

RELIGARE: TÉCNICAS DE YOGA E MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL NA EDUCAÇÃO ESPECIAL

Paulo Tiago de Souza Boeno¹
Júlio da Mota Mendes²
Edilson da Luz³
Rosilei Aparecida Bruschi⁴
Daniela Macedo de Lima⁵

INTRODUÇÃO

Popularmente conhecida como uma atividade que promove o equilíbrio entre o corpo, mente e espírito, a prática de yoga e meditação na escola tem sido cada vez mais comum. Além de aliviar dores e estresse, a prática ajuda crianças e jovens a desenvolverem aspectos importantes na sua formação, como a concentração e a disciplina. Esse crescimento se dá pelos inúmeros benefícios que ela oferece desde o processo cognitivo até questões de inteligência emocional. Nesse contexto, o projeto “Religare” se firma como uma excelente ferramenta para auxiliar os alunos a trabalharem as suas questões físicas, mentais e emocionais, haja vista que a prática possibilita diversos benefícios.

Nos âmbitos escolares, constata-se que as aulas e as relações intrapessoais são muito influenciadas pelo estado emocional dos estudantes. Por isso, cada vez mais essas técnicas milenares têm sido utilizadas e, os resultados têm sido extraordinários (PITANGA, 2021). Além dos benefícios mais evidentes como o desenvolvimento psicomotor, redução da ansiedade, aumento da concentração e da organização mental, as crianças e jovens aprendem a se relacionar com as próprias limitações e emoções refletindo num convívio mais harmônico com os colegas, professores, com os familiares e também com o meio ambiente. Ou seja, por mais

¹ Graduando do Curso de Ciências Biológicas – Licenciatura, Universidade Tecnológica Federal - UTFPR, tsouzab1@gmail.com;

² Graduando do Curso de Ciências Biológicas – Licenciatura, Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, juliomota223@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Ciências Biológicas – Licenciatura, Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, http79@gmail.com;

⁴ Docente da área de Biologia na Secretaria Estadual de Educação do Paraná - PR, rosileiapbr@gmail.com;

⁵ Doutora, Docente, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Coordenadora da área de Biologia, danielamlima@utfpr.edu.br.

que funcione como um meio para melhorar o desempenho escolar na medida que favorece os processos cognitivos, a proposta vai bem além das notas e do acúmulo de conhecimentos. Se revela um aprendizado para a vida, além, dos muros e do período escolar (SHULZ, 2019).

Segundo Barbosa (2019), ao olhar para a escola, compreende-se que a educação formal vem perdendo sentido aos sujeitos escolares. Portanto, o objetivo do trabalho foi aprofundar o estudo sobre de que forma o Yoga e a Meditação podem ser um recurso valioso neste espaço, indo ao encontro a uma educação que não se restrinja apenas ao ensino intelectual, mas que se ocupe também de contribuir para o desenvolvimento integral do aluno no processo ensino-aprendizagem. Ao levarmos o Yoga para a escola, podemos contribuir em grande perspectiva para o pleno desenvolvimento dos nossos alunos.

O relato de experiência foi estruturado em tópicos, como: Os conhecimentos culturais e históricos; Contextualização atual; Olhar para escola: principais queixas sobre aprendizagem e condições neurodivergentes encontradas; Ferramentas de gerenciamento físico, mental, emocional e de autoconhecimento; Soluções que supostamente auxiliem no processo de ensino-aprendizagem.

O presente trabalho objetivou examinar a integração das técnicas de Yoga e Meditação nas escolas, em resposta á falta de disciplinas que promovam a aprendizagem por meio do corpo e emoções, além da mente, visando a uma educação mais abrangente e integral. A pesquisa reflete sobre a incorporação dessas práticas nos currículos escolares para melhorar o desenvolvimento que transcende o aspecto cognitivo e abrange a aprendizagem de forma holística.

METODOLOGIA (MATERIAIS E MÉTODOS)

O relato em questão foi realizado com alunos da Sala de Recursos de um Colégio Estadual do Município de Dois Vizinhos-PR, onde os mesmos eram no total de dez, com idades distintas, entre 12 e 16 anos, todos possuindo laudo com diagnósticos de portadores de neurodivergências, a mais comum entre os alunos era o TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizado), TEA (Transtorno do Espectro Autista), e TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade). Para auxiliar nesse processo de apresentação e introdução, foram

adotadas metodologias, como um bate-papo, para que os alunos associassem o yoga e a meditação a um momento descontraído, terapêutico, relaxante, especial e interessante.

Os alunos também receberam um “mini diário do pensamento e da emoção” onde a cada encontro, registravam o pensamento e a emoção existente no momento antes da prática, e depois, no final dela, como forma de mapear e fazer um comparativo dos padrões emocionais e mentais existentes. Sobre o conteúdo trabalhado, de forma sequencial, foi apresentado o projeto, com a utilização de slides e de um questionário contendo questões de cunho analítico. Nos encontros subsequentes, foi repassado aos alunos o conceito histórico e objetivo do Yoga; Ásanas (posturas corporais); Prática de consciência corporal; Mantras (música/entoações); Mudras (poder das mãos) Prática utilizando mudras; Chackras (centros energéticos); Prática de limpeza energética utilizando fogo; Pranayamas (respiração); Prática de respiração; Meditação (Dhyana); Prática meditativa e de Relaxamento (yoganidra). Em cada aula foi trabalhado o tema em questão de forma teórica, associado a uma vivência, uma prática e compartilhamento de opiniões entre os alunos.

REFERENCIAL TEÓRICO

Ao longo das últimas décadas, a investigação científica tem explorado os impactos positivos do Yoga e da Meditação. Estudos conduzidos por Foletto (2016) e Faria et al. (2014) destacam os benefícios do Yoga nas aulas de Educação Física para crianças em idade escolar. Foletto investigou uma turma de crianças entre cinco e seis anos, evidenciando que a prática de Yoga resultou em maior calma, melhorias comportamentais, superação de medos e respeito mútuo. De maneira similar, Faria et al. acompanharam um grupo de alunos com idades entre seis e sete anos ao longo de seis meses, observando mudanças positivas em termos de comportamento e concentração. Ambos os estudos ressaltam o potencial do Yoga como uma abordagem eficaz para promover o desenvolvimento integral de crianças no ambiente escolar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas atividades, notou-se que a maioria dos alunos apresentava indisposição em relação ao ensino-aprendizagem e dificuldades de convívio na sala de aula, manifestando sentimentos

como raiva, irritabilidade, ansiedade, medos infundados, dificuldades de concentração e comportamentos hiperativos. Após as intervenções, resultados positivos foram observados tanto nos alunos quanto na percepção dos pais e professores. Pais notaram melhorias no humor matinal, na disposição para atividades e no gerenciamento emocional e mental dos filhos.

As práticas também auxiliaram os professores a interagirem melhor com alunos e pais, reduzindo estresse e nervosismo, proporcionando clareza para lidar com desafios escolares, flexibilidade em conversas e desenvolvimento de habilidades sócio emocionais não exploradas. Os professores notaram melhorias específicas nos alunos participantes. Alguns comentários dos estudantes incluem: “A partir das práticas e conversas, consigo me aceitar como uma pessoa autista” (Estudante A). “Sinto que respirar com consciência acalma meus pensamentos, e eu consigo pensar com mais clareza” (Estudante B). “Meditar me deixa mais tranquilo e calmo” (Estudante C). “A parte do relaxamento é a melhor, consigo descansar sem ter preocupações” (Estudante D).

Observou-se nos alunos, melhorias notáveis de autoaceitação, sociabilidade, autocompaixão, autoconhecimento, controle emocional, consciência corporal, concentração, redução de ansiedade e depressão, menor estresse, comportamento, convívio e desenvolvimento. Em contrapartida e também um ponto importante a ser analisado, foi a falta de empatia de alguns alunos com relação as práticas desenvolvidas. Isso evidenciou a necessidade de investigação e abordagem de questões mais profundas, para identificar bloqueios que prejudicam o desenvolvimento integral, buscando superar o sofrimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Yoga e a Meditação atuam como ferramentas poderosas para identificar questões de ensino e promover equilíbrio, fornecendo autoconsciência sobre desafios emocionais e maior foco para lidar com essas variações. O projeto promoveu amplo desenvolvimento físico, mental e emocional dos alunos, com impactos positivos na comunidade escolar, melhorando o ensino-aprendizagem, a relação escola-aluno e a abordagem educacional de maneira abrangente, buscando resultados progressivamente mais motivadores.

Palavras-chave: Yoga e Meditação; Yoga nas escolas; Ensino-aprendizagem; Desenvolvimento pleno e integral; Autoconhecimento.

AGRADECIMENTOS

Agradeço as professoras Isaura e Tayla da sala de recursos pelo carinho, amizade, e pelo apoio ao longo de todo o período de tempo em que nos dedicamos a este trabalho. A CAPES pelo fornecimento de bolsa aos autores do trabalho.

REFERÊNCIAS

SCHULZ; Gilberto. **O Poder do Yoga e da meditação no ambiente escolar**. Revista Educação, São Paulo, março. 2019. Disponível em <https://revistaeducacao.com.br/2019/03/20/yoga-meditacao-escola/>. Acesso em: 29 de jun. de 2023.

BARBOSA; Helena Luz. **Yoga nas escolas: uma experiência para além da cognição**. Orientadora: Luciana Fernandes Marques. 2019. 27f. TCC (Graduação) Curso de Licenciatura em Ciências Sociais, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/239755>. Acesso em: 28 de jun. de 2023.

PITANGA; Cristina. **Meditação e Yoga na educação – Como introduzir na escola**. Crispitanga, 2021. Disponível em: <https://crispitanga.com.br/meditacao-e-yoga-na-escola/>. Acesso em: 02 de jul. de 2023.

SIGAKI; Nathalie. **Yoga para Crianças e Adolescentes**. Sim Yoga, 2021. Disponível em: <https://simyoga.com.br/yoga-para-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 03 de jul. de 2023.

EBURNEL; Bárbara Moraes. **O ensino de Yoga na Escola: possibilidades e desafios**. Orientadora: Fernanda Rossi. 2018. 36f. TCC (Graduação) Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”- Campus de Bauru, São Paulo, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/203119/000912660.pdf?sequence=1#:~:text=As%20an%C3%A1lises%20dos%20resultados%20mostraram,no%20comportamento%20e%20na%20concentra%C3%A7%C3%A3o.&text=Podemos%20concluir%2C%20juntamente%20com%20os,de%20bem%2D%20estar%20nas%20crian%C3%A7as>. Acesso em: 10 de Ago. de 2023.