

O YOGA COMO COMPONENTE CURRICULAR: PERSPECTIVAS NOS CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS AO ENSINO MÉDIO

Luiz Fernando Espindola Brechenaide (1), Cryseverlin Dias Pinheiro Santos (1),
Claúdia Natacha Bassi Dagele (2)

luizfernandobrechenaide@gmail.com, cryseverlin.santos@ifms.edu.br,
natachadagele@gmail.com

Instituto Federal de Mato Grosso do Sul

IV Seminário de Pós-graduação do IFMS – SEMPOG IFMS 2024

Resumo. *A presente pesquisa visa investigar os benefícios do yoga para adolescentes visando subsidiar sua inclusão no currículo da Educação Física no Ensino Médio Técnico Integrado. A educação na adolescência é um desafio devido às várias mudanças que os estudantes enfrentam nessa fase, e atividades transversais, como o yoga, podem contribuir para a abordagem junto a esses alunos. A pesquisa utiliza a metodologia de revisão de literatura. Os artigos foram buscados nas bases de dados digitais Scielo e Google Acadêmico, utilizados os seguintes descritores: “Yoga” e “Adolescentes”, associados ao operador booleano AND. Foram selecionados trabalhos publicados entre 2018 e 2023, e disponibilizados na íntegra. A Base Nacional Comum Curricular, para Educação Física no Ensino Médio, contempla a possibilidade de promoção do yoga, e os artigos analisados demonstram que ele pode contribuir significativamente para a saúde psicofísica do estudante. No físico, a pesquisa indica que a prática do yoga melhora a aptidão física geral dos estudantes, especialmente a força e elasticidade muscular, resultando na amplitude de movimento e fortalecendo o corpo para uma boa postura. Em termos dos aspectos mentais e psicológicos, o yoga melhora a atenção e concentração por intermédio da meditação e relaxamento, que resultam em outros estados mentais de bem-estar e contentamento para os discentes. Os educandos usufruem de maiores benefícios no ambiente educacional e conseguem administrar melhor as suas atribuições no período da adolescência, marcado por várias demandas do Ensino Médio. Desse modo, a implementação do yoga justifica-se no currículo do ensino médio.*

Palavras-chave. *Qualidade de vida. Atenção e Concentração. Autoconhecimento.*

Resumen: *La presente investigación tiene como objetivo indagar en los beneficios del yoga para los adolescentes con el fin de subsidiar su inclusión en el currículo de*

Educación Física en la Escuela Secundaria Técnica Integrada. La educación en la adolescencia es un reto debido a los diversos cambios a los que se enfrentan los estudiantes en esta etapa, y las actividades transversales, como el yoga, pueden contribuir al acercamiento con estos estudiantes. La investigación utiliza la metodología de revisión de la literatura. Los artículos se buscaron en las bases de datos digitales Scielo y Google Scholar, utilizando los siguientes descriptores: "Yoga" y "Adolescentes", asociados al operador booleano AND. Se seleccionaron los trabajos publicados entre 2018 y 2023 y se pusieron a disposición en su totalidad. La Base Curricular Nacional Común para la Educación Física en la Educación Secundaria contempla la posibilidad de promover el yoga, y los artículos analizados demuestran que puede contribuir significativamente a la salud psicofísica del estudiante. En el aspecto físico, las investigaciones indican que la práctica del yoga mejora la condición física general de los estudiantes, especialmente la fuerza muscular y la elasticidad, lo que resulta en un rango de movimiento y fortalece el cuerpo para una buena postura. En cuanto a los aspectos mentales y psicológicos, el yoga mejora la atención y la concentración a través de la meditación y la relajación, lo que da lugar a otros estados mentales de bienestar y satisfacción para los estudiantes. Los estudiantes disfrutaron de mayores beneficios en el entorno educativo y son capaces de gestionar mejor sus tareas en el período de la adolescencia, marcado por varias exigencias de la Escuela Secundaria. Por lo tanto, la implementación del yoga se justifica en el plan de estudios de la escuela secundaria.

***Palabras clave.** Calidad de vida. Atención y Concentración. Conocimiento de sí mismo.*

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa investiga os benefícios do yoga para adolescentes, visando subsidiar sua adoção no currículo do Ensino Médio (EM), especialmente do Ensino Médio Integrado (EMI). Desse modo, buscamos argumentar como essa prática pode contribuir para a aprendizagem e o desenvolvimento dos estudantes, além de discutir as propostas da Base Nacional Comum Curricular para a Educação Física no Ensino Médio.

Essa perspectiva está em consonância com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) n.º 9394/1996, que busca o pleno desenvolvimento do educando. Além da LDB, o sistema educacional brasileiro conta com as diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) n.º 1570/2017, que estabelece os temas a serem abordados na educação no Brasil, oferecendo diversas abordagens para o desenvolvimento dos estudantes.

O sistema educacional brasileiro permite autonomia às escolas e aos professores na definição de suas políticas e planejamentos. Contudo, há parâmetros estabelecidos por

lei, dentro dos quais os educadores devem atuar. Esses parâmetros são definidos na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que reúne conhecimentos, competências e habilidades a serem aprendidos e desenvolvidos na educação básica, que correspondem à Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio.

A adolescência é uma fase de grandes transformações e intensas pressões, tanto internas como externas, com cobranças sociais e intelectuais crescentes, somadas ao desenvolvimento que o indivíduo vivencia. A escola desempenha um papel essencial nesse momento, oferecendo o suporte em diversas atividades, incluindo as físicas, que devem ser realizadas buscando promover o desenvolvimento pleno do aluno (BRASIL, 2018). No Ensino Médio regular e no Ensino Médio integrado ao técnico, os adolescentes nas idades entre 15 a 17 anos são o público-alvo, necessitando de atenção, organização e maturidade para se prepararem para etapas importantes de suas vidas profissionais e pessoais.

A prática do yoga de forma completa ou ainda fragmentada com algumas de suas técnicas, que irão abranger principalmente os sistemas respiratório, muscular e nervoso, traz muitos benefícios ao praticante (ROJO, 2006). Trata-se de uma atividade que promove o relaxamento por meio das técnicas de respiração e aprimora as potencialidades físicas. Acreditamos que a inserção do yoga na educação escolar pode melhorar as condições físicas gerais dos estudantes, promover seu conhecimento corporal e oferecer outros benefícios, conforme previsto na BNCC para essa etapa da vida.

REVISÃO DE LITERATURA

Nesta seção, inicialmente, há uma discussão a respeito do yoga, conhecendo o seu significado e os seus benefícios. Em seguida, discorreremos sobre o yoga e seus benefícios para a saúde psicofísica e para o aprendizado dos adolescentes. Logo após, dissertamos sobre a Educação Física no Ensino Médio, conforme os parâmetros da BNCC, apresentando uma breve reflexão sobre a Educação Física no Ensino Médio Integrado (EMI) no Instituto Federal de Mato Grosso do Sul *Campus* Corumbá (IFMS-CB).

Yoga e seus benefícios

O yoga é uma prática milenar com origem na Índia, de exercícios psicofísicos de baixo impacto e com inúmeros benefícios para a saúde do praticante da modalidade, o seu

método contempla exercícios com posturas físicas de conscientização corporal com movimentos suaves e com algumas técnicas de respiração, relaxamento e meditação, levando o indivíduo a outros estados mentais de bem-estar e contentamento. Foi sistematizado pelo filósofo e escritor indiano Patanjali (200 a.C. a 400 a. D.) em seu texto do Yoga Sutra. Yoga é um termo, com origem no sânscrito, língua antiga falada na Índia. O seu significado pode ser diverso, em geral, relacionado ao termo *yuj*, que tem relação com “unir”, “juntar”, “concentrar”. O termo tem relação com a integração entre corpo e mente, ou ainda entre o indivíduo e o Absoluto, superando as ilusões que promovem as separações (ONLINE ETYMOLOGY DICTIONARY, 2023).

Embora o praticante não seja regularmente praticante de yoga, perceberá os seus benefícios logo após realizar uma sessão que abrange todas as técnicas do método de exercícios psicofísicos. As atividades trabalham em conjunto com a respiração consciente e completa e as posições físicas. Isso possibilita o controle das emoções, levando o praticante a estados mentais de bem-estar e contentamento. Todas as posturas têm uma função específica para o corpo físico ou mental. Se o praticante estiver com dores na coluna lombar, o instrutor orientará o yoga para enfatizar essa região, aliviando esse sintoma. Além disso, os benefícios incluem a flexibilidade e o fortalecimento dos músculos de todo o corpo.

Todavia, se o praticante quiser se tornar um Yogui e vivenciar essa filosofia de vida que transcende a prática de posturas físicas para obtenção de um corpo saudável. Poderá conhecer, estudar e praticar as oito partes que compõem o Yoga, que são: 1. *Yama* (preceitos morais, por meio da disciplina); 2. *Niyama* (preceitos éticos para autopurificação, por meio da disciplina); 3. *Āsana* (postura física); 4. *Prāṇāyāma* (exercícios respiratórios); 5. *Pratyāhāra* (libertação da mente do domínio dos sentidos e dos objetos externos); 6. *Dhāranā* (concentração); 7. *Dhyāna* (meditação); 8. *Samādhi* (meditação profunda que gera o estado de supraconsciência, no qual o aspirante individual, ou *sādhaka*, se torna um com o objeto de sua meditação: o *Paramātmā* ou o Espírito Universal) (PRADO, 2022).

Dessa forma, o indivíduo irá contemplar todos os benefícios do yoga por meio da disciplina e regularidade em sua prática. Quando falamos em yoga temos que pensar o praticante em seu todo, não é possível considerar somente o corpo, ou ainda, somente a

mente, temos que considerar o todo, corpo, mente e alma. Yoga não é para o corpo, é através do corpo. Yoga não é para mente, é além da mente. O yoga é integração, como podemos falar de yoga dividindo o ser humano? (ROJO, 2006).

Os benefícios do yoga, embora reconhecidos na Índia há milênios, apenas recentemente passaram a ser apontados no mundo ocidental. Ao longo do século XX, a prática foi disseminada em diversos países e, em 2016, foi reconhecida como Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas (ONU). Em 2017, por meio da Portaria n.º 849, o Ministério da Saúde do Brasil passou a reconhecer o yoga como uma prática integrativa e complementar do Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2017). Uma vez reconhecida como uma prática benéfica para a saúde psicofísica e psicossocial dos indivíduos, dissertamos a seguir sobre os benefícios de tal prática, sobretudo para o aprendizado do educando em contexto escolar.

O yoga e a aprendizagem dos adolescentes

Consoante o Estatuto da Criança e Adolescente (ECA) Lei n.º 8069/1990, (Brasil, 1990) considera-se adolescente aquela entre doze e dezoito anos. Esse é um período natural de maturação, nesse momento, o indivíduo cresce rápido, faz o estirão de crescimento, e passa por grandes transformações, psicológicas, fisiológicas, anatômicas e em seus hábitos e comportamentos sociais. No organismo, ocorrem também diversas mudanças, com o início da puberdade. Nessa fase da vida os adolescentes precisam ser percebidos e bem amparados por uma abordagem mais acolhedora e afetuosa, assim, eles atravessaram por essa etapa com mais segurança, confiança e autoestima (BRASIL, 1990).

Atenção e concentração são um dos princípios, na prática do yoga, fazendo com que o praticante tenha toda atenção no momento, dessa maneira, a concentração se torna evidente para o aprendiz de yoga, esse é um dos fatores que o estudante irá melhorar em seus estudos, beneficiando-os na sua aprendizagem, que pode ser maçante para eles nesse período do EM. Os adolescentes estão sujeitos a muitas influências, como as redes sociais, e outras, que acabam sendo negativas para seu aprendizado, com tantas interferências a disposição, de fácil acesso, é comum que os estudantes se dispersem.

O fator autoestima para os adolescentes conta muito em suas relações de convivência, principalmente em ambiente educacional que estão com seus pares, caso isso

não seja bem respaldado em temas transversais que abordam saúde, ética e orientação sexual, pode gerar alguns constrangimentos que poderiam ser evitados. O Yoga se coloca como intervenção positiva para eles, trabalhando autocuidado, isso gera aceitação por parte deles, dos vários conflitos sobre si, atribuídos nessa idade, o yoga é acolhimento, acolhimento resulta em afeto, afeto resulta em cuidado de si e dos outros, isso propicia um ambiente favorável para o ensino/aprendizagem.

Diante de todas essas potencialidades, os benefícios do yoga para adolescentes devem ser estudados a fundo, conforme achados da literatura, possibilitando subsidiar a sua adoção no currículo escolar no Ensino Médio Integrado, contribuindo para a saúde e para o bem-estar desses jovens. Para tanto, é importante discutir os pressupostos da BNCC sobre essa fase do ensino e a sua relação com o yoga, nesse sentido, na seção seguinte, aprofundaremos essa discussão.

O yoga como componente curricular

A Base Nacional Comum Curricular é o documento normativo da educação no Brasil e apresenta as “aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica” (BNCC, 2018, p. 5). Dessa forma, o documento possui seções sobre a Educação Infantil, o Ensino Fundamental e o Ensino Médio, com capítulos abordando cada unidade curricular, das diversas áreas do conhecimento, nos diversos anos do currículo escolar, tendo objetivos e competências a serem trabalhadas em cada ano da Educação Básica.

Dentre as competências gerais da Educação Básica, a BNCC (BRASIL, 2018, p. 9-10) elenca “valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital”, “valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais” e “conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros”, como itens 1, 3 e 8, respectivamente.

A Educação Física é alinhada no campo das linguagens e suas tecnologias. Dentro desse campo, podem ser identificadas competências alinhadas com o autoconhecimento por meio da realização de atividades físicas, como o yoga dentro da proposta da presente pesquisa: compreender os múltiplos aspectos que envolvem a

produção de sentidos nas práticas sociais da cultura corporal de movimento, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade (BRASIL, 2018, p. 487). Essa competência tem como habilidades:

(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças.

[...] (EM13LGG503) Praticar, significar e valorizar a cultura corporal de movimento como forma de autoconhecimento, autocuidado e construção de laços sociais em seus projetos de vida (BRASIL, 2018, p. 487).

Nessa perspectiva, o yoga vai ao encontro da BNCC, visto que ambas valorizam a cultura do movimento e a consciência corporal, como busca a promoção da diversidade e a realização de atividades que evoquem a todo o patrimônio cultural humano. O yoga, inclusive, é mencionado na BNCC no currículo do estado de Mato Grosso do Sul, dentro das ginásticas de conscientização corporal (BRASIL, 2018). Dessa forma, é possível utilizar o yoga nas aulas de Educação Física, especialmente no Ensino Médio Integrado (EMI), uma vez que essa área do conhecimento apresenta uma nova perspectiva, não apenas no que diz respeito ao esporte e à competição, mas também a outras práticas corporais que auxiliam na formação emancipatória.

Boscatto e Bagnara (2022) percebem a mudança paradigmática na Educação Física, em que seu objetivo deixou de tornar os estudantes fisicamente aptos para proporcionar a experimentação, conhecimento e apreciação de diferentes fenômenos da cultura corporal de movimento. Dessa forma, as produções culturais são compreendidas como dinâmicas, diversificadas e contraditórias, o que permite uma espécie de alargamento do horizonte formativo, considerando, nessa nova premissa, a linguagem corporal um elemento central do trabalho pedagógico, e não mais a prática corporal como meio e fim em si.

Nesse novo contexto, somos desafiados a compreender a especificidade da Educação Física no âmbito do Ensino Médio Integrado à Educação Profissional, Científica e Tecnológica, na sua condição de um componente curricular que almeja contribuir com a formação de sujeitos com potencial para agir com autonomia em seu contexto de intervenção sociocultural (IFMS, 2019a; 2019b.).

Ao verificar as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (DCNEM), se refere à Educação Profissional Técnica de Nível Médio: o ensino médio precisa superar a identidade de propedêutica e profissional. A formação humana se expressa com base na integração de todas as dimensões da vida no processo educativo, buscando o desenvolvimento *omnilateral* dos educandos. Essas dimensões são o trabalho, a ciência, a tecnologia e a cultura (BRASIL, 2013).

Nesse contexto, verificamos as ementas dos cursos Técnico Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul, *Campus* Corumbá, sendo o Técnico em Informática e Técnico em Metalurgia, com o intuito de identificar se o yoga está presente na grade curricular. Os dois cursos possuem duração de três anos, divididos em seis semestres, sendo composto pelas unidades curriculares do eixo comum e do eixo técnico, o trabalho de conclusão de curso, o estágio obrigatório, além de 125 horas de atividades complementares, totalizando uma carga horária de 4.467 h/a, para cada curso (IFMS, 2019a; 2019b.).

Consoante pesquisa no Projeto Pedagógico do Curso (PPC) de Informática e Metalurgia, verificamos que a unidade curricular de Educação Física está presente do primeiro ao quinto semestre, dividida em EF.1, EF.2, EF.3, EF.4, e EF.5. As quais incluem temas como história da cultura corporal, lúdico, qualidade de vida, exercício físico, autoimagem, padrões de beleza, alimentação e expressão corporal, assuntos relevantes para formação integral do educando, abordados na prática do yoga. Além disso, verificamos que consta como bibliografia complementar o livro “Flexibilidade e Alongamento: Saúde e Bem-estar” de Abdallah Achour Júnior (2009), que traz em seu conteúdo, meditação (*mindfulness*) relaxamento, saúde emocional, estresse e atenção/consciência, tópicos pertinentes ao yoga (IFMS, 2019a; 2019b.).

Entretanto, não encontramos, de fato, nos PPCs dos cursos técnicos integrados ao EM do *Campus* Corumbá, a temática yoga, apenas conteúdos correlacionados e a indicação do livro “Flexibilidade e Alongamento: Saúde e Bem-estar” que apresenta a temática do yoga. Vale ressaltar que, tal fato, não significa que os docentes da área não trabalhem com yoga durante as aulas, visto que esta pesquisa não realizou nenhum levantamento (entrevistas/questionários com docentes e discentes) para verificar essa informação. Porém, consideramos ser essencial que o yoga conste nas ementas dos PPCs.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada pela metodologia da revisão de literatura. Foram adotados padrões qualitativos e descritivos, de modo a atingir o objetivo de aprofundar sobre o tema elencado. Os artigos foram buscados nas bases de dados *Scielo* e Google Acadêmico, com descritores de yoga e adolescentes associados ao operador booleano AND², publicados entre 2018 e 2023 e disponibilizados na íntegra. A busca na base de dados *Scielo* não obteve nenhum resultado e no Google Acadêmico, foram encontrados inicialmente 1.400 artigos, dentro dos critérios utilizados para realização da pesquisa, que possuem os termos “Yoga” e “Adolescentes”, resultando em 12 artigos publicados entre 2018 e 2023. Dentre os achados, 6 trabalhos eram estudos completos publicados na íntegra, os quais foram selecionados para este estudo, conforme podemos observar no Quadro 1.

Quadro 1: Lista de trabalhos selecionados

Autor/Ano/Título	Objetivo	Método	Principais resultados
BARROS, Thaynan Faria et al. Efeitos de práticas de yoga na saúde mental de adolescentes: revisão integrativa. 2022	Analisar os efeitos das práticas de yoga na saúde mental de adolescentes.	Revisão de literatura.	Os efeitos do yoga na saúde mental e emocional dos adolescentes relacionam-se à redução da ansiedade e de atitudes de agressão ou violência, melhorias no desenvolvimento das competências emocionais.
MARCIA, Mayra do Nascimento <i>et al.</i> A influência do yoga no ambiente escolar. 2020	Investigar as influências do yoga em relação ao comportamento dos alunos de uma escola pública de Manaus	Pesquisa ação.	Experiência positiva, interesse na prática do yoga e comportamento no ambiente escolar.
ARAÚJO, José Luis Nunes. O yoga enquanto conteúdo da educação física escolar: limites e possibilidades 2019.	Apresentá-lo como alternativa é possível conteúdo nas aulas de Educação Física escolar.	Revisão de literatura	Com este estudo é possível ampliar a concepção de educação, de Educação Física, de escola, de aluno, de professor, e muitas outras categorias,

			oferecendo aos professores novas propostas para (re)pensarem suas aulas, sendo o yoga um valioso instrumento para uma educação inovadora, não fragmentada, emancipatória, autônoma e crítica.
PRADO, Catharina Sol Pitanguy do. Oyoga como prática corporal dentro da educação física escolar e seus impactos na saúde mental de adolescentes, com foco em ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica narrativa. 2022.	Revisar narrativamente a prática do yoga na Educação Física escolar, verificando seus efeitos para a saúde mental de adolescentes escolares com foco na ansiedade e depressão.	Revisão de literatura	É plausível que a prática do yoga traga benefícios adicionais à saúde mental dos adolescentes na disciplina de Educação Física, agregando mais valor à disciplina e permitindo o trabalho do aluno na totalidade.
SANSONE, Pablo. Intervenciones para la reducción de riesgos en adolescentes, basadas em mindfuness y yoga. 2019.	Recuperar e analisar intervenções e programas que, através do yoga e/ou atenção plena, tentam melhorar o contexto de tomada de risco e formar adolescentes, numa perspectiva da neurociência cognitiva e da psicologia.	Revisão de literatura	Nos últimos anos, os artigos acadêmicos sobre pesquisas que tentam comprovar a eficácia e eficiência do yoga e da atenção plena como estratégia para melhorar esses contextos se multiplicaram exponencialmente.
SHENGCAI, Li; ZHIHUI, Yuan; MIN, Gong. Estudio experimental sobre los efectos del yoga en la aptitude física em adolescentes. 2023.	Verificar e analisar as alterações na forma física de adolescentes submetidos a uma experiência de yoga.	Estudo de caso.	Após 12 semanas de exercícios de yoga, a composição corporal dos estudantes universitários testados melhorou significativamente, aumentando tanto a flexibilidade como a aptidão física.

Fonte: própria autoria, 2023.

Todos os estudos analisados se mostram eficazes, em mais de um aspecto do yoga, para o ambiente educacional. Barros et al. (2022), em uma revisão integrativa de literatura sobre os efeitos das práticas de yoga na saúde mental de adolescentes, avaliaram 11 estudos, todos publicados em inglês e realizados na Índia e nos Estados Unidos. Eles concluíram que o yoga tem o potencial de promover saúde mental pela redução da ansiedade e ajudar a controlar a raiva e evitar a violência. Além disso, o yoga promove a felicidade, a autoestima, o bom humor, o bem-estar e o autocontrole, melhorando a qualidade de vida.

Garcia et al. (2020), avaliou onze meninas e nove meninos com idade entre 11 e 13 anos, a intervenção aconteceu em quatro aulas, sendo uma teórica e três práticas, duas vezes por semana com duração de 40 minutos cada aula. Grupos focais foram mantidos para obter informações sobre a percepção dos alunos sobre o yoga. A pesquisa revelou experiências positivas entre os educandos, como maior felicidade e calma, interesse na prática do yoga e melhorias no comportamento escolar.

Em outro estudo, Araújo (2019) discutiu o “Movimento Renovador” da Educação Física que começa a partir da década de 1980. Antes desse período as concepções das aulas de educação física eram para fins como desenvolvimento da aptidão física e de iniciação à prática esportiva. Porém, essa realidade está mudando com o surgimento de novos autores que apresentam outras abordagens da Educação Física, debatendo sua relevância educacional e função social. Portanto, o estudo de Araújo pode contribuir para uma nova visão de educação, dentro da concepção geral de escola, pensando nos alunos nos professores e todos que estão envolvidos e comprometidos com a educação, podendo oferecer novas propostas para aplicarem em suas aulas, sendo o yoga mais um recurso para uma educação transformadora e para o seu bem-estar dos alunos.

Isso demonstra que o yoga tem sido alvo de estudos sobre sua aplicabilidade na adolescência, sobretudo no contexto educacional. Sansone (2019), realizou uma pesquisa buscando recuperar e analisar intervenções e programas que, através do yoga e/ou *mindfulness*³, buscam melhorar o contexto de tomada de risco e formar adolescentes, numa perspectiva da neurociência cognitiva e da psicologia, entre os anos 2000 e 2019. Ele constatou que, nesse período, os artigos acadêmicos sobre a eficácia e eficiência do yoga e

da atenção plena se multiplicaram exponencialmente. Disso emerge a necessidade de compreender essas intervenções, seu âmbito e resultados, sistematizando o conhecimento existente, para possível implementação de novos programas apoiados por estas estratégias.

Os efeitos físicos do yoga foram alvo de apenas um estudo. Shengcai e Zhihui (2023) analisaram as alterações na forma física de adolescentes submetidos a uma experiência de yoga, avaliando 30 alunos do primeiro ano do ensino primário da Universidade Normal de Yancheng, China. Os resultados demonstraram que o treino de yoga melhorou significativamente a aptidão física dos adolescentes, especialmente a força muscular, elasticidade e flexibilidade, resultando em melhor amplitude de movimento, tanto para membros superiores e inferiores, coluna vertebral (cervical, dorsal e lombar) e quadril. Além disso, o índice de massa gorda diminuiu, que contribuiu para uma melhor postura corporal.

Diante o exposto, verificamos que o yoga pode ser introduzido no ambiente educacional, especialmente na unidade curricular da EF, com os devidos cuidados na escolha do profissional que desenvolverá a prática, pois o yoga não se restringe apenas à EF. Projetos de lei em tramitação devem abordar pontos importantes para implementar essa metodologia na educação, como quem atuaria nas escolas, qual seria sua formação, que tipo de yoga seria praticado, como inserir a filosofia do yoga na educação escolar e garantir que a prática não seja competitiva. Por isso, é imprescindível que o profissional seja capacitado para trabalhar com aspectos psicológicos, afetivos, sociais, fisiológicos e anatômicos dos alunos em fase de crescimento e desenvolvimento motor.

Dessa forma, como evidenciado nos estudos investigados, a prática do yoga por adolescentes em período escolar, ajuda a promover a saúde física e mental, contribui no desenvolvimento social, emocional e cognitivo, além de possibilitar a melhoria da qualidade de vida e do aprendizado dos estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo investigar os benefícios do yoga para adolescentes de modo a subsidiar a sua adoção no currículo da Educação Física na EMI. A literatura demonstra que os benefícios da prática de yoga são tanto físicos quanto

mentais, resultando em melhorias significativas para os estudantes na comunidade educacional.

A prática de yoga oferece inúmeros benefícios para seus praticantes e, no caso dos adolescentes, revela-se ainda mais eficaz ainda, nessa fase da vida. A filosofia e o método psicofísico utilizado pelo yoga estão em consonância com a educação e o ensino, que visam à formação integral do aluno para o exercício da cidadania. Os estudos analisados, publicados entre 2018 e 2023, confirmaram esses achados, embora se concentrem sobretudo na saúde mental, com apenas um estudo contemplando os benefícios físicos.

A BNCC oferece diversas alternativas para a formação integral dos alunos, promovendo a interdisciplinaridade e desenvolvendo o senso crítico, autoconhecimento e criatividade, contribuindo para uma vida plena e o exercício de seus direitos. Entre os benefícios psicofísicos do yoga, destacamos a importância de investir nessa modalidade no Ensino Médio Integrado no contexto da Educação Física. Também é crucial a capacitação dos professores, não apenas na área de Educação Física, para aplicar o yoga e seus benefícios, utilizando várias técnicas como alongamentos antes das aulas, técnicas de atenção e concentração, exercícios de respiração consciente, dentre outros, que podem ser utilizadas em vários contextos no ambiente educacional.

A Base Nacional Comum Curricular para a Educação Física no Ensino Médio contempla a possibilidade de promoção do yoga, e os achados demonstram que ele pode contribuir de várias formas para a saúde e o desenvolvimento de adolescentes. Ademais, no tocante a Educação Profissional Técnica de Nível Médio, as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (Brasil, 2013), afirmam a necessidade do desenvolvimento *omnilateral* dos estudantes, onde a educação deve contribuir para formação integral dos educandos mediante um processo formativo emancipatório. Dessa forma, consideramos relevante a implementação do yoga no Ensino Médio Integrado.

Como limitação da pesquisa, citamos a escassez de estudos avaliando os benefícios físicos da prática de yoga para adolescentes, considerando que essa fase envolve mudanças anatômicas significativas, como o chamado estirão de crescimento, que em alguns casos pode gerar desconforto ou problemas posturais. Para pesquisas futuras, sugerimos a realização de estudos de caso avaliando tais benefícios, de modo a contribuir com a literatura existente.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JUNIOR, Abdallah. **Flexibilidade e Alongamento: Saúde e Bem Estar**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2009.

ARAÚJO, José Luis Nunes. **O yoga enquanto conteúdo da educação física escolar: limites e possibilidades**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal do Pará, Castanhal, 2019.

BARROS, Thaynan Faria et al. Efeitos de práticas de yoga na saúde mental de adolescentes: revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 35. 2022.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: Ensino Médio**. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/historico/BNCC_EnsinoMedio_embaixa_site_110518.pdf Acesso em: 8 mai. 2023.

BRASIL. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Currículos e Educação Integral. Diretrizes Curriculares Gerais Nacionais para a Educação Básica. Brasília: MEC, SEB, DICEI; 2013.

BOSCATTO, Daniel; Juliano, BAGNARA, Ivan; Carlos. Educação Física no Ensino Médio Integrado: conhecimentos e especificidades. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2022.

GARCIA, Mayra do Nascimento et al. A influência do Yoga no ambiente educacional. **Reh-Revista Educacional e Humanidades**, v.1, n. 2., p., 347-361., 2020

INSTITUTO FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL - IFMS. Projeto Pedagógico do Curso de Metalurgia – PPC. Corumbá: IFMS, 2019a. Disponível em: <https://l1nq.com/3d28z>. Acesso em: 20 ou. 2023.

INSTITUTO FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL - IFMS. Projeto Pedagógico do

Curso de Informática – PPC. Corumbá: IFMS, 2019b. Disponível em: <https://encr.pw/8xosm>. Acesso em: 20 ou. 2023.

ONLINE ETYMOLOGY DICTIONARY. **yoga (n)**. 2023. Disponível em: <https://www.etymonline.com/word/yoga> Acesso em: 8 mai. 2023.

PRADO, Catharina Sol Pitanguy do. **O yoga como prática corporal dentro da educação física escolar e seus impactos na saúde mental de adolescentes, com foco em ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica narrativa**. 2022. 33 f., il. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) — Universidade de Brasília, Brasília, 2022.

ROJO, Marcos, Rodrigues. **Estudos sobre o yoga**. São Paulo: Phorte, 2006.

SANSONE, Pablo. **Intervenciones para la reducción de riesgos en adolescentes, basadas en mindfulness y yoga**. 2019. Trabajo final de grado. Montevideo: Udelar. FP, 2019.

SHENGCAI, Li; ZHIHUI, Yuan; MIN, Gong. Estudio experimental sobre los efectos del yoga en la aptitud física en adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2023.