



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

ARIANNE SANTOS BENVINDO

**O YOGA COMO ATIVIDADE LÚDICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLAR.**

Brasília  
2015

ARIANNE SANTOS BENVINDO

**O YOGA COMO ATIVIDADE LÚDICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLAR.**

Trabalho de conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Licenciatura em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Tácio Rodrigues Da Silva

Brasília  
2015

ARIANNE SANTOS BENVINDO

**O YOGA COMO ATIVIDADE LÚDICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLAR.**

Trabalho de conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Licenciatura em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, Novembro de 2015.

**BANCA EXAMINADORA**  
Orientador: Tácio Rodrigues Da Silva

Examinador: Prof.º Msc Darlan Lopes De Farias

Examinador: Prof.ºDrª Renata Aparecida Elias Dantas

## ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Ariane Santos Benvindo** foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **“O YOGA COMO ATIVIDADE LÚDICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”**.



Msc. Tácio Rodrigues Da Silva Santos

**Prof.  
Presidente**



Msc. Darlan Lopes De Farias

**Prof.  
Membro da Banca**



Drª: Renata Aparecida Elias Dantas

**Prof.  
Membro da Banca**

**Brasília,  
novembro / 2015**

## RESUMO

**Introdução:** O presente trabalho mostra a relevância da prática do yoga como uma atividade lúdica na educação física escolar. **Materiais e Métodos:** Foi utilizado o método qualitativo descritivo, desenvolvido a partir de uma revisão bibliográfica. Esta pesquisa baseou-se em materiais disponíveis em base de dados, como o Google acadêmico, revistas científicas e Scielo. **Revisão de Literatura:** A literatura aborda que o yoga como uma atividade lúdica no ensino infantil, através do método educacional integral e holístico proporciona benefícios ao crescimento das crianças. Esta pesquisa faz um levantamento teórico afim de refletir de que maneira o yoga pode beneficiar o desenvolvimento da criança em suas capacidades moral, intelectual, emocional e física no ambiente escolar. **Conclusão:** Faz-se necessário que o yoga seja explorado no contexto escolar, tornando-se mais acessível aos alunos e aos profissionais de educação física, pelo óbvio beneficiamento que a prática trás para o ambiente escolar e para o próprio aluno.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ensino infantil, Lúdico, Yoga.

## ABSTRACT

**Introduction:** This study aims to report the relevance of the practice of yoga as a playful activity in kindergarten. **Materials and Methods:** It was used the descriptive qualitative method, developed from a literature review. This research was based on materials available in the database, such as academic Google, scientific journals and Scielo. **Literature Review:** The literature that deals with yoga as a playful activity in kindergarten through comprehensive and holistic educational approach provides benefits to the development of children. This research is a theoretical survey in order to reflect how yoga can benefit the development of children in their moral, intellectual, emotional and physical capabilities in the school environment. **Conclusion:** It is necessary necessary that yoga be explored in the school context, making it more accessible to students and physical education teachers, the obvious improvement that the practice back to the school environment and the students themselves.

**Keywords:** Kindergarten, Playful, Yoga

## 1 INTRODUÇÃO

Na educação infantil podemos comprovar que o lúdico pode contribuir significativamente para o progresso integral do ser humano o ajudando na aprendizagem e facilitando no processo de comunicação, expressão e construção de pensamentos. O aprendizado é construído com experiências afetivas que estabelecem relações mútuas com o ambiente. É fundamental tomar consciência de que a atividade lúdica infantil fornece informações elementares a respeito da criança: suas emoções, a forma como interage com seus colegas, seu desempenho físico-motor, sua etapa de evolução, seu nível linguístico e sua formação moral (TRISTÃO, 2010).

Segundo Rocha (2014), é possibilitando a compreensão do significado e da importância das atividades lúdicas na educação infantil, mostrando a sua importância, procurando destacar as vantagens da valorização do brincar no processo de desenvolvimento da criança, inserindo o brincar em seus projetos educativos.

A inserção da yoga na escola nas fases de escolarização é trazer movimentos e desafios corporais de acordo com cada fase nestes ciclos e também no desenvolvimento das capacidades e habilidades mentais e psíquicas inerentes ao ser humano, proporcionando o desenvolvimento de fatores extra- sensoriais além da tão almejada capacidade de observação, coordenação motora e equilíbrio (RAMACHARAKA,1995).

Deve-se iniciar a prática e o conhecimento da yoga na educação infantil, na primeira fase da educação básica, pois segundo o Plano Nacional de Educação (PNE), é na educação infantil que a criança afirma as bases da personalidade humana, da inteligência, da vida emocional, da socialização (SILVA, 2013).

A pesquisa teórica feita sobre o yoga com crianças na escola, a partir de uma perspectiva de educação lúdica, integral e holística. Com o propósito de fazer um levantamento dos fundamentos teóricos a fim de refletir de que maneira o yoga pode beneficiar o desenvolvimento da criança na sua totalidade, estimulando a aprendizagem intelectual, moral, emocional e física. (ETGE, 2005).

O yoga com sua abordagem dinâmica e lúdica, com ásanas que remetem animais, musicalidade e práticas de meditação e relaxamento. Objetivando o desenvolvimento das dimensões cognitivas, afetivas e psicológicas reforçando que mente e corpo não estão separados a fim de mostrar que ambos devem andar juntos. A aprendizagem das crianças que em tempos antigos era mecanicista, hoje dá espaço para a expressão e o relaxamento. A partir de levantamento realizado também são indicadas formas de como essas práticas podem ser abordadas no dia-a-dia da educação infantil (ETGE, 2005).

A pedagogia holística em qualquer de seus âmbitos precisa da inserção da loga como viés formador e preparador da consciência individual e coletiva na preparação do cidadão do novo milênio. Tanto que se torna inviável e impossível realizar o escopo de uma nova educação sem que seja considerada a ciência iogue no currículo escolar moderno (SILVA, 2013).

A yoga auxilia em tudo o que envolve conhecimento corporal. Dentre elas a obtenção de mais consciência no movimento, flexibilidade, força e resistência. Não deixando a parte os aspectos mentais integrando o corpo com o meio (MORAES, 2007).

O intuito da pesquisa, aqui apresentada, é possibilitar a compreensão do significado e da importância das atividades lúdicas na educação infantil, mostrando a sua significância, procurando destacar as vantagens da valorização do brincar no processo de desenvolvimento da criança, inserindo o brincar em seus projetos educativos (ROCHA, 2014).

O objetivo do presente estudo é relatar a relevância da prática do yoga como uma atividade lúdica na educação física escolar, destacando a importância da atividade lúdica na educação infantil, mostrando em quais aspectos o yoga poderia acrescentar e melhorar no desenvolvimento das potencialidades das crianças e como trazer o yoga com fundamentos pedagógicos como conteúdo da educação física curricular do ensino infantil.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo desenvolveu-se a partir de uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa descritiva realizada entre agosto e novembro de 2015, no qual realizou-se consultas a livros da Biblioteca Reitor João Herculino do Uniceub, em artigos científicos e revistas, de períodos entre 1995 e 2013 disponíveis em bases de dados, como o google acadêmico e Scielo. Para a pesquisa, utilizaram-se as seguintes palavras chave: Ensino infantil, lúdico e yoga.

Seguidamente, procurou-se compreender as principais formas de aplicação empregada nos estudos encontrados. Foi feita a técnica de leitura direta dos textos para a elaboração do presente artigo.

### **3.1 A IMPORTÂNCIA DA LUDICIDADE PARA A EDUCAÇÃO INFANTIL**

Em todas as fases da vida o ser humano esta aprendendo de acordo com o meio em que vive. Absorvendo e descobrindo novas coisas. A infância é a idade das brincadeiras, e é através delas que a criança se expressa. Como ela organiza, constrói, desconstrói e assimila. O lúdico é a forma mais próxima de inserção na realidade das crianças, pois é algo intrínseco ao universo infantil (DALLABONA, 2004).

Segundo Marcellino (2010) o lúdico de acordo com os profissionais que atuam na área da educação infantil, havendo unanimidade no reconhecimento de sua importância para o desenvolvimento da criança, assim como da necessidade que esta tem de vivenciá-lo.

Não é possível desassociar o lúdico de uma disciplina, porém é nos jogos e brincadeiras que a criança desperta a sua compreensão porque ela própria executa algo, e o executa por conta própria. Isso lhe dá uma dimensão de escolha e consequentemente de liberdade (PINTO, 2010).

A disciplina de educação física é uma agente facilitadora de interação com o lúdico, por questões de espaço físico, equipamentos, oportunidade de atividades livres, relevando as circunstancia e convalidando o espaço lúdico (BRACHT, 1999).

A educação infantil é o período em que a criança está em formação de grande parte de sua estrutura física e emocional, o papel da escola nesta fase é aprimorar o seu desenvolvimento integral e encontrar meios facilitadores para tal, suprimindo suas necessidades dando lhe condições para o desenvolvimento da melhor forma de suas competências (ZÓCHIO, 2011).

A ludicidade é uma prática pedagógica facilitadora do ensino na alfabetização é por meio da atividade lúdica que a criança seleciona ideias, estabelece relações lógicas, socializa e faz da aprendizagem um prazer. A criança estabelece relações cognitivas com as experiências vivenciadas, bem como relacioná-las as demais produções culturais e simbólicas conforme procedimentos metodológicos compatíveis (TRISTÃO, 2010).

Segundo Dallabona (2004), o lúdico é um artifício fundamental para a dispensa de fluxo de energia vital, para a criança e para o adulto, mas com o desenvolvimento capitalista da sociedade, a brincadeira, que não deveria pertencer apenas no aspecto infantil, as brincadeiras vão se esvaindo com as obrigações, as disciplinas. Sendo uma atividade que deve ser resgatada por todas as vantagens que a inclui.

### **3.2 O YOGA COMO ATIVIDADE LÚDICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

O yoga na escola assumindo um papel lúdico, faria parte de uma pedagogia holística, olhando para o ser individualmente e não deixando também de considerar seu papel na sociedade. Uma educação atualizada pensa na realização pessoal, na felicidade, como também em suas habilidades e competências que possam contribuir em uma vida em sociedade. Os Parâmetros Curriculares Nacionais são documentos oficiais do Ministério da Educação, neles a Educação Física na escola deve ter três pilares: jogos, ginásticas, esportes e lutas; atividades rítmicas expressivas e conhecimento sobre o corpo. Na educação infantil que se deve iniciar a prática do Yoga, pois de acordo com o Plano Nacional de Educação é na educação infantil que a criança estabelece as bases da personalidade humana, da socialização e da vida emocional (SILVA, 2013).

A palavra yoga deriva do sânscrito Yuj que quer dizer unir ou concentrar, isto é, significa a união do homem com sua natureza superior e interior, união de intelecto, corpo e emoções (ROCHA, 2014).

O yoga para crianças é uma forma de educação integral, utiliza uma linguagem lúdica e ainda uma linguagem corpórea – sensorial como suporte para uma aprendizagem sobre si. Os ásanas desenvolvem o intelecto e os sentimentos, e os nyamas e yamas, princípios éticos como a não violência, o cultivo da verdade e da alegria que falam a alma da criança (MARTINS, 2011).

### **3.3 BENEFÍCIOS DO YOGA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

O yoga tem uma relação direta com a educação, sua filosofia e prática tem um conjunto de valores e princípios que fazem com que seja um excelente conteúdo para ser apresentado e incluso nas escolas. Trazendo benefícios não só para os

alunos, mas para familiares e corpo docente. É uma forma de autoconhecimento e um acesso para chegar até a criança, pois ela apresenta mais identificação com seus próprios sentimentos (FARIA, 2014).

O yoga pode contribuir corporalmente no desenvolvimento das crianças no ambiente escolar mentalmente e fisicamente, este estudo foi realizado em crianças de 6 á 7 anos, no ensino fundamental, durante três meses. O yoga contribuiu na aquisição de conhecimento e consciência corporal. É uma ferramenta de como conseguir a melhora de funções psicomotoras (MORAES, 2007).

Um estudo feito por Santos (2010) teve como objetivo inserir o yoga nas aulas de Educação Física, com crianças de 8 a 10 anos do ensino fundamental, e crianças praticavam yoga duas vezes por semana. Foi aplicado um questionário e um teste psicomotor para avaliar se houve mudanças no comportamento psicomotor, havendo melhora no aspecto físico e possibilidade de integração do físico e mental.

O yoga como uma ferramenta para solucionar os problemas comuns entre alunos na sala de aula, como falta de atenção, de concentração, autoconfiança e a constante pressão que são submetidos para que sejam um bom desempenho e um futuro triunfante (ARENAZA, 2003).

O yoga passa a mensagem das vantagens de progresso calmo e consciente. As crianças são naturalmente ativas e excitáveis e o yoga não pretende eliminar estes dois aspectos, pois fazem parte do seu crescimento. Os exercícios procuram mostrar à criança que ela é capaz de ampliar suas habilidades e seu conhecimento, lhe dando mais confiança. As aulas práticas são feitas através de uma metodologia lúdica e criativa, que contribui para o despertar do estado natural da criança ou seja, de descontração, espontaneidade, vitalidade e flexibilidade. Explorando o potencial da criança para o seu desenvolvimento psicomotor no ambiente escolar (SANTOS, 2013).

Entre os principais benefícios do yoga, estão: as contribuições físicas, o encorajamento a uma dieta mais saudável, consciência corporal. Contribuições fisiológicas: desenvolvimento das capacidades contemplativas e expansão das percepções da totalidade em uma visão holística do ser (BARROS et al., 2013).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considerando os inúmeros fatores que influenciam para que as crianças brinquem significativamente menos ou até mesmo deixem de brincar atualmente, como o atrativo mundo digital em que elas se encontram frequentemente absortas ou a própria situação econômica em que necessitam ajudar na renda familiar, os que contam com uma agenda comprometida de atividades extracurriculares excessivas, ou até mesmo a falta de espaço físico e a violência que tem aumentado muito pelo progresso da civilização moderna. É preciso ensinar para as crianças valores diferentes dos atuais, convivemos em uma sociedade onde tudo é imediatismo, a prática do yoga mostra ser eficiente no auxílio do desenvolvimento mental e físico das crianças, despertando a consciência ao aprender a cuidar de si como os outros.

A escola deve considerar a importância do brincar no desenvolvimento da criança. As mesmas precisam usufruir de todo bem estar e benefícios que as atividades lúdicas podem proporcionar. Através do yoga na educação física escolar, os alunos podem desfrutar de todos os efeitos benéficos que o yoga tem em sua totalidade. Trazendo consciência corporal, auto-estima, respiração melhor, concentração, convivência harmoniosa com o meio e com suas próprias emoções, tomando conhecimento do princípio holístico e fundamento de vida saudável. Havendo uma pausa para a criança dando-a a liberdade de ser apenas criança sem cobranças e expectativas.

Sugere-se que o yoga seja uma atividade mais explorada, incentivando mais pesquisas e estudos a respeito, para a obtenção e enriquecimento do conteúdo do assunto, pois não há muitos materiais bibliográficos e acadêmicos disponíveis para o tema.

## 5 REFERÊNCIAS

ARENAZA, D. **O yoga na sala de aula**. In: Cadernos de Yoga, No. 01, pág. 48-53, 2004. Disponível em: <<http://www.yoga.ced.ufsc.br>> Acesso em: 12 de Set. de 2015.

BRACHT, V. **A constituição das teorias pedagógicas da educação física**. 1999.

DALLABONA, S. R.; MENDES, S. M. S. O Lúdico na Educação Infantil: Jogar, Brincar, uma forma de Educar. **Revista de divulgação técnico-científica do ICPG**, v. 1, n. 4, p. 107-112, mar./2004.

De BARROS, N. F et al. Yoga e promoção da saúde. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 4, 2014.

ETGE A. S. **Yoga na Educação Infantil**. 2005.

FARIA, A. C. et al. **Yoga na escola**: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. In: Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación, ISBN: 978-84-7666-210-6 – Artículo 1519., 2014, Buenos Aires.

LOPES, H. S. **O lúdico e a educação física na educação infantil**. 2013

LORENZETTO, L. A. Uma revolução do lúdico e a qualidade de vida. **Motriz**, v. 1, n. 2, p. 116-119, 1995.

MARTINS, F. S; CUNHA, A. C. **Yoga com crianças**: um caminho pedagógico–didático. In: VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde. A educação física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social. 2011, Braga.

MASSOLA, M. E. Yoga para crianças. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 7, n. 1, p. 16, 2012.

MORAES, F. O. e BALGA, R. S. M. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p. 59-65, 2007.

PINTO, V. de O. **O corpo em movimento**: Um estudo sobre uma experiência corporal lúdica no cotidiano de uma escola pública de Belo Horizonte. 2010

RAMACHARAKA, Y. **Bhagavad Gita, a mensagem do mestre**. Editora Pensamento, São Paulo, SP. 1995.

ROCHA, M. D. **Meditando e brincando**: práticas de meditação na educação infantil. 2014.

SANTOS, A. G. et al. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 12, n. 4, p. 135-144, 2013.

SILVA, J. A. **Ioga**: como disciplina na grade curricular das escolas. 2013.

SILVEIRA, M. C. A. Yoga Para Crianças—Uma Prática Em Construção. **Revista Religare**, v. 9, n. 2, p. 177-185, 2013.

TRISTÃO, M. B. **O lúdico na prática docente**. 2010.

ZÓCHIO, C. C. **Orientação pedagógica frente às atividades lúdicas no ensino aprendizagem da educação infantil**. 2011.

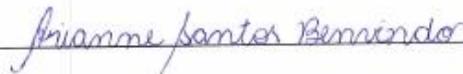
ANEXOS

## AUTORIZAÇÃO

Eu, Arianne Santos Benvindo RA 21355039 , aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado:

O yoga como atividade lúdica na educação física escolar. , autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 16 de novembro de 2015.



Assinatura do Aluno



## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho,  
O yoga como atividade lúdica na educação física escolar.

do aluno (a) Arianne Santos Benvindo

autorizar sua apresentação no dia 16/11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho :

O yoga como atividade lúdica na educação física escolar.

autorizar sua apresentação no dia 16 /11/ 2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



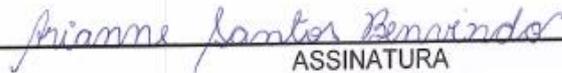
\_\_\_\_\_  
Orientador



## FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Arianne Santos Benvindo RA: 21355039 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado: O yoga como atividade lúdica na educação física escolar.

no dia 16 / novembro do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.



ASSINATURA



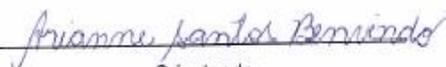
## CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

### Declaração de Autoria

Eu, Arianne Santos Benvindo, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 16 de novembro de 2015.

  
Orientando



## CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Tácio Rodrigues da Silva Santos, declaro aceitar orientar o aluno(a): Arianne Santos Benvindo no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UnICEUB.

Brasília, 10 de agosto de 2015.



ASSINATURA

