

PRÁTICAS ALTERNATIVAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Vanuza Candeia Carneiro¹
Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

A partir de uma perspectiva pedagógica, podemos contribuir para pensar e propor a Yoga no contexto das aulas de Educação Física como uma prática alternativa na Educação Física escolar. Diante disso, pretendemos verificar a receptividade dos alunos com relação à prática de Yoga na Escola de Educação Básica Antônio Joaquim Henriques, na cidade de Lages. A metodologia utilizada será a pesquisa de campo exploratória através de um questionário composto por 10 fechadas, visando obter a opinião das alunas acerca do tema. O público atingido são 8 alunas de onze a treze anos da Escola de Educação Básica Antônio Joaquim Henriques, na cidade de Lages. A partir da análise das 10 perguntas, pode-se constatar que a maioria dos alunos afirmam que gostam quando o professor traz atividades diferentes nas aulas de Educação Física (n=8, 100%). No entanto, apontaram em relação ao conhecimento sobre o Yoga (n=1, 12,5%) afirmou que conhecia e a maioria (n=7, 87,5%) das alunas não conheciam a prática. Diante do que foi exposto, pode-se concluir que a falta de conhecimento dentre a maioria das alunas, aliada à falta de conhecimento do professor, e a ausência da escola, para este tipo de projeto é o fator que dificulta-os de desenvolver o Yoga nas escolas.

Palavras-chave: Aluno. Yoga. Educação Física. Prática.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST

² Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST

PRÁTICAS ALTERNATIVAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Vanuza Candeia Carneiro³
Francisco José Fornari Sousa⁴

ABSTRACT

From a pedagogical perspective, we can help to devise and propose a Yoga in the context of physical education classes as an alternative practice in Physical Education. Therefore, we intend to verify the responsiveness of students with respect to the practice of Yoga in the School of Basic Education Antônio Joaquim Henriques, in Lages. The methodology is exploratory field research through a questionnaire consisting of 10 closed in order to obtain the opinion the students on the topic. The audience reached is 8 students from eleven to thirteen years of the School of Basic Education Antônio Joaquim Henriques, in Lages. From the analysis of the 10 questions, you can see that most students say they like it when the teacher brings different activities in physical education classes (n = 8, 100%). However, pointed out in relation to knowledge about Yoga (n = 1, 12,5%) said they knew and the majority (n = 7, 87,5%) of the students did not know the practice. Given the foregoing, it can be concluded that the lack of knowledge among most of the students, combined with the lack of teacher knowledge, and absence from school for this type of design is the factor that hinders them from developing Yoga in schools.

Words-key: Student. Yoga. Physical Education. Practice.

³ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST

⁴ Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo será fundamentado na revisão bibliográfica e também na observação direta do yoga nas turmas escolhidas que terá como suporte a pesquisa de campo qualitativa, caracterizada por uma observação participante.

Como objetivo analisar a receptividade dos alunos com relação à prática de yoga na escola para um desenvolvimento corporal, através da auto-observação para construção do autoconhecimento dos participantes é que justifica o trabalho.

Assim, além da meditação o yoga propõe a realização de uma sequência de movimentos, realizados de acordo com o ritmo da respiração com alguns momentos de permanência, essas posturas ou posições são chamadas de Asana. O yoga oferece um trabalho corporal, de fortalecimento muscular, melhora a flexibilidade, além de auxiliar na redução do estresse e da depressão, também melhora a concentração e nos ajuda a ater mais foco e equilíbrio (RONDINELLI, 2014).

Ao vivenciarmos as posturas físicas, mudaremos nossa percepção do corpo. Porém, a prática das posturas provocam lentamente alterações em nossas percepções, tanto físicas quanto psíquicas, que contribuirão para diminuir o estresse e a inibição das crianças em sala de aula, aumentar a autoconfiança e concentração.

As aulas de yoga tem o propósito de fazer as crianças movimentarem o corpo, bem como ajudá-las a aprender a relaxar. As aulas para crianças procuram aproxima-las do universo do yoga de forma criativa, utilizando histórias e atividades lúdicas.

Utilizando posturas associadas a elementos da natureza, os exercícios realizados em aula promovem um crescimento saudável, ajudam a preservar a flexibilidade, auxiliam a coordenação motora, o aumento da capacidade de concentração e o relaxamento.

2. PRÁTICAS ALTERNATIVAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Na educação escolar as crianças e adolescente desenvolvem um conjunto de situações que proporciona ações estruturantes para o bem-estar. Grande parte dos professores citam a falta de concentração, em sala de aula, falta de autoconfiança e agitação, vinda assim desenvolver um desempenho a baixa do esperado em sala de aula (ARENAZA, 2014).

Uma alternativa utilizada para se trabalhar com alunos com estresse e a crise do ensino pode ser a utilização de exercícios vindo o Yoga, no ambiente escolar, podendo ser administrado dentro da sala de aula.

Por meio de exercícios de relaxamento os alunos aprenderam a melhorar o nível de estresse e a ouvir melhor os colocações dos docentes, assim como despertará a sua criatividade em sala e aumentar sua autoconfiança. Portanto o professor tem o dever de trabalhar o Yoga de melhor maneira estimulando a participação de todos. Segundo Flak, (1985, p. 30): “[...] O Yoga está em concordância com a psicologia e pedagogia moderna, quando afirma que uma boa relação do indivíduo consigo mesmo é o melhor meio para estabelecer um clima de paz e serenidade a sua volta” [...].

O Yoga pode e deve ser implantado como um método pedagógico nas escolas visando um melhor desenvolvimento dos alunos envolvidos nas atividades em sala, com uma melhor concentração nas atividades elaboradas.

O Yoga é fundamentado em exercícios de relaxamento, concentração, meditação, alongamentos, entre outros. Podemos ter uma proposta do aluno, trabalhar o controle emocional por meio das atividades elaboradas (SOARES, 2014).

O trabalho visa pesquisar os benefícios proporcionados pela técnica do yoga que envolvem desde os benefícios físicos, a coordenação motora, a benefícios psicológicos como o relacionamento em grupo e a diminuição da ansiedade. A proposta abordada é apresentar uma forma alternativa de trabalhar a prática corporal na aula de Educação Física.

2.1 A Yoga conteúdo da Educação Física Escolar

Na educação física escolar o yoga traz diversos benefícios igualmente para todo o corpo, tanto no psicológico, como a da disciplina da mente, dos sentidos e que ajuda na coordenação e controle das forças sutis e inerentes do corpo, mas também físicos, auxiliando na manutenção e funcionamento saudável dos órgãos internos (ROCHA, 2014).

Se possibilitarmos ao aluno um ambiente de aprendizagem positivo, como uma sala de aula, onde a criança se sinta segura e acolhida, será de melhor entender suas necessidades e avalia-lo como indivíduo. Cabe ao professor incentivar esse tipo de atividade, que auxilia em um trabalho, não como um indivíduo único e isolado, mas como na formação de uma turma mais participativa, integrada e equilibrada, buscando sempre a harmonia nas salas de aula,

facilitando as atividades escolares.

Os diversos benefícios, que a Yoga se destaca no desenvolvimento das capacidades inclusive como desenvolver suas capacidades interpessoais que incluem educação do caráter, desenvolvimento de atitudes e valores. A prática também auxilia na capacidade de se tornarem mais atentos e dedicados.

Pela educação física já não se esquece que as novas gerações devem ser preparadas para crer que elas podem e devem pensar por si mesmas e para um fim último que é a perfeição moral ou espiritual; e que as suas atividades devem ser realizadas em meio escolar que seja cada vez mais estimulante, em ambiente de confiança, além de ajudar os jovens a realizar-se, preparando-os para vida mais complexa, e ao mesmo tempo, mais saudável e mais nobre. (GUÉRIOS, 1969, p.132).

O yoga no meio escolar traz bem estar ao aluno, sem perder a qualidade do ensino, é usado como um auxiliar no desempenho das diversas áreas do desenvolvimento (ROCHA, 2014).

A proposta existe à criação de espaços e momentos que oportunizaram aos estudantes vivenciarem e expressarem seus corpos de maneira mais reflexiva. A sugestão é de que seja incluída, mensalmente, uma ou duas sessões, entre as inúmeras atividades da ginástica, que se processa através de sessão, com duração de 30 a 50 minutos, desta forma: segundo (ROCHA, 2014). Um aluno de yoga pode ser dividido em:

a) PARTE INICIAL:

a) Exercícios de relaxamento (somente na posição deitada, em decúbito dorsal):

Total

Parcial - Um a três.

b) Respiração completa; exercícios - Um a três.

c) Exercícios preliminares ou de preparação para as atitudes corporais.

Três a quatro.

b) PARTE PRINCIPAL:

a) Atitudes corporais. - Duas a quatro.

b) Concentração: exercícios. - Um a dois.

c) PARTE FINAL:

Relaxamento completo do corpo - com fundo musical, se possível - cinco minutos.

Delineando pela História da Educação Física, mais precisamente nos períodos de sua entrada na escola, temos relatos de sua presença na escola ainda no século XIX. O projeto nº 224, recebeu um Parecer de Rui Barbosa, que recomendou a instituição de uma seção especial de ginástica para ambos os sexos, e fosse oferecida pelas escolas normais. No entanto, a implementação da Educação Física de fato, ficou restrita até os primeiros anos da década de

1930 restritas apenas em parte no Rio de Janeiro (até então capital da República) e nas escolas militares (BETTI, 1991).

Foi no contexto de reformas educacionais iniciadas na década de 1920, que os diversos Estados da Federação realizaram suas reformas educacionais que a Educação Física foi incluída com o nome de ginástica (BETTI, 1991).

Conforme Betti (1991) a partir de meados da década de 1930, a concepção dominante na Educação Física é baseada na perspectiva higienista, sendo que a preocupação central é com os hábitos de higiene e saúde, com a valorização do desenvolvimento físico e moral, tendo o médico higienista um papel destacado. No modelo militarista, os objetivos da Educação Física na escola eram vinculados à formação de uma geração capaz de suportar o combate, a luta, para atuar na guerra, por isso era importante selecionar indivíduos “perfeitos” fisicamente, excluir os incapacitados.

[...] no século passado, a Educação Física esteve estreitamente vinculada às instruções militares e à classe médica”, sofrendo influências nos seus modos de concepção e ensino dessas duas vertentes. A Educação Física ministrada na escola nessa época tinha como objetivo a formação de indivíduos fortes e saudáveis para contribuir com a indústria nascente e defender a pátria. (BRASIL, 1997, p.19)

Darido (2005) destaca que em ambas as concepções (higienista e militarista) a Educação Física era considerada como disciplina meramente prática, não necessitando de uma fundamentação teórica que desse suporte, por isso, não havia uma distinção evidente entre a Educação Física e a instrução militar, não sendo necessário para ensinar Educação Física dominar conhecimentos, e sim ter sido um ex-praticante.

No campo constitucional, apenas em 1937, pela primeira vez na história do país, uma constituição fazia referência direta à Educação Física, determinando a obrigatoriedade da Educação Física, ensino cívico e trabalhos manuais na escola primária, enquanto no ensino secundário, a reforma Capanema tornou a Educação Física obrigatória a todos os alunos até 21 anos de idade (BETTI, 1991).

As aulas de Educação Física eram associadas a movimentos ginásticos, principalmente pelos interesses militares, tendo reforçado esse tipo de aula o período da 2ª Guerra mundial, e estendendo-se até a década de 1960. Conforme Soares (et al., 1992) após a 2ª Guerra Mundial surge na Educação Física outras tendências disputando a supremacia no interior das escolas.

Darido (2005) destaca que na década de 60, quando os generais assumiram o Poder executivo do país (1964), o governo planejou usar as escolas públicas e particulares como fonte de propaganda do regime militar.

Betti (1991) ressalta que nesse período, o método de ensino era o método esportivo, os objetivos estavam relacionados ao modelo econômico vigente, sendo a Educação Física voltada para o esporte de rendimento com o intuito de formação de atletas, destacando ainda, a ascensão do esporte à razão do Estado, e a inclusão do binômio Educação Física/Esporte na planificação estratégica de governo.

Darido (2005) menciona que é nessa fase da história que o rendimento, a seleção dos mais habilidosos, o professor centralizador e a repetição de movimentos esportivos mecânicos tornam-se evidentes, sendo esse modelo esportivista também chamado de mecanicista, tradicional e tecnicista.

Em oposição ao esporte de rendimento tão predominante nesse período, a Educação Física em alguns casos voltou-se para outro extremo, passando para um tipo de aula que os alunos decidem o que vão fazer nas aulas, escolhendo o que vão fazer, e o professor restringiu-se o papel de dar a bola e marcar o tempo, sendo denominado esse tipo de aula de recreacionista.

Todas essas tendências nortearam em seus períodos os modos de gerir e pensar a Educação Física. No entanto, com o advento das ciências humanas, começou-se a pensar numa renovação, com o intuito de romper com esses modelos e propor uma nova concepção didático-pedagógica para a Educação Física escolar.

3 METODOLOGIA

O trabalho que seja é uma pesquisa de campo, exploratória, pois segundo Andrade (1999, p.106): “São finalidades de uma pesquisa exploratória, sobre tudo quando bibliográfica, proporcionar maiores informações sobre um determinado assunto; facilitar a delimitação de um trabalho; definir os objetivos ou formular as hipóteses de uma pesquisa ou descobrir novo tipo de enfoque para o trabalho que se tem em mente”.

Como fundamentações teóricas foram utilizadas livros, artigos e outros documentos bibliográficos.

Tendo em vista os objetivos propostos foi desenvolvida uma aula com o tema Yoga. A turma realizou uma sessão, com duração de 50 minutos, segundo sugestão de Rocha, (2014). Após a realização da aula prática foi aplicado um questionário, composto por dez perguntas fechadas.

Fizeram parte da pesquisa oito alunas da Escola de Educação Básica Antônio Joaquim Henriques, na cidade de Lages, Estado de Santa Catarina, de onze a treze anos idade. A vivência foi realizada durante uma aula de educação física em sala de aula da escola.

A aula foi aplicada no mês de Setembro de 2014, com objetivo de analisar a receptividade das alunas com relação à prática de yoga na escola para um desenvolvimento corporal, através da auto-observação para construção do autoconhecimento dos participantes.

A análise dos resultados foi comparada com as pesquisas já realizadas pelos autores utilizados como referência para a elaboração deste trabalho. Os dados serão apresentados na forma de tabelas e analisados através de estatística básica.

3.1 Análise e discussão dos dados

Conforme a tabela 1 (n=8, 100%) dos alunos gostam quando o professor traz atividades diferentes.

Conforme Silveira (2014) a proposta de envolver as crianças com a prática do Yoga através da realização de oficinas com as crianças, nas quais a arte, a brincadeira, a contação de histórias e a prática dos asanas compõem um conjunto coeso que visa a aproximar criança e Yoga, sem afastá-la das atividades a que ela já está habituada.

Tabela 1. Nas aulas de Educação Física você gosta quando o professor traz alguma atividade diferente ou você gosta de sempre fazer as mesmas brincadeiras?

	f	%
As mesmas brincadeiras	0	0
Atividades diferentes	8	100
Total	8	100

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 2 são expostos os dados referentes ao conhecimento sobre a ioga, sendo que (n=1, 12,5%) já a conhecia e (n=7, 87,5%) não a conheciam.

Segundo Silveira (2014) nas escolas públicas ou privadas, ou nos centros comunitários, no entanto, não é comum, pode-se afirmar que ainda pode ser considerada raridade os pais dos alunos praticarem o Yoga ou mesmo terem tido acesso a alguma informação a esse respeito.

“[...] Desde há muito, a Hatha- Yoga deveria figurar no currículo escolar de todos os

colégios”. (GARCIA, 1971, p.2).

Tabela 2. Você já conhecia o Yoga?

	f	%
Sim	1	12,5
Não	7	87,5
Total	8	100

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 3 (n=5, 62,5%) afirmaram ser fácil realizar as posturas da ioga e (n=3, 37,5%) afirmaram não se fácil realizar as posturas.

Asana, literalmente, significa postura, pose. [...] “As asanas mexem com músculos, articulações órgãos que raramente se movimentam (no sentido conveniente à saúde).” (HERMÓGENES, p.102).

Tabela 3. Você achou fácil realizar as posturas da ioga?

	f	%
Sim	5	62,5
Não	3	37,5
Total	8	100

Fonte: dados da pesquisa.

Conforme tabela 4 (n=8, 100%) conseguiram controlar a respiração.

Segundo Garcia (1971) através de seu método correto de respirar, de relaxação e da regularização das funções metabólicas, a Hatha-Yoga, aumenta nossa capacidade mental, aguça os sentidos, amplia a concentração levando-nos as vivências da meditação.

O equilíbrio da respiração com o movimento proposto é exigido, o que favorece uma melhor consciência do corpo, a partir do domínio das técnicas respiratórias apropriadas, do tônus muscular exigido, o que gera um saber sobre si mesmo que o praticante vai construindo. (SILVEIRA, 2014, p.180)

Tabela 4. Você conseguiu controlar a respiração?

	f	%
Sim	8	100
Não	0	0
Total	8	100

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 5 (n=8, 100%) se sentiram relaxados e a vontade fazendo a ioga.

Segundo Silveira (2014, p.184) exercícios de alongamento e relaxamento, de respiração e visualização também fazem parte do conjunto que visa a: “[...] ajudar o seu

pequeno a ser concentrado e reflexivo.”

Chama-se relaxamento o estado oposto à tensão, isto é, a ausência de contrações e esforços. Estando relaxados os músculos, os nervos que os comandam não transmitem mensagem alguma. Inativos, feito fios elétricos desligados, por eles não transitam impulsos, possibilitando, assim, repouso aos centros nervosos. Nesta condição, os reflexos se acalmam. O corpo fica igual a um aparelho elétrico desligado da corrente (HERMÓGENES, s/d, p.61).

Tabela 5. Você se sentiu relaxado (a) e a vontade do fazendo a ioga?

	f	%
Sim	8	100
Não	0	0
Total	8	100

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 6 os alunos responderam se gostaram da música de fundo, sendo que (n=8, 100%) afirmaram que sim.

Para efeitos terapêuticos, a melhor forma de escutar música é sentar-se em recolhimento, comodamente, fechar os olhos, aquietar-se, afrouxar o corpo e entregar-se a música. (HERMÓGENES, s/d, p. 223).

Você que está querendo melhorar dos nervos não pode ignorar o que se chama musicoterapia, ou seja, a terapêutica com o auxílio da música. (HERMÓGENES, p.218).

Tabela 6. Você gostou de ter uma musica de fundo em nossa atividade?

	f	%
Sim	8	100
Não	0	0
Total	8	100

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 7 (n= 2, 25%) afirmaram ter dor ou desconforto na prática, e (n= 6, 75%) não tiveram desconforto algum.

Tabela 7. Você sentiu algum tipo de dor ou desconforto na prática?

	f	%
Sim	2	25
Não	6	75
Total	8	100

Fonte: dados da pesquisa.

Não desanime em face das dificuldades iniciais. O yoguin não se dá por vencido. Aceita as dificuldades como desafio. Se nas primeiras vezes a execução é difícil, parecendo

mesmo impossível, continue praticando serenamente, decidido a vencer. (HERMÓGENES, s/d, p.350)

Na tabela 8 as alunas responderam se sentiram alguma dificuldade em relação à flexibilidade do seu corpo, sendo que (n=2, 25%) responderam que sentiram dificuldade em relação à flexibilidade e (n=6, 75%) não sentiram dificuldade.

O yoguin defende-se da dor, não por negar-lhe existência, como se fosse um otimista ingênuo; não por tentar os mil modos de fuga, próprios dos fracos; mas por saber aceitá-la e, de forma alguma, temê-la. Aprende a vencê-la, com inteligência e técnica. (HERMÓGENES, s/d, p.89)

Tabela 8. Sentiu alguma dificuldade em relação a flexibilidade do seu corpo?

	f	%
Sim	2	25
Não	6	75
Total	8	100

Fonte: dados da pesquisa.

Na questão 9, quando questionados se trocariam a Yoga pela sua brincadeira favorita, (n= 6, 75%) afirmaram que sim, e (n=2, 25%) declaram que não trocariam a sua brincadeira favorita pela Yoga.

O Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil, que orienta as ações pedagógicas nessa fase escolar. Além do cuidado, esse referencial defende o educar, buscando desenvolver na criança a Identidade e a Autonomia. [...] “constituem eixos de trabalho orientados para a construção de diferentes linguagens pelas crianças e para as relações que estabelecem com o conhecimento.” (BRASIL, 1998, p.7).

Tabela 9. Você trocaria ioga pela sua brincadeira favorita?

	f	%
Sim	6	75
Não	2	25
Total	8	100

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 10 os alunos foram questionados quanto ao praticar a Yoga novamente, sendo que (n=8, 100%) afirmar que praticariam a Yoga novamente.

Em estudo semelhante Silveira (2014) garante que as possibilidades de brincar, imaginar, a criança toma ciência do seu corpo, a flexibilidade que a criança demonstra é mantida e passa a respeitar seu corpo, numa vivência integrada com a consciência de si mesma, como ser integral. E reforça esta ideia citando Brand (2012, p.14) quando afirma que:

“[...] em resumo, o Yoga traz alegria, tranquilidade, melhora a autoestima e a interação com as outras crianças.”

Tabela 10. Gostaria de praticar a Yoga novamente?

	f	%
Sim	8	100
Não	0	0
Total	8	100

Fonte: dados da pesquisa.

4 CONCLUSÃO

De acordo com a turma de alunas da Escola de Educação Básica Antônio Joaquim Henriques, na cidade de Lages, onde foi realizada a pesquisa. E teve como objetivo analisar a receptividade dos alunos sobre a prática alternativa de Yoga na Educação Física escolar.

Afirmo que inicialmente observou-se a dificuldade de realização das posturas pela dispersão, timidez e preocupação em relação à crítica do outro.

No decorrer da pesquisa, as alunas demonstraram maior disponibilidade de participação, interesse e envolvimento pela prática, porém nunca tiveram experiência ou contato com a prática de Yoga.

Sugere-se então, que cabe ao profissional de Educação Física pesquisar, ou seja, buscar em referências bibliográficas, livros, ou até mesmo com profissionais da área, analisando a prática alternativa que a Yoga propõe para transmiti-la na escola que atenda às necessidades dos alunos, e que possa despertar o interesse por essa disciplina, e que à escola não se oponha em auxiliar o profissional dando-o suporte para desenvolver atividades que o levem a construção da prática.

Neste sentido, faz-se necessário que se realizem mais estudos acerca deste tema com o objetivo de pesquisar, discutir e de reorganizar outras ideias ou propostas que configurarão o enfoque do ensino escolarizado a partir de uma perspectiva pedagógica que contribua para pensar e propor a Yoga no contexto das aulas como uma prática alternativa na Educação Física escolar.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Margarida. **Introdução a metodologia do trabalho científico**. 4. ed. São Paulo, SP. ATLAS, 1999.

ARENAZA, Diego. **Yoga na aprendizagem**. Disponível em: http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/Projeto-de-Pesquisa_-O-Yoga-na-Aprendizagem.pdf. Acesso em: 26 junho. 2014

BETTI, Mauro. **Educação Física e Sociedade**, São Paulo: Movimento, 1991.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Introdução aos Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília: MEC/SEF, 1997.

BRASIL. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil**. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRAND, Heike. **Yoga para crianças**. São Paulo: Ground, 2012.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

FLAK, Micheline e Coulon, Jacques de. **Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula: Comunidade do Saber**. Florianópolis, 1985.

GARCIA, SANDRA. **Curso fundamental de Hatha-yoga**. Vol 2. SP: Iracema, 1971.

GARCIA, SANDRA. **Curso básico de yoga**. Vol 1. SP: Iracema, 1971.

GUÉRIOS, Stela F. M.. **Yoga-elementar Boletim Técnico Informativo**. Brasília, 1969.

ROCHA. A. C. G: **Educação, Educação Física e Ioga**: Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/monografia/Rocha_Monografia.pdf>. Acesso em: 12/05/2014.

RONDINELLI, Paula. **YOGA**. Disponível em: <http://www.brasilecola.com/educacao->

[fisica/yoga.htm](#). Acesso em: 26 /06/2014

SILVEIRA M. C. A. A. **Yoga para crianças – uma prática em construção**. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/religare/article/download/15875/9086>. Acesso em 15/11/2014.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

SOARES, Renata. **Yoga na Escola**. Disponível em: <http://www.lotusgodiva.com.br/escola.php>. Acesso em: 26/06/2014.