# BENEFÍCIOS DA YOGA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: ESTUDO DE REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA[1]

# BENEFITS OF YOGA IN CHILD DEVELOPMENT: A LITERATURE SYSTEMATIC REVIEW STUDY

Juliana Bernardes Pinho[2]
Philipe Guedes Matos[3]

**Resumo:** A presente pesquisa estudou os benefícios da yoga no desenvolvimento infantil através de uma revisão sistemática da literatura, e teve como objetivo identificar e analisar a produção da literatura no campo do Yoga para crianças, mediante estudo da revisão bibliográfica, bem como analisou os estudos identificados em relação aos efeitos que a prática do Yoga proporciona nessa faixa etária, como forma de melhorar a qualidade de vida. A metodologia caracterizou-se em um estudo de revisão sistemática e para desenvolver essa pesquisa foi utilizado o Método SSF (Systematic Search Flow). Nos resultados realizou-se uma busca de artigos através das palavras-chave, conforme consulta na base de dados da Web of Science: 07, Scopus: 03 e PUBMED: 20. Na fase da triagem, 26 artigos foram identificados, sendo criado um portfólio no Excel para preenchimento dados. Após a leitura na íntegra de cada artigo foi possível fazer a elegibilidade dos mesmos, resultando numa nova seleção, onde dos nove artigos restaram apenas três que foram incluídos neste estudo, que são eles A, G e I, renomeados como A, B, C. Concluiu-se que o Yoga pode ser utilizada nas escolas como forma de melhorar a qualidade de vida das crianças, no que se refere à saúde física e mental, assim como o comportamento, pois desenvolve o ser de forma integral, portanto, este estudo pode servir para ampliar os horizontes nesta área.

**Palavras-Chave:** Yoga 1. Benefícios 2. Desenvolvimento Infantil 3. Revisão Sistemática 4.

**Abstract:** The present research studied the benefits of yoga in child development through a systematic literature review, and aimed to identify and analyze the production of literature in the field of Yoga for children, by studying the literature review, as well as analyzing the studies identified in relation to the effects that the practice of Yoga provides in this age group, as a way to improve the quality of life. The methodology was characterized in a systematic review study and to develop this research the SSF Method (Systematic Search Flow) was used. In the results, an article search was performed using the keywords, according to the Web of Science database: 07, Scopus; 03 and PUBMED: 20. In the screening phase, 26 articles were identified, creating a portfolio in Excel to fill in data. After reading in full each article it was possible to make them eligible, resulting in a new selection, where of the nine articles only three were left that were included in this study, which are A, G and I, renamed A, B, C . It was concluded that Yoga could be used in schools as a way to improve the quality of life of children, with regard to physical and mental health, as well as behavior, as it develops the being in an integral way, therefore, this study can serve to broaden horizons in this area.

**Keywords:** Yoga 1. Benefits 2. Child development 3. Systematic review 4.

1 Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

2 Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. E-mail: julianabp_@hotmail.com Endereço: Avenida Santa Catarina, 1244, Paes Leme – Imbituba – SC.

3 Mestre em Educação Física e Desporto com Especialização em Desenvolvimento da Criança na Variante de Desenvolvimento Motor na Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) em Portugal. Professor da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

## 1. INTRODUÇÃO

Yoga, que significa união em Sânscrito, e que faz referência à união entre corpo, mente e espírito, é uma filosofia que considera o ser humano como um todo, e é nesta concepção que é implementado o yoga na educação. O corpo é o instrumento e o recinto da mente e do espírito, e deve ser afinado para desempenhar harmoniosamente suas funções (ARENAZA, 2003).

Martinez (2009) descreve em seu trabalho que o Yoga é uma ciência milenar originada na Índia por volta do ano 3.000 a.C e sua principal fonte de inspiração é a natureza, suas leis, seus movimentos e sua sabedoria.

Para Simões (2017) quando criança, o ser humano possui maior capacidade de aprendizado e interiorização de novas maneiras de ser e conduzir a vida futuramente e, devido a isso, o Yoga iniciado na infância tem seus efeitos potencializados graças a essa característica das crianças.

De acordo com Arenaza (2003) a maioria dos professores cita a falta de concentração, a falta de autoconfiança e a indisciplina entre as dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar dos alunos. Uma alternativa metodológica para enfrentar o estresse e a crise do ensino pode ser a utilização de exercícios simples de relaxamento e respiração, próprios do yoga, na sala de aula.

Moraes e Balga (2007) descrevem que através desta prática motora e mental, que está intimamente ligada ao desenvolvimento cognitivo, afetivo e psicológico, objetiva-se, como estratégia pedagógica, desenvolver também a concentração, a calma, a valorização da autoestima e do meio que os cerca, por meio das práticas respiratórias e meditativas.

O que corrobora com Arenaza (2003) quando diz que é uma alternativa metodológica para enfrentar o estresse e a crise do ensino pode ser a utilização de exercícios simples de relaxamento e respiração, próprios do yoga, na sala de aula. Através de exercícios de relaxamento o aluno aprenderá a controlar o estresse e a ouvir melhor, assim como despertará a sua criatividade e recuperará a confiança em si própria.

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017) as ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental.

Para Lauris (2020) a vivência do Yoga na escola visa contribuir com o processo de formação da criança, promovendo o autoconhecimento e o convívio social, tendo como pressuposto a união, a filosofia do Yoga concebe o ser humano como um todo, sem supervalorizar ou desvalorizar qualquer de suas dimensões.

Ainda de acordo com Moraes e Balga (2007) muitas vezes, o comportamento inadequado ocorre devido às dificuldades de aprendizagem, como exemplo podemos citar o aluno que não sabe ou tem dificuldade na leitura e acaba por não se concentrar na aula, pois não tem a motivação ligada à compreensão dos conhecimentos que estão sendo ensinados e, portanto, acaba se dispersando e muitas vezes dispersando os demais alunos.

O yoga, nesse sentido, não vem resolver todo o problema da indisciplina e relacionamento interpessoal e sim buscar a integração corpo-mente como forma de harmonizar seus sentimentos buscando uma transformação em seu comportamento, a fim de ser menos agressivo, ansioso, mais consciente de si, de sua importância no mundo, aumentando sua autoestima e tornando o indivíduo um ser mais sereno e estruturado (LAURIS, 2020, p.20).

Mas esta indisciplina, segundo Moraes e Balga (2007) também pode ter relação comportamental de cunho familiar, econômico, afetivo e psicológico, onde percebe-se que a rotina atribulada de muitos pais em busca de condições melhores de vida acaba resultando em poucos momentos reservados a troca de afetividade entre pais e filhos e consequentemente no referencial moral, social, afetivo, que é primordial para a formação integral da criança.

Deutsch et al. (2014) colocam que a prática de yoga auxilia a criança a desenvolver um corpo flexível, forte, equilibrado e coordenado, auxiliando para o bom funcionamento de seus órgãos internos podendo colaborar na prevenção de futuros problemas posturais e respiratórios.

Em relação a outros benefícios os autores abordam:

> O desenvolvimento da calma, clareza e concentração reduzindo níveis de ansiedade e estresse. Auxilia no relaxamento e também na qualidade do sono. Através de técnicas que melhoram o autoconhecimento, leva a mesma a melhorar sua autoestima, autoconfiança, criatividade e estabilidade emocional (DEUTSCH, et al. 2014, p.5).

O Yoga como temática pedagógica pode servir como instrumento para traçar um caminho para o autoconhecimento, por meio da sensibilização dos sentidos e da consciência do corpo (MACHADO, 2019, p.31).

Nesse contexto, essa pesquisa tem o objetivo de identificar e analisar a produção da literatura no campo do Yoga para crianças, mediante a uma revisão sistemática da literatura bem como analisar os estudos identificados em relação aos efeitos que a prática do Yoga proporciona nessa faixa etária, como forma de melhorar a qualidade de vida.

## 2. METODOLOGIA

Esse é um estudo de revisão sistemática e para desenvolver essa pesquisa foi utilizado o Método SSF – Systematic Search Flow que de acordo com Ferenhof e Fernandes (2016, p.555) foi desenvolvido com o intuito de sistematizar o processo de busca ou buscas à base de dados científicas a fim de garantir a repetibilidade e evitar viés do pesquisador.

Ferenhof e Fernandes (2016, p.556) descrevem que o SSF é composto por 4 fases e 8 atividades, assim descritas:

**Fase I – Definição do protocolo de pesquisa** (se concentra em definir o Objeto do Estudo)

Esta fase 1 é destinada à Definição do Protocolo da Pesquisa, abrangendo a elaboração de um conjunto de regras e parâmetros de configuração do processo de pesquisa, determinando as características de acordo com a sua necessidade. Sendo esta composta por cinco atividades:

1) Definir a estratégia de busca;

2) Consultar em base de dados;

3) Organizar o portfólio bibliográfico;

4) Padronizar a seleção dos artigos; e

5) Compor o portfólio de artigos.

**Fase II – Análise –** Esta fase abrange a atividade 6) Consolidação dos dados.

**Fase III – Síntese** – Nesta fase será a atividade 7) Elaboração dos relatórios.

**Fase IV– Escrever** – Na última fase abrangerá a atividade 8) Escrever.

Conforme os autores, em relação às atividades da Fase I, a atividade 1 consistirá na estratégia de busca, abrangendo um conjunto de procedimentos que definem os mecanismos da pesquisa e a recuperação de informações online através da query ((Yoga) AND (Development) AND (Childhood) AND (benefits)); na atividade 2 foi realizada a consulta na base de dados da Web of Science, Scopus, e PUBMED, já anteriormente identificadas no portal da capes; na atividade 3 foi destinada a organizar as bibliografias, por meio de um software organizador de bibliografias e referências o ENDNOTE X9, automatizando e

agilizando o processo de procura, filtro, contagem, armazenagem, inserção no texto como citação e como referência bibliográfica.

Na atividade 4 ocorreu a leitura dos títulos, resumos e palavras-chaves de cada artigo, levando à escolha daqueles que estavam alinhados com o tema da busca. Já na atividade 5 foi realizada a composição do portfólio de artigos, onde envolve a leitura de todos os artigos na íntegra, permitindo, em sequência, mais uma filtragem para excluir os que não demonstraram aderência à temática sob investigação.

Após o cumprimento destas atividades da Fase I, deve-se passar para Fase II onde foi consolidado os dados, em seguida para Fase III com a elaboração dos relatórios e por fim, para a Fase IV que é a fase final, foi escrever toda a pesquisa realizada.

## 3. RESULTADOS

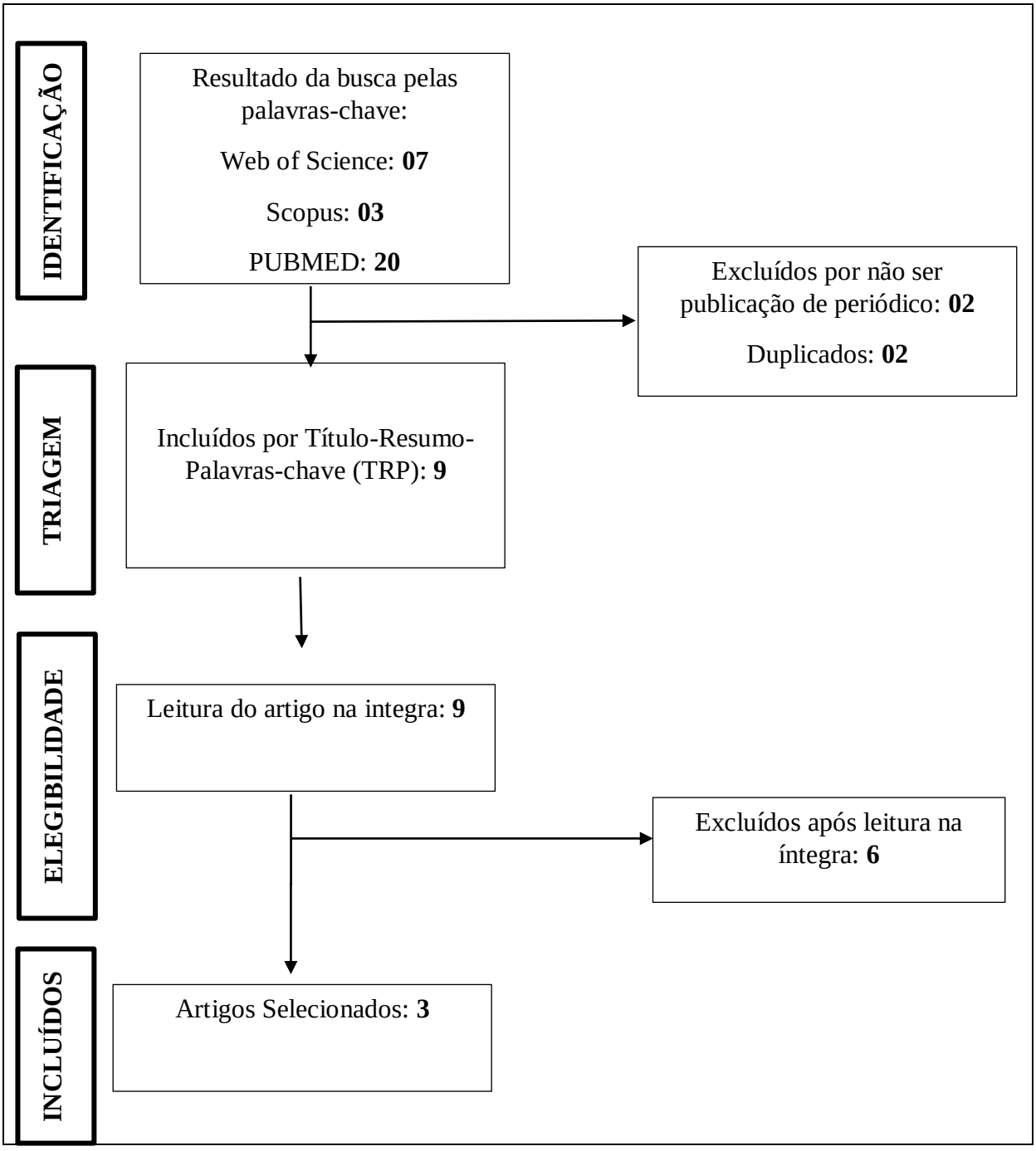
Neste estudo realizou-se uma de busca de artigos através das palavras-chave, conforme consulta na base de dados da Web of Science: 07, Scopus: 03 e PUBMED: 20, já anteriormente identificadas no portal da capes.

Uma ampla pesquisa foi conduzida para estudos e utilizando os seguintes termos ou palavras-chave: *((Yoga) AND (Development) AND (Childhood) AND (benefits))*. Foram identificados um total de 30 artigos, sendo excluídos dois por não serem publicação de periódicos e dois que estavam duplicados, restando 26 artigos para a próxima fase da pesquisa.

Na fase da triagem dos 26 artigos identificados, foi criado um portfólio no Excel para preenchimento dos seguintes dados: TÍTULO, PALAVRAS-CHAVE e RESUMOS, a partir da leitura dos resumos de cada artigo foi possível identificar os que estavam de acordo com os objetivos desta pesquisa, totalizando assim nove (9) artigos dos 26 anteriormente escolhidos.

Dando continuidade no preenchimento do portfólio que neste momento, exigia a leitura na íntegra de cada artigo escolhido, identificados pela autora como A, B, C, D, E, F, G, H, I, para o possível preenchimentos dos dados: OBJETIVOS, AMOSTRA, TIPO DE ESTUDO, BENEFÍCIOS ENCONTRADOS E PRINCIPAIS PERCEPÇÕES SOBRE O ARTIGO (Figura 1).

**Figura 1** - Fluxograma dos artigos encontrados.




Fonte: Elaborada pela autora, 2020.

Após a leitura na íntegra de cada artigo foi possível fazer a elegibilidade dos mesmos, resultando numa nova seleção, onde dos nove artigos restaram apenas três que foram incluídos neste estudo, que são eles A, G e I. Através dos dados colhidos após a leitura dos artigos, foi criado um quadro para exposição dos artigos selecionados para análise por

cumprirem os critérios de inclusão da pesquisa, que neste momento foram renomeados como A, B e C (Quadro1).

Mesmo tendo considerado os três artigos para a pesquisa, podemos citar particularidades de alguns dos artigos excluídos que confirmam a eficácia da utilização da Yoga para as crianças.

O Artigo H (STEPHENS, 2017) foi um dos artigos excluídos desta pesquisa, este por ser um artigo que trata da Yoga voltada para área médica, mas assim mesmo os autores afirmam que uma quantidade crescente de evidências está mostrando que a Yoga e outras práticas baseadas na atenção são fundamentais para as crianças de hoje, pois devido a várias demandas e padrões na sociedade nas gerações anteriores. Em uma sociedade que está explodindo com a tecnologia, as crianças agora são confrontadas com muitas distrações e tentações diárias, com resultante superestimulação e pressões de seus colegas, ainda existem muitas tensões nas famílias com a redução do tempo de inatividade e do tempo de silêncio causado pelo excesso de programação das atividades.

Outro artigo aqui denominado com "F" (RICHTER. et al., 2016), também excluído deste trabalho por se tratar de uma comparação entre um grupo de yoga e um grupo de treinamento de habilidades físicas, os autores mostram que o resultado de sua pesquisa deve ser visto com cautela, pois uma das razões para esse efeito pode ser que a Yoga dá ênfase aos movimentos lentos, um maior comportamento de evitação de problemas após o treinamento de Yoga pode estar relacionado a mudanças na autoconsciência durante os diferentes estágios de aprendizagem no treinamento de Yoga, e a vantagem deste estudo está na investigação de diferentes aspectos do impacto do yoga, ou seja, corpo, emoção e cognição.

Os resultados dos estudos citados acima corroboram com os resultados dos artigos estudados nesta pesquisa o que mostraremos na discussão.

**Quadro 1** – Artigos selecionados para análise por cumprirem os critérios de inclusão da pesquisa.

| Artigo | Autor/ Ano | Título | Objetivos | Amostra | Tipo abordagem do estudo | Benefícios Encontrados |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | Ferreira-Vorkapic, et al., 2015 | Existem benefícios em ensinar Yoga nas escolas? Uma revisão sistemática de ensaios de controle randomizados de intervenções baseadas em Yoga. | O objetivo principal deste estudo foi examinar sistematicamente a literatura disponível sobre intervenções de Yoga exclusivamente em ambientes escolares. | 48 estudos identificados, 9 ensaios clínicos randomizados preencheram os critérios de inclusão. | Quali-Quantitativo | Cada ensaio analisado aponta resultados diferentes para alguns foram apontados benefícios para outros não. |
| B | Stapp e Wolff, 2019. | Experiências de crianças pequenas com Yoga no início da infância. | Este estudo explorou as percepções das crianças de como a Yoga influenciava seus sentimentos, autorregulação, cognição e criatividade por meio de sessões de pequenos grupos com crianças de três, quatro e cinco anos em um cenário da primeira infância. | Grupo com 34 crianças em idade pré-escolar | Quantitativo | As descobertas indicaram que as percepções das crianças sobre a Yoga eram extremamente positivas e que elas continuariam com a Yoga se tivessem a oportunidade. |
| C | Wolff e Stapp, 2017. | Investigando as percepções de professores da primeira infância sobre um programa de Yoga na pré-escola | Essa pesquisa utilizou um estudo de caso qualitativo para investigar as percepções de professores sobre Yoga em um ambiente escolar. | Um estudo de caso | Qualitativo | Este estudo fornece novas evidências de que os benefícios da Yoga pode abranger toda a população educacional em um ambiente pré-escolar e fornecer benefícios emocionais, cognitivos e físicos simultaneamente. |

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

## 4. DISCUSSÃO

No artigo “A” (FERREIRA-VORKAPIC, et al., 2015) foram estudados nove ensaios clínicos randomizados, e mesmo com observação dos efeitos da Yoga nas funções psicológicas e cognitivas em ambientes escolares sendo muito limitada, os resultados parecem promissores, pois foram encontrados efeitos para indicadores de humor, tensão, autoestima e memória.

De acordo com os autores, embora essa pesquisa se baseie em alguns estudos e variáveis diferentes, a utilidade da Yoga em ambientes educacionais é incerta devido ao pequeno número de ensaios de controle randomizados na literatura, problemas metodológicos e estatísticos podem ter contribuído para a incerteza: tamanhos de amostra inadequados, ausência de grupos de controle, variabilidade no tipo de Yoga sendo ensinado, longa duração das sessões de Yoga, ferramentas psicométricas inadequadas para crianças e fracasso para medir variáveis intervenientes, como atenção plena e consciência corporal, que são partes importantes da prática de Yoga (FERREIRA-VORKAPIC, et al., 2015).

Ainda segundo autores citados no Artigo A, a solução para lidar com estressores, ansiedade e dificuldades de aprendizagem certamente depende de muitos fatores, entretanto, as evidências sugerem que alguns desses problemas podem ser amenizados por práticas mente-corpo, que mostraram redirecionar a atenção, melhorar a concentração, aumentar o autocontrole e fornecer às pessoas mecanismos de enfrentamento confiáveis e saudáveis. Os autores afirmam que, embora a maioria dos estudos seja sugestiva de benefícios, os resultados foram baseados em estudos de baixa qualidade (FERREIRA-VORKAPIC, et al., 2015).

Contudo, esta revisão sugere efeitos importantes das intervenções baseadas na Yoga na escola sobre o estado psicológico e a função cognitiva em alguns estudos, mas pesquisas futuras requerem maior padronização e devem lidar com o problema da adequação; que tipo de intervenção baseada em Yoga é mais adequada para crianças, principalmente em termos de frequência e duração (FERREIRA-VORKAPIC, et al., 2015).

O artigo “B” (STAPP e WOLFF, 2019) teve como objetivo investigar as experiências de crianças pequenas com Yoga por meio de uma abordagem qualitativa. Foram realizadas observações de aulas de Yoga e entrevistas em grupo com 34 crianças em idade pré-escolar, onde os participantes foram incentivados a serem agentes ativos na pesquisa por meio da linguagem, da arte criativa e do movimento. Isso se tornou um dado para análise qualitativa para “visualizar a voz das crianças”. As descobertas indicaram que as percepções das crianças sobre a Yoga eram extremamente positivas e que elas continuariam com a Yoga se tivessem a

oportunidade. Este estudo examinou o impacto do Yoga nos sentimentos, autorregulação, cognição e criatividade das crianças a partir de um perspectiva da criança, pois o objetivo não era apenas obter novos insights sobre a prática de Yoga em um ambiente pré-escolar, mas também para teorizar novas possibilidades e imaginações de como podemos abordar as crianças pequenas como colaboradores no processo.

O estudo também fornece novas evidências de que os benefícios do Yoga pode abranger toda a população educacional em um ambiente pré-escolar e fornecer benefícios emocionais, cognitivos e físicos simultaneamente, os participantes demonstraram que são capazes, conhecedores e dispostos a compartilhar suas ideias, sentimentos e experiências como agentes ativos na pesquisa (STAPP e WOLFF, 2019).

E por último vimos no artigo "C" (WOLFF e STAPP, 2017) que foi utilizado um estudo de caso qualitativo para investigar as percepções de professores sobre Yoga em um ambiente escolar, uma variedade de métodos de pesquisa qualitativa foi empregada para coletar dados, incluindo entrevistas semiestruturadas, visitas a salas de aula e observações de aulas semanais de Yoga. Envolveu professores na discussão sobre as percepções do programa de Yoga de sua escola, suas experiências com o programa de Yoga e suas crenças sobre os benefícios do programa para seus alunos e para eles próprios.

Os resultados gerais do artigo em questão, indicaram que o Yoga na escola pode ser benéfica para o controle e comportamento do estresse das crianças, foi importante para os professores ver como o Yoga das crianças era diferente da versão adulta a que foram expostas quando adultos (WOLFF e STAPP, 2017).

Ao longo da pesquisa, os professores mencionaram que o Yoga era uma maneira maravilhosa de ajudar as crianças a melhorar seu equilíbrio, coordenação, força central, flexibilidade e consciência espacial, aprender a usar os músculos de novas maneiras por meio de posturas concluídas nas posições sentada, em pé ou deitada também facilita o aumento da flexibilidade para as crianças. Além disso, os participantes compartilharam a crença de que era importante expor as crianças a diferentes formas de se tornarem saudáveis e de movimentar seus corpos, o desenvolvimento do crescimento físico durante os primeiros anos é essencial para a promoção de comportamentos para a vida toda nas crianças, que permanecerão com eles pelo resto da vida (WOLFF e STAPP, 2017).

Em comparação com artigos estudados, cita-se Deutsch, et al. (2014), que afirma que no processo de formação, o Yoga pode contribuir através de uma proposta de jogos e brincadeiras, bem como a contação de histórias utilizando e estimulando o imaginário da

criança. Em seu estudo, o autor fala ainda, que tendo por conteúdo os princípios do yoga associados ao ambiente escolar, e consciente da dificuldade da aplicação dessa prática no mesmo, entendeu-se que apesar das práticas repetidas não serem um empecilho para o habitual praticante de yoga, as crianças necessitam de diferentes estímulos e estratégias para se desenvolver nesta prática, onde a necessidade de um ambiente tranquilo e de concentração, acaba tornando as aulas de yoga repetitivas, para isso pode-se contar com o uso de diferentes materiais pedagógicos para contribuir na construção e diversificação da prática.

Já os autores Moraes e Balga (2007, p.6) abordam que:

> É preciso pensar que como educadores não podemos somente transmitir os conhecimentos inerentes a cada disciplina, pois o mundo que aguarda nossas crianças solicita muito mais delas do que nos foi solicitado quando de sua idade. Elas precisam de um norte, um referencial sadio, positivo. Precisam se olhar, se compreender e principalmente se superar dentro de suas capacidades para que possam vencer também na vida. Prestar atenção em si mesmo não é algo fácil frente a aceleração do dia-a-dia. Infelizmente só paramos para pensar quando temos um problema, quando o interessante seria se estruturar previamente para os problemas que possam aparecer. Os alunos precisam dessa orientação e de muitos estímulos para que possam sentir que tiveram realmente a possibilidade de escolha, mas principalmente que foram preparados para essa escolha. O respeito mútuo, a serenidade e a autoestima devem ser trabalhadas sempre, porque deles se originam inúmeras outras virtudes.

Para Arenaza (2003) na educação de hoje, nos defrontamos com diversas dificuldades: a ansiedade, o estresse, os horários extensos e carregados de atividades, o ruído, o cansaço, o nervosismo antes dos exames, etc., que se vêm refletidos nas crianças e nos professores. O yoga nos dá ferramentas que nos ajudam a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula.

Outros autores colocam que a prática de yoga auxilia a criança a desenvolver um corpo flexível, forte, equilibrado e coordenado, auxiliando para o bom funcionamento de seus órgãos internos podendo colaborar na prevenção de futuros problemas posturais e respiratórios. Outros benefícios são o desenvolvimento da calma, clareza e concentração reduzindo níveis de ansiedade e estresse, auxilia no relaxamento e também na qualidade do sono e através de técnicas que melhoram o autoconhecimento, leva a mesma a melhorar sua autoestima, autoconfiança, criatividade e estabilidade emocional (SIMOES e ROSSI, 2019).

Martines (2009) aponta que, no Brasil, a prática do Yoga para crianças ainda não é muito reconhecida, considerando que não há muitas publicações que enfocam o Yoga para crianças, pode-se afirmar que ainda está em formação uma metodologia de ensino específica para as diversas faixas etárias da infância.

Diante das considerações apresentadas por todos os autores aqui citados, entende-se que a vivência do Yoga pode proporcionar benefícios físicos, motores, mentais, psicológicos, sociais e comportamentais para as crianças, ajudando dessa forma no seu desenvolvimento infantil.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para finalizar o trabalho foi considerado a identificação da literatura no campo do Yoga para crianças, onde foi realizada uma revisão sistemática da literatura, bem como análise dos estudos identificados em relação aos efeitos que a prática do Yoga proporciona nessa faixa etária, atingindo dessa forma o objetivo desta pesquisa.

Conclui-se ainda que mesmo diante da escassez de literatura na área, para as crianças o Yoga oferece grandes benefícios que são o relaxamento para o corpo e mente, permitindo que a criança se acalme em caso de ansiedade, que libere suas tensões e consiga administrar seu estresse.

A criança pode ganhar atenção e concentração, desenvolvendo assim suas habilidades de memorização, conseguindo um melhor aprendizado.

O Yoga pode ainda melhorar a coordenação motora, fortalecer o equilíbrio e ajudar as crianças a trabalhar suas emoções negativas, e ganhar autoconfiança.

Como cita Arenaza (2003, p.3) o yoga, por definição, se fundamenta na união do corpo e mente; o corpo age como um trampolim para a aprendizagem, mas a mente também ajuda a revitalizar o corpo.

Concluindo-se por fim que o Yoga pode ser utilizada nas escolas como forma de melhorar a qualidade de vida das crianças, no que se refere a saúde física e mental, assim como o comportamento, pois desenvolve o ser de forma integral, portanto, este estudo pode servir para ampliar os horizontes nesta área.

## REFERÊNCIAS

AREZANA, D. E. M. **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 18/07/2020.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_20dez_site.pdf.> Acesso em 28/07/2020.

DEUTSCH, Silvia; AVALLONE, Laissa Piettro; PEDERSEN, Marcela, FARIA, Amanda Cristina; SANTOS, Juliana Lodder Martins dos. **Produção de Material Didático**: Estratégias Inovadoras para Aulas de Yoga. Anais XII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação: Pernambuco; 2014.

FERENHOF, Hélio Aisenberg. Revisão sistemática de Literatura como base para Escrita Científica.

_____. Desmitificidando a Revisão de Literatura como base para a redação científica: Método SSF. **Revista ACB**: Biblioteconomia em Santa Catarina, Florianópolis, SC: v. 21, n. 3, p. 550-563, ago./nov., 2016.

_____. **Passo-a-passo para a construção da Revisão sistemática e bibliometria utilizando a ferramenta Endnote**. Disponível em: < www.igci.com.br.>. Acesso em 23/08/2020.

FERREIRA-VORKAPIC, C; FEITOZA, JM; MARCHIORO, M; SIMOES, J; KOZASA, E; TELLES, S. Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions. **Hindawi Publishing Corporation**, 2015.

LAURIS, Maria Aparecida. **Yoga na educação infantil**: uma proposta de ensino e aprendizagem. Orientadora: Fernanda Rossi. 2020. 105f. Dissertação (Mestrado em Docência para a Educação Básica). Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru – SP, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/192438>. Acesso em: 27/07/2020.

MACHADO, Alessandra Sosin. **Yoga na Escola**: um olhar para a Educação Infantil. [TCC]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2019.

MARTINES, M. F. **Os beneficios da pratica do Yoga natural para crianças de 06 a 10 anos no aspecto da postura física, melhor respiração e concentração** [Monografia]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2009.

MORAES, Fabiana Oliveira de., BALGA, Rômulo Sangiogi Medina. A Yoga no Ambiente Escolar como Estratégia de Mudança no Comportamento dos Alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2007, 6 (3): 59-65.

RICHTER, S. et al.Yoga Training in Junior Primary School-Aged Children Has an Impact on Physical Self-Perceptions and Problem-Related Behavior. **Frontiers in Psychology**, 2016.

STAPP, A. C.; WOLFF, K. Young children's experiences with yoga in an early childhood setting. **Early Child Development and Care**, 2019.

STEPHENS, I. Yoga Training in Junior Primary School-Aged Children Has an Impact on Physical Self-Perceptions and Problem-Related Behavior. **Medical Yoga Therapy Children,** 2017.

SIMOES, 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.

WOLFF, K.; STAPP, A. Investigating Early Childhood Teachers' Perceptions of a Preschool Yoga Program. **SAGE Open**, 2019