

**A IMPORTÂNCIA DA YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR: ESTUDO DE REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA**
**TITLE OF THE SCIENTIFIC ARTICLE: THE IMPORTANCE OF YOGA IN THE
SCHOOL ENVIRONMENT: A BIBLIOGRAPHIC STUDY**

Marianna Valério de Freitas¹

Resumo: Através de uma revisão bibliográfica narrativa, a presente pesquisa mostra a importância da yoga no ambiente escolar. Trata-se especificamente do Hatha Yoga, que usa de posturas, técnicas de respiração e meditação. A autora buscou artigos e trabalhos científicos que falam sobre o ensinamento da yoga para crianças nas ferramentas de busca e bases de dados científicas: Google Acadêmico, Scielo e nos repositórios digitais das faculdades UNISUL e UFRGS. Após a leitura na íntegra de 14 artigos pré-selecionados, foram escolhidos 3 artigos para análise. Conclui-se que ao ser ensinado o Hatha Yoga para as crianças, iremos contribuir para um mundo melhor, pois quando se pratica yoga e faz disso parte de sua rotina, o ser evolui de maneira geral, desde a parte física até psicológicas, trazendo uma grande ferramenta para viver de forma plena.

Palavras-chave: Hatha Yoga. Yoga. Yoga na Escola.

Abstract: This article shows through a narrative literature review, the importance of yoga in the school environment. It is specifically about Hatha Yoga, which uses postures, breathing techniques and meditation. The author sought articles and scientific works that talk about teaching yoga to children in search tools and scientific databases: Google Scholar, Scielo and in the digital repositories of UNISUL and UFRGS faculties. After reading 14 pre-selected articles in full, 3 articles were chosen for analysis. It is concluded that by teaching Hatha Yoga to children, we will contribute to a better world, because when you practice yoga and make it part of your routine, the being evolves in general, from the physical to the psychological, bringing a great tool to live fully.

Keywords: Hatha Yoga. Yoga. Yoga at School.

1 INTRODUÇÃO

Yoga é uma palavra que tem origem da língua sânscrito, traduzida para o português significa união, também podendo significar disciplina. A yoga é uma prática que une a mente e o corpo, trazendo foco para o bem-estar físico e mental (ARENAZA, 2013).

A yoga é uma tradição indiana que utiliza um conjunto de práticas psicofísicas, e seu uso é aconselhado para os sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002).

¹ Acadêmica do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: mariannavf@hotmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física - Licenciatura da Unisul. 2022. Orientador: Prof. Philipe Guedes Matos, Mestre em Desenvolvimento da Criança.

Segundo Sato (2019), ao praticar yoga percebe-se que não são apenas exercícios físicos e mentais, ao longo do tempo, torna-se uma ferramenta de autoconhecimento e um estilo de vida. A yoga quando compreendido, influencia nos valores, hábitos e crenças das pessoas.

De acordo com Martins e Cunha (2011), as vivências da yoga trazem aprendizados sobre si mesmo, possibilitando o desenvolvimento da flexibilidade, equilíbrio, força, consciência corporal, concentração e autoconfiança.

Neste trabalho iremos falar especificamente do Hatha Yoga, que significa a yoga da força. Este ramo da yoga teria sido desenvolvido no período medieval, com o objetivo de fortalecer o corpo e atingir a iluminação (MORAES e BALGA, 2007).

O Hatha Yoga é conhecido como um dos métodos de relaxamento, pois por meio da prática os padrões respiratórios diminuem, promovendo a liberação de tensões musculares, sendo assim, trazendo um estado de relaxamento para o organismo e gerando uma interação entre o Sistema Nervoso Central e o Sistema Nervoso Periférico (MOTA; FRANÇA; FREITAS, 2013).

O Hatha Yoga é tecnicamente composto por posturas (àsanas), técnicas de respiração (pranayamas) e meditação (dhyana). Sua prática proporciona serenidade, autoconfiança, equilíbrio físico, emocional e clareza mental, prevenindo transtornos mentais (DALEPRANE, 1999).

Àsana são as posturas da yoga, e está ligado ao conceito de consciência corporal e a capacidade de perceber-se de forma profunda e completa. O àsana se refere ao equilíbrio entre firmeza e rigidez, esforço e conforto (FEURSTEIN, 1998). As posturas, segundo Packer (2009), agem profundamente em todos os sistemas do corpo, garantindo assim uma saúde perfeita.

Pranayama pode ser definido como o controle da respiração e da bioenergia, são técnicas de respiração que purificam o organismo, buscam a calma e diminuem a frequência cardíaca, direcionando a mente para um ponto específico e trazendo a concentração (CHANCHANI e CHANCHANI 2006).

A meditação é um estado alterado de consciência com relaxamento muscular, é um estado autoinduzido, utilizando um artifício de auto focalização e valorizando a autopercepção não sensorial (DANUCALOV e SIMÕES, 2006). Podemos falar que a meditação é a atividade do silêncio interno, educando o corpo para desligar e relaxar completamente, agregando com o todo (REZENDE, 2013). Dhyana, como é chamada a

meditação dentro da yoga, é literalmente permitir que a mente flua, com uma condição de pura concentração (SATO, 2019).

Trazendo a yoga para o lado infantil, a criança tem uma grande capacidade de introduzir e aprender novos hábitos, sendo assim, ao praticar yoga desde a infância, tem um grande efeito na vida do indivíduo (SIMÕES 2019). A yoga é um elemento que explora o ser humano em seu sentido completo, corpo e mente que possibilita ao indivíduo crescer em todos os seus aspectos. A criança pode desenvolver tanto do ponto de vista biológico como social (NUNES, 2008).

A estabilidade emocional adquirida através do pranayama libera a energia mental criativa de uma maneira construtiva e a criança desenvolve mais consciência de si mesma (SARASWATI, 1990). Para crianças as técnicas de pranayamas assim como nas ásanas, se trabalha de forma lúdica (SATO, 2019).

A importância de introduzir tais práticas para as crianças é desenvolver uma consciência sobre a respiração, influenciando no bem-estar físico e mental, desenvolvendo a consciência corporal e a concentração, bem como a autoestima, o hábito do pensamento positivo e a higiene mental. Desenvolvendo também o aspecto social (SANTOS, 2003).

Em seu trabalho Arenaza (2003) explica que muitos professores falam da falta de autoconfiança, indisciplina e concentração entre os alunos, afetando o desempenho escolar. Utilizar os exercícios da yoga de respiração e relaxamento dentro da sala de aula, é uma boa alternativa para combater esses problemas.

Assim podemos compreender o papel da prática da yoga nas escolas como forma de integrar a saúde física, mental, intelectual e emocional das crianças (FOLLETO; PEREIRA; VALENTIN, 2016).

Este trabalho através de uma revisão bibliográfica tem como objetivo de verificar os benefícios e a importância da yoga para crianças na escola.

2 METODOLOGIA

Esse é um estudo de revisão bibliográfica narrativa, que segundo Rother (2007) os artigos de revisão narrativa são publicações para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado assunto. As revisões narrativas não têm um critério específico utilizado na avaliação e seleção dos trabalhos, e constituem de análise das literaturas publicadas e análise crítica pessoal do autor.

A autora buscou artigos e trabalhos científicos que falam sobre o ensinamento da yoga para crianças. Foram pesquisadas as palavras chaves, Yoga, Hatha Yoga, Criança, Respiração

e Meditação nas ferramentas de busca e bases de dados científicas: Google Acadêmico, Scielo e nos repositórios digitais das faculdades UNISUL e UFRGS. Ao ler títulos, resumos e palavras-chaves, foi selecionado pela autora 14 artigos científicos, que na sequência após ler os trabalhos na íntegra, foram excluídos 7 artigos, permanecendo apenas os que tinham compatibilidade com o tema abordado pela autora. Durante o processo de escrita dos resultados e discussões, a autora fez outra leitura dos artigos na íntegra permitindo mais uma filtragem para excluir outros 3 artigos pelo fato de não aderirem ao tema escolhido. Na sequência a autora ordenou os artigos em A, B, C, D.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 1- Artigos selecionados para análise

Artigo	Autor/Ano	Título	Objetivos	Amostra	Benefícios encontrados
A	Bruna Carvalho delmanto Simões, 2019	YOGA PARA CRIANÇAS: UM ESTUDO DE REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA	Por intermédio de revisão sistemática da literatura, o objetivo desse estudo foi analisar as publicações de pesquisas no âmbito da prática do Yoga para crianças e seus benefícios, como a melhora nos aspectos físicos, motor, psíquico, mental e espiritual.	14 estudos escolhidos.	Benefícios encontrados referentes à saúde em diversos campos, sendo eles físicos, motores, psicológicos, sociais, comportamentais, espirituais e mentais.
B	Fabiana Oliveira de Moraes, Rômulo Sangiorgi Medina Balga, 2007	A YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR COMO ESTRATÉGIA DE MUDANÇA NO COMPORTAMENTO DOS ALUNOS MUDANÇA NO COMPORTAMENTO DOS ALUNOS DOS ALUNOS	Este estudo tem como objetivo despertar nos alunos o conhecimento do próprio corpo, bem como desenvolver capacidades físicas e mentais, como flexibilidade, equilíbrio, força, resistência, concentração, calma, melhora da autoestima, diminuir a ansiedade e agressividade.	90 crianças entre 6 e 7 anos.	Ganho de flexibilidade geral, tônus, postura, concentração, facilidade na realização de asanas e equilíbrio. A diminuição no grau de ansiedade e agressividade foram percebidas de forma pontual.
C	Rafaela Monique Paliães de Oliveira, 2018	A IMPORTÂNCIA DO YOGA NA FORMAÇÃO DA CRIANÇA	O objetivo da pesquisa consistiu em identificar e analisar os benefícios do Yoga para a formação da criança na perspectiva de professoras da Educação Infantil.	34 professoras da Educação Infantil.	Conhecimento do próprio corpo, desenvolvimento emocional e social, melhora na concentração e na atenção dos alunos, também deixando-os mais calmos.
D	Daniela Leiko Sato, 2019	YOGA NA ESCOLA	Através de uma revisão bibliográfica apresentar o estilo da prática de Hatha Yoga para as aulas de Educação Física no Ensino Fundamental e Ensino Médio.	33 estudos.	Melhora na concentração, no foco, nos relacionamentos, na coordenação motora e equilíbrio e redução da ansiedade.

Fonte: Elaborado pela autora, 2022

O artigo “A” (SIMÕES, 2019) foi feito uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de mostrar melhoras nos aspectos físicos, motores, psíquico, mental e espiritual, através da yoga. Foram selecionadas 14 pesquisas para análise.

Uma das pesquisas analisadas fala que a prática da yoga auxilia as crianças a desenvolverem o autoconhecimento, o conhecimento sobre o outro, a melhora de seus relacionamentos, o bem-estar e, portanto, traz benefícios físicos, mentais e auxilia no desenvolvimento do ser integral (FARIA et al., 2014, apud SIMÕES, 2019). Nessa perspectiva, consideram que o conteúdo da yoga pode desenvolver a parte psicofísica e social das crianças no ambiente escolar e agregar para a formação integral, melhorando a concentração, conduta ética, saúde física, psicológica e a socialização (FARIA et al, 2013 apud SIMÕES, 2019).

A yoga na educação física escolar garante os benefícios que a prática pode oferecer aos alunos, trazendo consciência corporal, melhora da respiração e concentração, autoestima, convivência harmoniosa com o meio e com suas emoções, garantindo o desenvolvimento da consciência do princípio holístico e do fundamento de vida saudável (BENVINDO, 2015 apud SIMÕES, 2019).

Os exercícios de respiração (pranayamas) trazem calma, concentração e tranquilidade. Podendo agir sobre o sistema psíquico emocional, os pranayamas auxiliam na melhora da concentração, flexibilidade, autoconfiança e nas ásanas (posturas) (MATINES, 2009 apud SIMÕES, 2019).

Com a análise dos resultados encontrados, Simões (2019) conclui que a prática da yoga traz diversos benefícios sendo eles físicos, motores, psicológicos, sociais e comportamentais.

Já no artigo “B” (MORAES e BALGA, 2007), foi feito uma pesquisa de campo com 90 crianças de 6 a 7 anos, aplicando práticas de yoga durante as aulas de educação física por 3 meses. O objetivo dessa pesquisa era que os alunos conhecessem seu corpo e seus limites, além de desenvolver capacidades físicas, como flexibilidade, equilíbrio, força e resistência. A metodologia foi a seguinte, ao final de cada aula os alunos executavam algumas posturas da yoga, iniciando com um grau de dificuldade mais leve e aumentando progressivamente conforme a habilidade da turma. Em seguida começam com técnicas de respiração, chamada “respiração do bebê” para que as crianças entendam o mecanismo da respiração abdominal. O objetivo dessa respiração é desenvolver a calma e a concentração. Por último é realizada a meditação através da técnica de visualização. O professor pede que os alunos façam um agradecimento de coisas simples, mas que são valiosas em sua vida. Neste momento há

mediação do professor. No fim da prática os alunos fazem um pedido, visualizando jeito, forma, cor e tamanho do que desejam.

Após um questionário de avaliação motivacional, 89% dos alunos disseram gostar das aulas de yoga e 11% disseram que às vezes gostam. O mesmo se repete no que diz respeito à superação de limites quando se deparam com uma postura em que sentem dificuldade, e 65% dos alunos relataram se sentir bem fazendo a prática e 35% relataram não sentir nada.

Por fim foi concluído que a yoga desenvolve a sensibilização corporal, o conhecimento do próprio corpo, sendo assim reconhecendo suas possibilidades e limites além de capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência. Além do cuidado do corpo físico e da mente, a yoga é mais uma forma de interação do corpo com o meio, buscando o desenvolvimento de nossas funções psicomotoras (MORAES e BALGA, 2007).

No artigo “C” (OLIVEIRA, 2018), a metodologia usada foram atividades de yoga no período de um ano e meio, dividido em três módulos. As atividades consistiam em práticas corporais, técnicas de respiração e automassagem, tendo como objetivo desenvolver a consciência corporal e a compreensão da importância do movimento para a formação da criança.

Através de um questionário entregue para 34 professores (apenas 17 concluíram os 3 módulos), foi feita uma coleta de dados a respeito das perspectivas das professoras da Educação Infantil sobre as possíveis contribuições da yoga para as crianças. Os resultados foram divididos em duas categorias: Contribuições da yoga para as crianças, em que foram citadas tais contribuições: domínio e conhecimento do corpo, acalmar e tranquilizar, concentração, respiração, coordenação motora, equilíbrio corporal e construção de valores. Na segunda categoria: Benefícios identificados com a vivência de Yoga na escola, foram citados quatro benefícios: concentração e tranquilidade, conhecimento do corpo, desenvolvimento motor e aumento do repertório cultural.

De acordo com as professoras que participaram do estudo, a yoga pode proporcionar para as crianças um domínio melhor e conhecimento do próprio corpo, além de acalmar e tranquilizar os alunos, deixando-os mais concentrados nas atividades escolares. Foram citados benefícios físicos, em relação à coordenação motora e à respiração e também melhorias na dimensão social, sendo a yoga um aliado para trabalhar valores significativos com os alunos (OLIVEIRA, 2018).

Nessa pesquisa conclui-se então que a yoga é de extrema importância para a formação da criança. Com as práticas os alunos conseguiram conhecer melhor seu corpo, trazendo

autoconfiança e concentração dentro da sala de aula. Sendo assim, a prática da yoga nas escolas trará melhor qualidade de vida pra as crianças (OLIVEIRA, 2018).

Por último, temos no artigo “D” (SATO, 2019) uma pesquisa bibliográfica onde foram realizadas investigações como: história e conceitos da yoga, dificuldades no aprendizado escolar, benefícios da yoga para crianças e jovens, yoga nas aulas de Educação Física, compreensão de ensino da prática e qualidade na docência. A autora não cita quantos estudos foram revisados, apenas diz que, estas pesquisas foram realizadas através de livros, trabalhos acadêmicos, artigos, sites específicos sobre educação e Yoga (SATO, 2019). Segundo o número de citações existentes no decorrer do seu estudo, estima-se que foram revisados 33 trabalhos.

Todos os resultados apresentados foram positivos, mostrando melhora em várias áreas da vida do aluno. Trazendo diversos benefícios como, mudanças em comportamentos dentro da escola, melhora na concentração, no foco, nos relacionamentos pessoais e interpessoais, redução da ansiedade, melhora na coordenação motora e equilíbrio, assim interferindo de maneira positiva no processo de aprendizagem dos alunos (SATO, 2019).

Em relação à Hatha Yoga a autora aborda:

Hatha Yoga converge com a Psicomotricidade, a autora evidencia a similaridade da conduta de ambos e ressalta que a Psicocinética (forma de educação psicomotora) e o Hatha Yoga são aplicados nos alunos de anos iniciais afim de trabalhar a parte psicomotora e constituir uma forma de integração corporal, unificando mente e corpo, trazendo para os alunos o desenvolvimento saudável (SILVA, 2009 apud SATO, 2019).

Segundo Sato (2019), há evidências científicas também de que a prática regular da yoga traz ao aluno flexibilidade corporal, podendo curar doenças psicossomáticas, gera fortalecimento muscular, aumento da vitalidade, elimina ou diminui o estresse físico e mental, reduz doenças cardiovasculares, ajuda no emagrecimento, na força mental, no aumento da memória e na felicidade da vida cotidiana.

Com essa pesquisa bibliográfica a autora concluiu que, o Hatha Yoga nas aulas de Educação Física, proporcionará uma aula de qualidade tanto para o professor quanto para os alunos, gerando uma sensibilidade corporal, emocional e mental, organização dos pensamentos, irá desfazer tensões, trabalhará a musculatura, força, equilíbrio, coordenação motora, trará vitalidade e um melhor relacionamento com todos do ambiente escolar e com isso irão se autoconhecer (SATO, 2019).

Apesar de excluído para análise por não se enquadrar nos métodos, no artigo de PINHO, (2020) traz algumas citações importantes.

Na educação de hoje encontramos diversas dificuldades, a ansiedade, o estresse, os horários extensos e atividades, o ruído, o cansaço, o nervosismo antes dos exames, que acabam refletidos nas crianças e nos professores, a yoga nos dá meios que nos ajudam a renovar as energias, melhorar nosso foco, amenizar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula (ARENAZA, 2003 apud PINHO, 2020).

Certamente depende de muitos fatores, porém, os artigos analisados mostram que problemas como estresse, ansiedade, dificuldades de aprendizagem, podem ser amenizados por práticas mentais e corporais, que redirecionam a atenção para o corpo melhorando a concentração, trazendo autocontrole e fornecendo mecanismos de enfrentamento confiáveis e saudáveis (PINHO, 2020).

Por último Pinho (2020), mostra em sua pesquisa que a yoga é uma maneira maravilhosa de ajudar as crianças a melhorar seu equilíbrio, coordenação motora, força central, flexibilidade, consciência espacial e a aprender a usar os músculos de diversas formas com as posturas ensinadas, além de trazer benefícios emocionais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para esse trabalho foi feita análises e revisões da bibliografia mostrando a importância da yoga no ambiente escolar. Percebe-se uma escassez de trabalhos referentes ao Hatha Yoga na área científica e acadêmica. Mesmo encontrando estudos sobre o assunto em questão, faltam algumas pesquisas como dissertações de mestrados e teses de doutorados, então é recomendado mais estudos na área da yoga de forma geral.

Com as considerações apresentadas por todos os autores citados acima, percebe-se que a prática do Hatha Yoga, fazer posturas, meditar e aplicar as técnicas de respiração, proporciona benefícios psicológicos, físicos, motores, sociais e comportamentais, mostrando como é importante essa filosofia no desenvolvimento da criança.

Conforme os trabalhos lidos e estudados, pode-se concluir que a yoga é uma filosofia muito interessante e só agrega na vida das pessoas em geral. Ao ser ensinado essa prática para as crianças, iremos contribuir para um mundo melhor, pois quando se pratica yoga e faz disso parte de sua rotina, o ser evolui de maneira geral, desde a parte física, motora, a coordenação, o equilíbrio, a flexibilidade até as questões mentais e psicológicas como, lidar com emoções, ansiedade, estresse e de maneira geral se autoconhecer, que é uma grande ferramenta para viver de forma plena.

Por fim, conclui-se que ao começar a inserir O Hatha Yoga no ambiente escolar, seja nas aulas de educação física ou como uma disciplina complementar, irá trazer apenas

benefícios, tanto para os alunos, quanto para os professores, gerando um ambiente escolar mais agradável.

REFERÊNCIAS

- ARENAZA, D. **O Yoga na sala de aula**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2003. Disponível em: <<http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-yoga-na-sala-de-aula.pdf>>. Acesso em 10 abr, 2022.
- BARBOSA, Calos Eduardo Gonzales. **Os Yoga sutras de Patãnjali**. São Paulo; Edipro, 1999
- CHANCHANI R.; CHANCHANI S. **Ioga para Crianças: Um guia completo e ilustrado de Ioga. Incluindo Manual para Pais e Professores**. São Paulo: Madras, 2006. 190p
- DALEPRANE, Marina Lima. **Efeitos da Intervenção Hatha Yoga nos níveis de ansiedade e estresse de mulheres mastecomizadas**. Dissertação. (Mestrado Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Espírito Santo). Vitória, ES: UFES, 1999. Disponível em: <http://repositorio.ufes.br/jspui/bitstream/10/5458/1/tese_4870_2009_Marina%20Lima%20Daleprane.pdf>. Acesso em: 22 mar, 2022
- DANUCALOV, M.A.D.; SIMÕES, R.S. **Neurofisiologia da Meditação**. São Paulo: Phorte, 20 Meditação 06. 494p. Ano 2006
- FEUERSTEIN, George. **A tradição do yoga: História, literatura, filosofia e prática**. 4 ed. São Paulo: Pensamento, 1998.
- FOLLETO, Júlia Ceconi, PEREIRA, Keila R. G., VALENTINI, Nadia Cristina. The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior. **International Journal of Yoga**, v.9, n.2, 156-162. 2016.
- MARTINS, D.A; CUNHA, A.C. **Yoga com crianças: um caminho pedagógico – didático**. VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e desenvolvimento pessoal e social. 2011, Braga Portugal.
- MORAES, F. O; 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, 2007, p. 59-65.
- MOTA, E. M.; FRANÇA, D. E; FREITAS, M. M. Efeitos físicos e psicológicos da prática da Hatha Yoga em adultos nas instituições privadas em Salvador, Bahia. **Scire Salutis, Aquidabã**, v.3, n.2, 2013, p.38-46.
- OLIVEIRA, Rafaela Monique. **A importância do yoga na formação da criança**. Bauru, São Paulo: Universidade Estadual de São Paulo, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/203155>>. Acesso em: 31 ago, 2021.

- PACKER, M. L. G. **A Senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica**. Editora Nova Letra, Blumenau, 2009.
- PINHO, Juliana Bernardes. **Benefícios da Yoga no Desenvolvimento Infantil: Estudo de revisão sistemática da literatura**. Tubarão, Santa Catarina: Universidade do Sul de Santa Catarina, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17025/1/TCC%20JULIANA%20BERNARDES%202020.pdf>>. Acesso em: 22 mar, 2022.
- REZENDE, L.C.R.R. **Meditação: O portal para a supra consciência**. São Paulo: Editora Sextante, 2003
- ROTHER, Edna Terezinha. **Revisão Sistemática x Revisão Narrativa**. São Paulo, SP: Escola Paulista de Enfermagem. Universidade Federal de São Paulo, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>>. Acesso em: 26 abr, 2022.
- 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.
- SARASWATI, Swami Satyananda. Yoga e Educação para crianças. **Yoga Publications**, 1990.
- SATO, Daniela Leiko. **Yoga na escola**. Taubaté, São Paulo: Universidade de Taubaté, 2019. Disponível em: < <http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/531>>. Acesso em: 31 ago, 2021.
- SIMÕES, Bruna Delmanto; ROSSI, Julio Mizuno Fernanda. Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura. **Revista Cocar**, v.13. n. 27. Set./Dez./ 2019; p.597-618. Disponível em: < <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/2859>>. Acesso em: 31 ago, 2021.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO Traditional Medicine Strategy 2002-2005**. Geneva: World Health Organization, 2002. Disponível em: < https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67163/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf?sequence=1>. Acesso em: 22 mar, 2022.

AGRADECIMENTOS

Agradeço á Deus por me enviar cada oportunidade nessa vida e estar sempre guiando e iluminando meu caminho. Aos meus pais, sou muito grata por sempre apoiarem minhas decisões e mesmo longe se fazem presentes no meu dia a dia. Obrigada Prof^o Phillipe por me orientar nesse trabalho e dar o suporte necessário.