçam a perspectiva de que o yoga, mais do que

uma atividade isolada, pode se tornar um eixo estruturante da cultura escolar voltada para o cuidado, o bem-estar e a educação das emoções.

### **Formulário de pesquisa sobre o projeto YogaEduca**

O projeto YogaEduca, desenvolvido pela Prof. Janaína Souza concebido como uma inovação pedagógica para promover o bem-estar e uma cultura de paz nas escolas, oferece *insights* valiosos para a implementação de práticas de yoga na educação infantil, conforme explorado na presente monografia. Inicialmente adaptado ao formato online devido às restrições impostas pela pandemia, o YogaEduca demonstrou impactos positivos significativos na saúde física e mental de seus participantes, majoritariamente educadores da Rede Municipal de Niterói.

Na questão aberta destinada aos depoimentos sobre a experiência no projeto, foram obtidas sete respostas. De modo geral, os participantes destacaram a relevância do YogaEduca para o desenvolvimento pessoal, para o fortalecimento do autocuidado e para a ampliação das possibilidades pedagógicas em sala de aula. Diversos relatos apontaram que as práticas aprendidas durante a formação foram posteriormente incorporadas ao cotidiano escolar, dando origem a projetos envolvendo alunos, famílias e outros profissionais da escola.

Na avaliação geral da experiência, que contou com oito respondentes, todos os participantes atribuíram apreciações positivas ao projeto, utilizando expressões como “muito significativa”, “engrandecedora”, “incrível”, “produtiva” e “salutar”. Os depoimentos revelam que a formação contribuiu tanto para o bem-estar dos educadores quanto para a construção de estratégias voltadas ao desenvolvimento socioemocional dos estudantes e à promoção de uma cultura de paz no ambiente escolar.

Os participantes do projeto, em sua maioria com ampla trajetória na educação básica, relataram que a experiência com o YogaEduca foi profundamente transformadora. A formação proporcionou momentos de reconexão consigo mesmos, oportunizando práticas de escuta interna, desaceleração e respiração consciente. Tais práticas foram reconhecidas como ferramentas simples, porém eficazes, diante do cotidiano escolar marcado por exigências emocionais e operacionais.

Muitos depoimentos revelaram que o projeto promoveu um resgate do autocuidado e um fortalecimento da presença docente em sala de aula, o que repercutiu diretamente na qualidade das interações com os estudantes. Uma professora, com décadas de atuação, destacou que havia perdido a conexão com o próprio corpo e que o YogaEduca a ajudou a restaurar essa percepção, resultando em mais calma, foco e escuta durante sua prática pedagógica.

Essa transformação subjetiva influenciou também a maneira como os professores passaram a conceber seu papel em sala de aula. A maioria afirmou que a formação contribuiu para uma mudança significativa em sua compreensão sobre o papel do educador no cuidado emocional dos alunos.

Muitos participantes afirmaram que começaram a aplicar, de forma espontânea, elementos do yoga em diferentes momentos da rotina escolar. Práticas como respiração profunda no início das aulas, pequenos exercícios de relaxamento após o recreio e posturas corporais de alongamento foram introduzidas como estratégias para reorganizar a turma, especialmente em situações de agitação ou conflito.

Relatos indicam que essas ações não exigiram grandes mudanças na rotina ou infraestrutura da escola, sendo acessíveis e facilmente integradas à prática pedagógica. Um professor iniciante relatou que, após algumas semanas de prática, os próprios alunos passaram a solicitar as pausas para respiração, demonstrando não apenas aceitação, mas também apropriação dessas práticas como parte de sua experiência escolar.

Além disso, os impactos emocionais na relação entre professor e aluno foram amplamente destacados. Os docentes relataram mudanças em sua postura e atitude frente às dificuldades do cotidiano escolar, mencionando maior paciência, empatia e presença durante os momentos de interação com os estudantes. Essa transformação gerou uma mudança qualitativa na condução das aulas, tornando-as mais dialógicas, respeitosas e centradas no acolhimento das emoções.

As evidências reunidas ao longo da pesquisa apontam para o potencial do YogaEduca como uma política formativa potente, capaz de transformar não apenas a prática pedagógica, mas também o ambiente escolar como um todo. Os efeitos positivos percebidos pelos professores tanto em nível pessoal quanto coletivo, indicam que o yoga pode ser uma ferramenta estratégica no desenvolvimento integral de educadores e alunos. Seu baixo custo, simplicidade metodológica e facilidade de aplicação o tornam viável para inserção nas escolas públicas, especialmente quando aliado a uma proposta de formação continuada, sensível às realidades locais.

Adicionalmente, o formulário trouxe depoimentos que evidenciam como o YogaEduca transcendeu o escopo da formação e inspirou projetos escolares concretos. Uma das participantes escreveu: *“Minha experiência gerou projetos dentro da escola, desde a educação infantil até o fundamental, na sala de leitura e oficina com os pais.”* Esse relato ilustra o potencial multiplicador da iniciativa, ao mostrar que o yoga pode transbordar para além da sala de aula e se integrar à vida escolar em diferentes dimensões.

A transformação pessoal dos docentes também foi frequentemente associada ao contexto da pandemia, reforçando o papel do YogaEduca como espaço de suporte emocional. Como afirmou uma professora: *“O projeto surgiu para mim na pandemia e veio nos ajudar no enfrentamento de um momento bem difícil.”* Essa fala ajuda a compreender a formação não apenas como desenvolvimento profissional, mas também como cuidado com a saúde mental dos educadores.

As mudanças observadas nos alunos também foram expressivas. Educadores relataram que técnicas simples, como posturas inspiradas em animais ou exercícios de respiração, tornaram-se parte da rotina das crianças. Uma professora relatou: *“A convivência ficou melhor e eles mesmos lembravam da respiração em momentos de agitação ou agressividade com os colegas.”* Outro dado marcante foi o relato de uma criança de três anos que espontaneamente praticava meditação no parquinho, mesmo sem estímulo direto, evidência clara da apropriação afetiva da prática pelos pequenos.

Os dados quantitativos reforçam essas percepções. A maioria dos professores classificou os efeitos do yoga com nota 5 em categorias como redução de estresse e impacto significativo na sala de aula. Mais de 66% dos entrevistados perceberam melhora acentuada na agitação, e quase 70% observaram avanços na interação social entre os alunos.

Por fim, destaca-se o clamor coletivo pela continuidade do YogaEduca enquanto política formativa permanente. Uma professora sintetizou esse desejo ao afirmar: *“Sinto falta da continuidade das ações de formação com esse tema que trabalha corpo e mente.”* Essa demanda aponta para a urgência de políticas públicas que reconheçam o yoga como prática pedagógica integradora e estruturante.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo analisar as contribuições da prática do yoga para a educação infantil, investigando de que forma a integração entre corpo e mente, por meio da consciência corporal, da respiração consciente e da autorregulação emocional, pode influenciar o desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental das crianças. A partir do diálogo entre a filosofia do yoga, especialmente os ensinamentos dos Yoga Sūtras de

Patañjali, os estudos da neurociência da aprendizagem e a análise de experiências concretas desenvolvidas em instituições de ensino, buscou-se compreender o potencial dessa prática como ferramenta educativa voltada à formação integral dos sujeitos.

Os resultados obtidos ao longo da pesquisa permitem afirmar que o objetivo geral foi plenamente alcançado. Tanto a revisão bibliográfica quanto os dados produzidos por meio dos formulários aplicados junto à Escola Vivinfância e ao projeto YogaEduca evidenciaram que o yoga oferece contribuições significativas para o desenvolvimento infantil, especialmente no fortalecimento da atenção, da concentração, da consciência corporal, da regulação emocional e das habilidades de convivência.

Da mesma forma, os objetivos específicos também foram contemplados. Foi possível identificar que as práticas de yoga favorecem a gestão do estresse, auxiliam no desenvolvimento da inteligência emocional, ampliam a capacidade de foco e contribuem para a construção de ambientes escolares mais acolhedores e colaborativos. Os relatos dos educadores demonstraram que a utilização de técnicas simples, como exercícios respiratórios, momentos de silêncio, alongamentos e práticas de atenção plena, produz impactos perceptíveis tanto no comportamento dos alunos quanto na qualidade das relações estabelecidas no cotidiano escolar.

A questão norteadora desta investigação procurou compreender como a incorporação da prática de yoga na educação infantil influencia o desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental das crianças. Os resultados analisados indicam que essa influência ocorre de maneira consistente e multifacetada. As evidências reunidas demonstram que o yoga favorece o desenvolvimento da autorregulação emocional, fortalece a consciência corporal, amplia a capacidade de concentração e cria condições mais favoráveis para a aprendizagem significativa.

Os dados obtidos na Escola Vivinfância revelaram que a prática sistemática do yoga, integrada à rotina pedagógica, contribui para melhorias expressivas na coordenação motora, no controle emocional, na autoestima, na empatia e na capacidade de resolução de conflitos.

Os relatos das professoras indicaram que muitas crianças passaram a utilizar espontaneamente técnicas de respiração e relaxamento em situações de ansiedade, frustração ou agitação, evidenciando a internalização dos recursos trabalhados durante as práticas. Tais observações sugerem que o yoga ultrapassa os limites da atividade proposta e passa a integrar o repertório emocional e comportamental das crianças.

De forma complementar, os resultados obtidos junto ao projeto YogaEduca evidenciaram um aspecto particularmente relevante: os benefícios da prática não se restringem aos alunos, alcançando também os educadores. Os participantes relataram transformações significativas em sua relação consigo mesmos, com o trabalho docente e com os estudantes. A formação proporcionou experiências de autocuidado, escuta interior e reconexão corporal que repercutiram diretamente na qualidade das práticas pedagógicas desenvolvidas nas escolas.

Um dos aspectos mais relevantes observados ao longo da pesquisa foi a capacidade do yoga de adaptar-se a diferentes contextos educacionais. A análise comparativa entre a experiência da escola particular Vivinfância e o projeto YogaEduca demonstrou que, embora existam diferenças estruturais importantes entre os dois contextos, os benefícios da prática se manifestam em ambos. Enquanto a escola particular dispõe de uma profissional especializada e de horários específicos destinados às aulas de yoga, a rede pública desenvolve uma proposta centrada na formação continuada dos professores, permitindo que os princípios e técnicas da prática sejam incorporados ao cotidiano pedagógico de maneira transversal.

Essa constatação reforça a compreensão de que o principal desafio para a implementação do yoga nas escolas não está necessariamente relacionado à falta de recursos materiais, mas à existência de políticas de formação, incentivo institucional e valorização de práticas voltadas

ao desenvolvimento integral dos estudantes. Os resultados demonstram que intervenções simples, de baixo custo e facilmente adaptáveis à realidade escolar podem produzir impactos significativos quando realizadas de forma consistente e intencional.

Particularmente na realidade da escola pública brasileira, marcada por desigualdades sociais e por diferentes formas de vulnerabilidade, o yoga apresenta-se como uma ferramenta de acolhimento, fortalecimento emocional e promoção da cultura de paz. Os relatos dos educadores participantes do YogaEduca demonstram que práticas simples de respiração, atenção plena e consciência corporal foram capazes de melhorar a convivência entre os alunos, reduzir conflitos e favorecer ambientes mais seguros e respeitosos para a aprendizagem.

Como possibilidade de continuidade, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que acompanhem os efeitos da prática do yoga ao longo do desenvolvimento escolar das crianças, bem como pesquisas que envolvam amostras mais amplas e diferentes realidades educacionais. Também se mostra relevante investigar os impactos do yoga em outras etapas da educação básica, além de aprofundar os estudos relacionados à formação docente, à saúde mental dos educadores e à implementação de políticas públicas voltadas à educação integral.

Por fim, conclui-se que o yoga possui potencial para contribuir significativamente com os desafios da educação contemporânea. Mais do que uma prática corporal ou uma atividade complementar, ele se apresenta como uma proposta educativa capaz de favorecer o autoconhecimento, a autonomia, a empatia, a presença e a construção de relações mais conscientes consigo mesmo, com o outro e com o mundo.

Em uma sociedade marcada pela aceleração, pela fragmentação das relações humanas e pelo crescente adoecimento emocional, pensar a educação também como um espaço de cuidado torna-se uma necessidade ética e pedagógica. Nesse sentido, o yoga oferece caminhos concretos para a construção de escolas mais humanas, acolhedoras e comprometidas com a formação integral dos sujeitos. Que esta pesquisa possa contribuir para ampliar o interesse acadêmico sobre o tema e inspirar novas práticas, projetos e políticas educacionais voltadas ao desenvolvimento pleno das crianças e daqueles que participam de seus processos formativos.

## REFERÊNCIAS:

PATAÑJALI. *Yoga Sūtra: os aforismos do Yoga de Patañjali*. Tradução de Carlos Eduardo G. Barbosa. São Paulo: Pensamento, 2004.

SIMÕES, B. D.; MIZUNO, J.; ROSSI, F. Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura. *Revista Cocar, [S. l.]*, v. 13, n. 27, p. 597–618, 2019.

BENVINDO, Arianne Santos. **O yoga como atividade lúdica na educação física escolar**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) — Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

SILVA, J. A. IOGA: como Disciplina na Grade Curricular das Escolas. Monografia de conclusão de Graduação. UnB. 2013.

LAURIS, Maria Aparecida; ROSSI, Fernanda. **Yoga daqui, yoga dali... mexe e brinca, remexe e descobre** [recurso eletrônico]. Bauru: UNESP/FC, 2020. 61 p. : il.