

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDE NACIONAL

MANUELA BITTENCOURT DA COSTA

**O YOGA COMO CONTEÚDO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: POTENCIAL
PEDAGÓGICO E DESAFIOS NA PRÁTICA DOCENTE**

BRASÍLIA, DF

MANUELA BITTENCOURT DA COSTA

**O YOGA COMO CONTEÚDO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: POTENCIAL
PEDAGÓGICO E DESAFIOS NA PRÁTICA DOCENTE**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional da Universidade de Brasília e ao Núcleo de Educação a Distância da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Orientadora: Dra. Jessica Serafim Frasson

BRASÍLIA

2026

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

- 1. NATUREZA DO ESTUDO:** Dissertação de mestrado
- 2. INSTITUIÇÃO:** Universidade de Brasília
- 3. UNIDADE:** Faculdade de Educação Física
- 4. PROGRAMA:** Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – PROEF
- 5. LINHA DE PESQUISA:** Abordagens metodológicas e processos de ensino e aprendizagem
- 6. TEMA DA PESQUISA:** Yoga e Educação Física escolar
- 7. TÍTULO DA PESQUISA:** O Yoga como conteúdo na Educação Física escolar: potencial pedagógico e desafios na prática docente
- 8. PROBLEMA DE PESQUISA:** Como os professores de Educação Física da rede pública do Distrito Federal percebem os desafios, os limites e as potencialidades para a implementação pedagógica do Yoga nas aulas?
- 9. OBJETIVO GERAL:** Compreender como os professores de Educação Física da rede pública do Distrito Federal percebem os desafios, os limites e as potencialidades envolvidos na implementação pedagógica do Yoga nas aulas.
- 10. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**
 - a) Identificar e analisar as produções acadêmicas sobre a prática de Yoga no contexto escolar, com base em teses, dissertações e artigos publicados em periódicos científicos;
 - b) Mapear e descrever as formas de oferta e implementação da prática de Yoga nas escolas públicas do Distrito Federal, identificando se ocorrem nas aulas de Educação Física ou por meio de projetos pedagógicos e outras iniciativas escolares;
 - c) Identificar e analisar os principais desafios e limites apontados pelos professores para a implementação efetiva do Yoga nas aulas de Educação Física, assim como suas potencialidades no contexto escolar;
 - d) Elaborar um recurso educacional, em formato de livro digital, destinado a ampliar o conhecimento de professores de Educação Física, apoiando a implementação do Yoga como conteúdo pedagógico nas aulas, em consonância com os documentos curriculares.

RESUMO

Esta dissertação de mestrado tematiza o Yoga na Educação Física escolar e tem como objetivo central compreender como os professores de Educação Física da rede pública do Distrito Federal percebem os limites, os desafios e as potencialidades envolvidos na implementação pedagógica do Yoga em suas aulas. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, com abordagem exploratória e descritiva, desenvolvido com professores de Educação Física vinculados à Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal. A pesquisa foi realizada em duas etapas. Na primeira, aplicou-se um questionário *online*, por meio da plataforma *Google Forms*, com 123 docentes, com o intuito de mapear e descrever as formas de inserção do Yoga nas escolas públicas do DF, bem como verificar as percepções docentes acerca dos limites, desafios e potencialidades relacionados a esse processo. Na segunda etapa, realizaram-se entrevistas semiestruturadas com quatro professores selecionados a partir da etapa anterior, visando aprofundar a compreensão de suas percepções acerca das potencialidades pedagógicas, dos limites e dos desafios relacionados à implementação do Yoga no conteúdo da Educação Física escolar. Os dados produzidos foram submetidos à análise de conteúdo proposta por Bardin (2009), a qual possibilitou a identificação, organização e interpretação de categorias analíticas referentes à inserção do Yoga no contexto da Educação Física escolar. Os resultados indicam que a presença do Yoga nas aulas de Educação Física ainda é pouco expressiva e não sistematizada, ocorrendo, em grande medida, a partir de iniciativas individuais dos docentes. Entre os principais limites apontados destacam-se as fragilidades na formação inicial e continuada dos professores, bem como a ausência de condições institucionais e estruturais que sustentem sua inserção de forma contínua nas aulas. Quanto aos desafios, destacam-se a predominância de compreensões reducionistas que associam o Yoga principalmente a benefícios físicos e emocionais, o que tende a restringir suas possibilidades educativas enquanto conteúdo escolar. Por outro lado, os dados indicam que tais compreensões coexistem com perspectivas mais ampliadas, nas quais o Yoga é reconhecido como uma manifestação da Cultura Corporal e como um conteúdo legítimo da Educação Física escolar. Nesse sentido, foram identificadas percepções docentes que reconhecem o potencial pedagógico do Yoga para a diversificação dos conteúdos da disciplina e para a problematização de questões relacionadas ao corpo, à sociedade e à cultura. Foi elaborado um livro digital, como Recurso Educacional decorrente da pesquisa, com o objetivo de auxiliar a formação docente e apoiar a implementação pedagógica do Yoga, em consonância com os documentos curriculares vigentes.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Yoga; Conteúdo Pedagógico; Cultura Corporal; Percepções Docentes

ABSTRACT

This master's dissertation addresses Yoga in school Physical Education and aims to understand how Physical Education teachers from the public school system of the Federal District perceive the limits, challenges, and possibilities involved in the pedagogical implementation of Yoga in their classes. This is a qualitative study with an exploratory and descriptive approach, conducted with Physical Education teachers affiliated with the Federal District Department of Education. The research was carried out in two stages. In the first stage, an online questionnaire was administered through the Google Forms platform to 123 teachers in order to map and describe the ways Yoga has been incorporated into public schools in the Federal District, as well as to investigate teachers' perceptions regarding the limits, challenges, and possibilities related to this process. In the second stage, semi-structured interviews were conducted with four teachers selected from the previous stage, aiming to deepen the understanding of their perceptions concerning the pedagogical possibilities, limits, and challenges related to the implementation of Yoga as part of the school Physical Education curriculum. The data produced were subjected to Bardin's (2009) content analysis, which enabled the identification, organization, and interpretation of analytical categories related to the inclusion of Yoga in the context of school Physical Education. The results indicate that the presence of Yoga in Physical Education classes is still limited and unsystematic, occurring largely through individual teacher initiatives. Among the main limitations identified are weaknesses in both pre-service and continuing teacher education, as well as the lack of institutional and structural conditions to support its continuous inclusion in classes. Regarding the challenges, the predominance of reductionist understandings that associate Yoga mainly with physical and emotional benefits stands out, which tends to restrict its educational possibilities as curricular content. On the other hand, the data indicate that such understandings coexist with broader perspectives in which Yoga is recognized as a manifestation of Body Culture and as legitimate curricular content within school Physical Education. In this sense, teachers' perceptions were identified that recognize the pedagogical potential of Yoga for diversifying the contents of the discipline and for encouraging critical reflection on issues related to the body, society, and culture. A digital book was developed as an Educational Resource resulting from the research, with the aim of supporting teacher education and assisting the pedagogical implementation of Yoga in accordance with current curricular guidelines.

Keywords: School Physical Education; Yoga; Pedagogical Content; Body Culture; Teachers' Perceptions

LISTA DE FIGURAS

Figura 01 – Distribuição regional das produções selecionadas.....	40
Figura 02 – Mapeamento das menções ao Yoga no Distrito Federal por Região Administrativa	71

LISTA DE QUADROS

Quadro 01 – Dados das publicações selecionadas	38
Quadro 02 – Informações dos professores participantes da pesquisa	59
Quadro 03 – A presença do Yoga nas escolas do Distrito Federal segundo os dados obtidos nos questionários	73

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Produções selecionadas e suas respectivas bases de dados	37
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BDTD – Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações
BNCC - Base Nacional Comum Curricular
CMDF - Currículo em Movimento do Distrito Federal
CONFEF – Conselho Federal de Educação Física
CRE – Coordenação Regional de Ensino
CREs – Coordenações Regionais de Ensino
DF - Distrito Federal
EF – Educação Física
EFE – Educação Física Escolar
ONU – Organização das Nações Unidas
PCNs – Parâmetros Curriculares Nacionais
PHC – Pedagogia Histórico-Crítica
PICS – Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PROEF – Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional
PPGs – Programas de Pós-Graduação
PPP - Projeto Político-Pedagógico
RA – Região Administrativa
RAs – Regiões Administrativas
SEEDF – Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal
SUS – Sistema Único de Saúde
UNB - Universidade de Brasília

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
PROBLEMA E OBJETIVOS DA PESQUISA.....	15
Problema de Pesquisa	15
Objetivo Geral	15
Objetivos Específicos	15
1. REFERENCIAL TEÓRICO	16
1.1 Yoga das suas origens milenares à expansão contemporânea	16
1.1.1 Yoga rudimentar: era pré-clássica	17
1.1.2 Yoga clássico de Patañjali	18
1.1.3 Da era pós-clássica à contemporaneidade	21
1.2 A chegada e o desenvolvimento do Yoga no Brasil.....	24
1.3 Yoga, Educação e Educação Física escolar	27
1.3.1 O Yoga como elemento da Cultura Corporal	28
1.3.2 Inventário da produção científica sobre Yoga, Escola e Educação Física	35
1.3.2.1 O que dizem os estudos selecionados: concepção de corpo e Yoga	39
1.3.3 O Yoga nos documentos curriculares: Base Nacional Comum Curricular e Currículo em Movimento do Distrito Federal	48
2. PERCURSO METODOLÓGICO	53
2.1 Campo de investigação e sujeitos participantes da pesquisa	54
2.2 Instrumentos para obtenção dos dados	56
2.2.1 Questionário	56
2.2.2 Entrevistas semiestruturadas	58
2.3 Análise dos dados	60
2.4 Cuidados éticos com a pesquisa	62
3. ANÁLISE DOS DADOS	63
3.1 Caracterização dos participantes e panorama da inserção do Yoga na Educação Física escolar no Distrito Federal.....	64
3.1.1 Caracterização dos participantes da pesquisa	64
3.1.2 Mapeando a presença (ou ausência) da prática de Yoga nas escolas e/ou nas aulas de Educação Física do Distrito Federal	67
3.2 Limites e desafios na inserção do ensino do Yoga nas escolas e nas aulas de Educação Física	77

3.2.1 Limites estruturais, institucionais e formativos para a inserção do Yoga na escola e na Educação Física escolar	78
3.2.2 Desafios pedagógicos e conceituais para o ensino do Yoga como conteúdo da Educação Física escolar	89
3.3 O Yoga como conteúdo pedagógico na Educação Física escolar do Distrito Federal	100
3.3.1 O Yoga como manifestação da Cultura Corporal e conteúdo legítimo da Educação Física escolar	100
3.3.2 Potencialidades pedagógicas acerca do ensino do Yoga na Educação Física escolar	108
4. RECURSO EDUCACIONAL.....	116
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	118
REFERÊNCIAS	122
APÊNDICE A – Questionário de Pesquisa	127
APÊNDICE B – Carta de Apresentação Solicitando Apoio Institucional	135
APÊNDICE C – Roteiro de Entrevista Semiestruturada.....	137
APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre Esclarecido.....	138
APÊNDICE E – Recurso Educacional	140
ANEXO A – Parecer Consubstanciado do CEP.....	190
ANEXO B – Termo de Anuência Institucional.....	192

INTRODUÇÃO

O tema desta pesquisa emerge a partir de uma inquietação vivenciada tanto durante minha trajetória como estudante quanto no exercício da docência e nas interações com outros professores de Educação Física (EF). Observa-se que determinados conteúdos, como os esportes, ocupam posição central e predominam nas aulas de Educação Física escolar (EFE). Em contrapartida, outros conteúdos são frequentemente negligenciados, permanecendo à margem do currículo ou, em muitos casos, sequer são abordados nas práticas pedagógicas. Como consequência, muitos discentes percorrem todas as etapas da Educação Básica sem estabelecer contato significativo com determinadas manifestações corporais que compõem a Cultura Corporal e que também deveriam integrar o currículo escolar.

Segundo Soares *et al.* (1992), a Cultura Corporal compreende um conjunto de manifestações corporais produzidas historicamente pela humanidade e influenciadas pelas condições sociais e culturais de cada contexto. Essas práticas corporais incluem jogos e brincadeiras, lutas, danças, ginásticas, esportes, entre outras expressões, que refletem os valores e significados construídos socialmente. Nessa perspectiva, tais manifestações devem ser reconhecidas como conteúdos escolares relevantes no âmbito da EF. As manifestações corporais são compreendidas como expressões simbólicas moldadas por contextos sociais e históricos, revelando as formas pelas quais os seres humanos se relacionam com o mundo e consigo mesmos. Portanto, a prática corporal deve ser entendida como uma expressão das relações humanas com o trabalho, refletindo a forma como os indivíduos constroem e organizam sua vida em sociedade (Soares *et al.*, 1992).

Partindo dessa compreensão, surge um questionamento central: se a Cultura Corporal constitui o objeto de estudo da EFE e está prevista na Educação Básica, por que determinadas práticas corporais, como o Yoga, ainda ocupam espaço reduzido no contexto escolar e não possuem a mesma visibilidade de outros conteúdos tradicionalmente desenvolvidos nas aulas de EF? Essa inquietação, diante da marginalização e da escassa abordagem do Yoga nas práticas pedagógicas escolares, constitui o ponto de partida desta pesquisa.

O estudo busca contribuir para uma compreensão mais aprofundada acerca do Yoga enquanto prática corporal e conteúdo pedagógico da EFE, analisando a sua presença nos documentos curriculares oficiais, bem como as potencialidades, os limites e os desafios envolvidos em sua implementação pedagógica nas escolas públicas do Distrito Federal (DF). Nesse sentido, a pesquisa tem como objetivo central compreender como os professores de EF

da rede pública do DF percebem os desafios, os limites e as potencialidades envolvidos na implementação pedagógica do Yoga nas aulas de EF.

A relevância desta investigação está associada à necessidade de ampliar e diversificar os conteúdos pedagógicos desenvolvidos na EFE, possibilitando aos estudantes o acesso a diferentes manifestações da Cultura Corporal. O Yoga, compreendido para além de perspectivas reducionistas centradas exclusivamente em benefícios físicos e emocionais, pode contribuir para reflexões relacionadas ao corpo, à sociedade, à cultura e às diferentes formas de experienciar as práticas corporais no contexto escolar.

Esta dissertação está organizada em quatro capítulos principais, além das considerações finais, referências, apêndices e anexos. Inicialmente, apresenta-se a seção intitulada *Problemas e Objetivos da Pesquisa*, na qual são explicitados o problema de pesquisa, o objetivo geral e os objetivos específicos que orientam o desenvolvimento do estudo.

O primeiro capítulo, referente ao referencial teórico, está organizado em três eixos temáticos principais. O primeiro aborda o conceito de Yoga e sua contextualização histórica, desde seus primeiros registros na antiguidade até a sua chegada no Ocidente. O segundo explora a chegada do Yoga no Brasil e como ele se disseminou e expandiu em nosso país. O terceiro eixo estabelece aproximações entre Yoga, Educação e Educação Física, apresentando panoramas gerais e discutindo o Yoga como elemento da Cultura Corporal, ressaltando sua relevância e legitimidade enquanto conteúdo escolar. Nesse eixo, inclui-se um levantamento bibliográfico do tipo “Estado da Arte”, com o objetivo de identificar, mapear e analisar as produções acadêmicas que abordam o Yoga no contexto educacional, a partir de teses, dissertações e artigos publicados em periódicos científicos entre os anos de 2019 e 2024. A análise da produção de conhecimento também contempla as concepções de Yoga e de corpo presente nos estudos que compõem o escopo da pesquisa. Por fim, realiza-se uma análise do tratamento dado ao Yoga nos documentos curriculares oficiais, em especial a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e o Currículo em Movimento do Distrito Federal (CMDf), com o objetivo de compreender como o Yoga é contemplado como conteúdo pedagógico no âmbito da EFE.

O segundo capítulo descreve o percurso metodológico utilizado nesta pesquisa. Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva. O estudo foi realizado com os professores de EF da rede pública do DF e conduzido em duas fases distintas e complementares. Na primeira etapa, foi aplicado um questionário virtual, por meio da plataforma *Google Forms* com o objetivo de identificar a presença e as formas de implementação do Yoga nas escolas, bem como levantar as percepções iniciais sobre suas

potencialidades pedagógicas e desafios. Na segunda etapa, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com quatro professores, um de cada etapa de ensino, selecionados com base nos dados obtidos na primeira fase da pesquisa, sendo selecionados os docentes que já tinham alguma experiência com o ensino do Yoga em suas aulas. O objetivo dessa segunda fase foi aprofundar a compreensão das percepções, experiências, motivações, dificuldades e possibilidades relacionadas à implementação pedagógica do Yoga nas aulas de EF, contribuindo para uma compreensão mais abrangente dos dados coletados na primeira etapa. O capítulo também contempla a descrição dos instrumentos de obtenção de dados, os procedimentos de análise e os cuidados éticos adotados na pesquisa.

O terceiro capítulo corresponde à análise dos dados produzidos ao longo da pesquisa, organizado em sessões que dialogam com os objetivos do estudo. Inicialmente é realizada uma análise geral dos participantes, com a finalidade de situar o perfil dos professores investigados. Em seguida, apresenta-se o mapeamento da prática de Yoga nas escolas públicas do DF, destacando sua presença ou ausência, além de conter as formas de implementação adotadas. Na continuidade, realiza-se a análise de conteúdo propriamente dita, seguindo pressupostos proposto por Bardin (2009). Os dados foram organizados em dois blocos: os limites e desafios na inserção do ensino do Yoga nas escolas e nas aulas de EF e o Yoga como conteúdo pedagógico na Educação Física escolar do DF. No bloco dos limites e desafios, foram criadas duas categorias analíticas: Limites estruturais, institucionais e formativos para a inserção do Yoga na escola e na EFE e Desafios pedagógicos e conceituais para o ensino do Yoga como conteúdo da EFE. Já no bloco que aborda o Yoga como conteúdo pedagógico na EFE do DF, também foram criadas duas categorias, sendo: o Yoga como manifestação da Cultura Corporal e conteúdo legítimo da EFE e Potencialidades pedagógicas acerca do ensino do Yoga na EFE.

No quarto capítulo é apresentado o Recurso Educacional, que consiste na elaboração de um *e-book*, livro digital, desenvolvido com base nas demandas, limites e desafios identificados nas etapas empíricas da pesquisa. Como produto da investigação, o material tem como objetivo oferecer um suporte formativo crítico e contextualizado aos professores de EFE no que se refere ao ensino do Yoga, buscando ampliar o conhecimento dos docentes acerca dessa prática. O *e-book* aborda o conceito de Yoga, sua contextualização histórica, seus fundamentos e os motivos para sua inserção na EF, além de dialogar com as orientações presentes nos documentos orientadores da educação no DF. No livro digital também constam sugestões e propostas metodológicas para sua abordagem pedagógica no Ensino Fundamental, anos finais. A opção pelo formato digital busca facilitar a distribuição, circulação e acesso do material pelos professores da rede pública, contribuindo para a articulação entre teoria e prática docente.

Ao final, são apresentadas as considerações finais da pesquisa, retomando os principais resultados, as contribuições e os limites do estudo para o campo da EFE. Na sequência, encontram-se as referências bibliográficas, os apêndices e os anexos, que reúnem os instrumentos de pesquisa, documentos e materiais complementares relacionados ao estudo, contribuindo para a compreensão e a transparência do percurso metodológico adotado. Integra ainda esta dissertação, na íntegra, o e-book intitulado: *Para além das Posturas: o Yoga nos anos finais do Ensino Fundamental*.

PROBLEMA E OBJETIVOS DA PESQUISA

Problema de Pesquisa

Como os professores de Educação Física da rede pública do Distrito Federal percebem os desafios, os limites e as potencialidades para a implementação pedagógica do Yoga nas aulas?

Objetivo Geral

Compreender como os professores de Educação Física da rede pública do Distrito Federal percebem os desafios, os limites e as potencialidades envolvidos na implementação pedagógica do Yoga nas aulas.

Objetivos Específicos

- a) Identificar e analisar as produções acadêmicas sobre a prática de Yoga no contexto escolar, com base em teses, dissertações e artigos publicados em periódicos científicos;
- b) Mapear e descrever as formas de oferta e implementação da prática de Yoga nas escolas públicas do Distrito Federal, identificando se ocorrem nas aulas de Educação Física ou por meio de projetos pedagógicos e outras iniciativas escolares.
- c) Identificar e analisar os principais desafios e limites apontados pelos professores para a implementação efetiva do Yoga nas aulas de Educação Física, assim como suas potencialidades pedagógicas no contexto escolar;
- d) Elaborar um recurso educacional, em formato de livro digital, destinado a ampliar o conhecimento de professores de Educação Física, apoiando a implementação do Yoga como conteúdo pedagógico nas aulas, em consonância com os documentos curriculares.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

Este capítulo apresenta os referenciais teóricos que fundamentam a presente pesquisa, buscando construir elementos para a compreensão do Yoga enquanto prática corporal e conteúdo pedagógico da EFE. Inicialmente, discute-se o Yoga a partir de sua contextualização histórica, abordando suas origens milenares e os processos de transformação que marcaram sua expansão até a contemporaneidade. Em seguida, analisa-se sua chegada e desenvolvimento no Brasil, considerando os diferentes contextos que contribuíram para sua disseminação no país.

Posteriormente, o capítulo estabelece aproximações entre Yoga, Educação e Educação Física escolar, discutindo o Yoga como manifestação da Cultura Corporal e como conteúdo legítimo no contexto da EF. Também é apresentado um levantamento da produção científica acerca da temática, com o objetivo de identificar e analisar pesquisas que abordam o Yoga no campo educacional. Por fim, são analisados os documentos curriculares oficiais, especialmente a BNCC e o CMDF, buscando compreender como o Yoga é contemplado no âmbito da EFE.

1.1 Yoga das suas origens milenares à expansão contemporânea

Conceituar o Yoga é uma tarefa complexa, pois se trata de uma tradição marcada por diferentes interpretações históricas, culturais e filosóficas. Ao longo da história, o Yoga vem sendo compreendido por distintos autores a partir de diferentes ênfases e perspectivas teóricas, evidenciando a diversidade de sentidos atribuídos a essa prática. Assim, diferentes estudiosos o interpretam de maneiras diversas. Alguns conceituam como uma simples prática corporal, outros como uma filosofia de vida, e há autores que o tratam como uma religião. Feuerstein (2021), por exemplo, o descreve como um fenômeno multifacetado, resultado de um longo processo de elaboração cultural. Nesse contexto, o Yoga pode ser entendido como um campo de saberes e práticas que se reorganiza ao longo do tempo, assumindo diferentes sentidos conforme os contextos em que é apropriado.

Já para Iyengar (2023), o “Yoga é uma ciência pragmática e atemporal, desenvolvida por milhares de anos, que lida com o bem-estar físico, moral, mental e espiritual do homem como um todo” (Iyengar, 2023, p. 13). Desikachar (2023), ao retomar a origem etimológica, destaca que o termo em sânscrito significa “união”, o qual associa à integração entre corpo, mente e espírito. Swami Sivananda (2004) enfatiza a dimensão espiritual dessa união, como um caminho de conexão entre o indivíduo com o divino. Para Hermógenes (2024), o Yoga é um

processo de autoconhecimento que ultrapassa a execução de exercícios físicos e seu objetivo é o desenvolvimento integral do praticante.

As diferentes concepções apresentadas evidenciam que o Yoga pode ser compreendido a partir de múltiplas perspectivas, envolvendo dimensões corporais, filosóficas, éticas e espirituais. Nesse sentido, entende-se o Yoga como uma manifestação cultural historicamente construída, composta por diferentes saberes e práticas que assumem distintos significados conforme os contextos sociais e culturais nos quais são produzidos e apropriados. Considerando a EFE como componente curricular responsável pela tematização pedagógica das manifestações da Cultura Corporal, compreende-se que o Yoga pode constituir-se como um conteúdo passível de problematização, sistematização e mediação pedagógica no contexto escolar, desde que articulado aos objetivos educacionais da disciplina e tratado a partir de uma intencionalidade pedagógica.

Partindo dessa perspectiva, este capítulo tem como objetivo aprofundar a compreensão acerca do Yoga, relacionando suas origens, princípios e transformações históricas. Busca-se compreender como essa tradição se constituiu ao longo do tempo e de que maneira foi ressignificada na modernidade, tornando-se um fenômeno global.

Para isso, o capítulo está organizado em três seções principais, articuladas de modo a contemplar as dimensões históricas, culturais, filosóficas e pedagógicas do Yoga. A primeira seção aborda a essência, a história e a evolução do Yoga, analisando suas primeiras manifestações até a contemporaneidade. A segunda discute a chegada do Yoga no Brasil e os processos de adaptação e ressignificação dessa prática no contexto cultural brasileiro. A terceira estabelece aproximações entre Yoga, Educação e EFE, discutindo suas possibilidades pedagógicas e sua inserção como conteúdo integrante da área.

1.1.1 O Yoga Rudimentar: era Pré-Clássica

Tão difícil como conceituar o Yoga é o estabelecimento de uma data que marca sua origem, uma vez que se trata de uma prática milenar, e, por isso, não se sabe ao certo quando ele surgiu. Entretanto, há relatos e indícios de que sua origem se deu na Índia a cerca de 5 mil anos (Feuerstein, 2021). Todavia, o Yoga pré-histórico foi mencionado pela primeira vez, no *Rig-Veda* (primeira obra védica) e surgiu antes de 1900 a.C. Acredita-se que nessa época existia o “Proto-Yoga” que seria o início do Yoga sem métodos e doutrinas bem estabelecidos. Seu objetivo era uma forma de se conectar com o divino através de técnicas de meditação, controle da respiração e cantos de mantras. O Proto-Yoga se apresentou nas obras do *Rig-Veda* e nos

primeiros *Upanishads*, obras filosóficas indianas que pertencem aos escritos védicos (Feuerstein, 2021).

Outra obra importante relacionada aos estudos do Yoga que foi escrita na era pré-clássica, é o *Bhagavad Gita* que pode ser considerado como texto pioneiro a abordar o Yoga de maneira explícita (Feuerstein, 2021). *Bhagavad Gita* é um cântico indiano, que pode ser considerado tanto um texto religioso *hindu*, quanto um “*yogasãstra*”, ou seja, um tratado do Yoga. Atualmente, é a obra mais popular da Índia, e tem indícios de que surgiu no século VI a.C.

Essa obra traz uma visão sobre o Yoga integrado às ações cotidianas. Ele deve ser vivido e experienciado no dia a dia, em meio aos desafios das relações e da vida em sociedade. De acordo com Siegel (2013), o *Bhagavad Gita* apresenta três diferentes caminhos de Yoga: o *Jñana-Yoga*, que é o caminho do conhecimento; o *Karma-Yoga*, que se refere à prática da ação consciente; e o *Bhakti-Yoga*, que se baseia na devoção.

Outro marco importante foi o surgimento da obra *Maitrâyanîya-Upanishad*, por volta do século III a.C. Os *Upanishads* são considerados os textos finais do *Vedas* e representam seções filosóficas que analisam questões importantes como a essência da alma (*atman*) e o conceito de absoluto (*Brahman*). Nesse contexto, o *Maitrâyanîya* é considerado um dos mais recentes *Upanishads* e nele apresenta o Yoga sêxtuplo, ou seja, Yoga em seis passos, que são eles: a) controle da respiração (*pranayama*); b) recolhimento dos sentidos (*pratyahara*); c) meditação (*dhyana*); d) concentração (*dharana*); e) reflexão (*tarka*); e, f) união ou êxtase (*samadhi*). Esse influente *Upanishad* indica um progresso no desenvolvimento do Yoga e abriu caminho para a formulação clássica de Patañjali (Feuerstein, 2021; Siegel, Barros, 2013).

1.1.2 O Yoga Clássico de Patañjali

O Yoga Clássico, pode ser representado pelo famoso texto intitulado *Yoga Sutra* de Patañjali. Esse compilado foi considerado um marco na história do Yoga e “representa o clímax de um longo desenvolvimento da tecnologia *yogi*” (Feuerstein, 2021, p. 272). Até os dias de hoje, é considerado uma obra importante, que continua a influenciar a filosofia do Yoga em todo o mundo. Sob essa ótica, o *Yoga Sutra* consolidou os princípios do Yoga como um caminho pela busca da libertação e da autotransformação.

O objetivo do texto é auxiliar o praticante a alcançar o estado de Yoga – entendido por Patañjali como a união da mente, do corpo e do espírito. Os sutras são aforismos, e por isso o livro pode ser considerado tanto um guia prático como filosófico. No texto são apresentados

196 sutras, é dividido em quatro capítulos (ou *pāda*), que abordam diferentes aspectos do yoga: *Samādhi Pāda* (Capítulo sobre a Contemplação), *Sādhana Pāda* (Capítulo sobre a Prática), *Vibhūti Pāda* (Capítulo sobre os Poderes), *Kaivalya Pāda* (Capítulo sobre a Libertação) (Feuerstein, 2021).

Há especulações que Patañjali foi um famoso Gramático (Feuerstein, 2021). Para Simões (2015) além de gramático, ele foi filósofo e médico. No entanto, até os dias de hoje não se sabe exatamente que foi essa figura histórica. Há inúmeras incertezas sobre quem realmente foi esse pensador e também quando ocorreu a sistematização do *Yoga Sutra*. Acredita-se, contudo, que *Patañjali* não foi o criador do Yoga, mas sim, um sistematizador e codificador, reunindo práticas e ensinamentos que já existiam anteriormente.

Essa obra apresenta o Yoga como um caminho para alcançar a iluminação (*samadhi*) por meio do controle da consciência. Segundo a tradução de Gulmini (2002), logo nos primeiros sutras, Patañjali afirma que “Yoga é a supressão dos movimentos da consciência” (Gulmini, 2002, p.124). Dessa maneira, quando não estão presentes os movimentos da mente, obtêm-se a plena atenção e o indivíduo pode expressar a sua verdadeira essência.

O *Yoga Sutra* é um texto que explora como o ser humano pode alcançar o estado de iluminação através da ética, de técnicas psicológicas, técnicas respiratórias e meditativas. Mais do que um guia de posturas físicas (*asanas*), o foco principal desse texto é proporcionar um caminho para que o praticante (*yogi* ou *yogini*) consiga alcançar a quietação da mente e o encontro com o divino.

Uma das grandes contribuições feita por Patañjali foi a sistematização dos 8 caminhos do Yoga, ou 8 membros do Yoga (*ashtanga yoga*), apresentada no segundo capítulo dos *Yoga Sutras*. Trata-se de 8 passos para a libertação da consciência e a transcendência do ego, sendo eles: a) *yamas* (princípios éticos); b) *nyamas* (disciplina e autocontrole); c) *asanas* (posturas físicas); d) *pranayama* (controle respiratório); e) *pratyahara* (recolhimento dos sentidos); f) *dharana* (concentração); g) *dhyana* (meditação); h) *samadhi* (iluminação). Todas as etapas possuem a mesma importância e devem ocorrer de maneira progressiva, sendo necessário dominar cada etapa anterior antes de avançar para a seguinte (Feuerstein, 2021).

A seguir, são detalhados os significados de cada um desses termos.

Os *yamas* são princípios éticos e disciplinares que todos os indivíduos devem seguir, independente de classe social, lugar ou circunstância. Seu propósito é promover a harmonia e o equilíbrio no convívio social através de instruções de como viver em sociedade. A não-violência (*ahimsa*) é o primeiro e mais fundamental de todos e significa evitar qualquer forma de dano, ou seja, não causar mal para si próprio e nem para o próximo. Conforme observa Adele

(2023), o medo costuma estar por trás de muitos atos violentos. Portanto, é crucial que se desenvolva coragem no indivíduo, além de buscar equilíbrio na vida, ampliar o amor-próprio e estimular tanto a empatia quanto a compaixão, assim, é possível ter uma vida baseada no preceito da *ahimsa*. O segundo preceito é a verdade (*satya*) que está relacionada tanto a dizer a verdade quanto agir e se expressar verdadeiramente. A *ahimsa* e a *satya* se complementam, de forma que a veracidade tem que andar junto com a não-violência. O terceiro princípio ético é o não roubar (*asteya*). Este vai além de bens materiais, também está associado a não roubar a atenção do outro ou manipulá-lo. Outra perspectiva é não ser autêntico, ou seja, significa passar uma imagem que não lhe representa de forma verdadeira. Além de que o indivíduo gasta muito tempo com autossabotagem, perfeccionismo e críticas sem fundamento, atrapalhando a verdadeira essência. O quarto *yama* é moderação (*brahmacharya*), interpretada por muitas vezes como celibato, porém aqui leva-se em consideração que significa ter moderação e estabelecer limites em todas as ações que forem necessárias. O quinto, último ensinamento ético, é a não possessividade (*aparigraha*). Este remete a não gerar apego às coisas materiais e também às pessoas, em outras palavras, é desfrutar ao máximo, mas sem criar amarras, mantendo-se aberto para novas possibilidades (Adele, 2023).

O segundo caminho do sistema óctuplo de Patañjali, são os *nyamas*, os quais estão relacionados ao autocontrole e a autodisciplina. Enquanto os *yamas* são princípios éticos e morais para se relacionar em sociedade, os *nyamas* são preceitos internos para o crescimento interior do indivíduo, voltado a purificação e elevação do ser. “*Saucha*” é o primeiro *nyama* e está relacionado a manter o corpo e a mente puros. Logo, isso envolve manter o corpo em boas condições, sem exageros, e também em pensamentos positivos, de forma que esteja focado, harmonioso e saudável. Sendo assim, a purificação da mente pode ser adquirida através da respiração, da meditação e da concentração. A segunda diretriz de autocontrole refere-se ao contentamento (*samtosha*), o qual se relaciona a ausência de ganância e não consumismo. Dessa maneira, a busca pela realização pessoal não se concentra em bens materiais ou em fatores externos, mas no interior do indivíduo. “*Tapas*” ou autodisciplina é o terceiro *nyama* e refere-se à capacidade de se dedicar a determinada atividade e à força de vontade. Outra interpretação é adquirir autocontrole para suportar situações adversas. O quarto elemento é o estudo de si mesmo (*svadhyaya*), se refere a busca pelo autoconhecimento através de análise e reflexão das ações, dos pensamentos e emoções. Por último, é a entrega (*ishvara pranidhana*), esse princípio está relacionado a abandonar o ego, ter humildade e viver com devoção. Acreditando em um propósito maior e abrindo espaço para uma conexão profunda com o divino (Adele, 2023).

Após os preceitos éticos, que se referem aos aspectos psicológicos, o próximo membro do sistema de oito passos é denominado *asanas*, ou posturas físicas. Para Patañjali, as posturas têm a função de proporcionar a meditação, dessa maneira precisam garantir conforto e estabilidade ao praticante. Essa concepção difere significativamente daquela apresentada pelo *Hatha-Yoga* contemporâneo, que é mais dinâmico e inclui uma variedade de posturas e movimentos (Gulmini, 2002).

O controle respiratório (*pranayama*) é o quarto passo desse sistema. Consiste em utilizar de técnicas respiratórias para controlar a energia vital (*prana*), aumentar o campo bioenergético do corpo e controlar os movimentos da consciência. A respiração está intimamente ligada a mente, ao controlar a respiração, o *yogi* ou a *yogini*, consegue diminuir as distrações mentais, abrindo espaço para a concentração e a meditação.

O próximo passo é o recolhimento dos sentidos (*pratyahara*), isso implica em bloquear os sentidos a qualquer influência externa para voltar a atenção ao seu próprio interior. O *pratyahara* prepara o praticante para a concentração e a meditação. Esses cinco primeiros passos fazem parte do que Patañjali considera de práticas externas, os próximos três estão relacionados às práticas internas.

A concentração (*dharana*) refere-se à capacidade de manter a consciência focada em um único ponto, eliminando as distrações mentais. Trata-se de um estado de atenção plena, no qual a mente se estabiliza e se dirige voluntariamente a um único objeto. A concentração *yogini* é diferente da concentração do nosso dia a dia que utilizamos para estudar e trabalhar. Assim, é considerada um processo de quietação da mente profundo e foco absoluto em uma única coisa sem que haja distrações.

Após alcançar a concentração profunda e prolongada, é possível atingir o sétimo passo: a meditação (*dhyana*). Na visão de Feuerstein: “a meditação é um método pelo qual a pessoa se concentra cada vez mais em cada vez menos coisas. O objetivo é o de esvaziar a mente sem perder, paradoxalmente, o estado de alerta” (Feuerstein, 2021, p. 313). Para que se atinja o estado de meditação é necessário que o praticante domine todos os passos anteriores.

Para finalizar o sistema óctuplo, o indivíduo precisa alcançar o estado de êxtase ou integração (*samadhi*). Nesse último estágio, o praticante mergulha em uma meditação profunda, marcada por uma intensa sensação de paz interior e por uma experiência de iluminação espiritual. Ao vivenciar o *samadhi*, o ser transcende o ego e supera as limitações do corpo e da mente, alcançando uma conexão com o absoluto que o liberta das ilusões do mundo material.

1.1.3 Da era pós-clássica à contemporaneidade

Os estudos e as práticas do Yoga se intensificaram no período posterior a Patañjali. Da mesma maneira, o Esoterismo e o Tantra também ganharam força e se expandiram com o objetivo de que seus praticantes alcançassem a iluminação pessoal. Em um cenário marcado por uma intensa busca espiritual, houve um aumento significativo das obras que exploravam maneiras de alcançar a transcendência. Inclusive, importantes *Upanishads* foram escritos durante essa época e exploravam o Yoga sob diferentes óticas. Além do Yoga com raízes ligadas ao hinduísmo, outras perspectivas surgiram como as ligadas às tradições do Budismo e do Jainismo, o que diversificou as abordagens e consolidou o Yoga como um fenômeno multifacetado (Feuerstein, 2021).

O período pós-clássico foi caracterizado por um aumento na produção e procura pela prática de Yoga. Como resultado, cresceram duas importantes vertentes: o *Bhakti-Yoga* e o *Hatha-Yoga*. A primeira fundamenta-se pela devoção a Deus, e acredita que através da adoração é possível transcender o ego e alcançar a iluminação. A sua prática envolve entoar mantras, cânticos e recitar orações. Essa vertente cultiva o amor e a entrega, com o objetivo de elevar o praticante a um estado de comunhão e paz interior (Feuerstein, 2021).

O *Hatha-Yoga*, por outro lado, que se supõe ter surgido a partir do tantrismo, aprofundou-se nas posturas físicas (*asanas*) e no controle da respiração (*pranayama*). Em sânscrito, “*Hatha*” significa a junção das palavras “Sol” (*ha*) e “Lua” (*tha*), representando a união harmônica entre dois polos opostos que estão presentes em toda a criação, como o dia e a noite, o masculino e o feminino, o quente e o frio, o *yin* e o *yang*, entre outros. Nesse contexto, o *Hatha-Yoga* tem como finalidade equilibrar essas forças complementares que habitam todos os seres (Hermógenes, 2024).

A influente obra *Hatha-Yoga Pradipika* trouxe mais relevância ao aspecto físico da prática, assim, sistematizou as posturas físicas como forma de fortalecer o corpo, equilibrar a energia vital e preparar a mente para as próximas etapas. Apesar de seguir os caminhos do Yoga proposto por Patañjali, incluindo seus aspectos filosóficos, o *Hatha-Yoga* enfatiza a importância dos *asanas* como instrumento para se atingir a iluminação. Em contrapartida, no *Yoga Sutra*, as posturas físicas tinham uma função predominantemente meditativa (Feuerstein, 2021).

Essas duas tradições influenciaram e formaram base para o desenvolvimento do Yoga contemporâneo. *Bhakti Yoga* deu origem a práticas de meditação baseadas em mantra e rituais devocionais, enquanto o *Hatha Yoga* consolidou a prática física, centrada em posturas e no controle respiratório. A partir dessas raízes e de outras tradições, surgiram diferentes

abordagens do Yoga e estabeleceu diferentes caminhos. Os principais apresentados por Feuerstein (2021), são: *Raja Yoga* (o yoga real); *Karma Yoga* (o yoga da ação); *Bhakti Yoga* (o caminho da devoção); *Jñana Yoga* (o caminho através do conhecimento); *Hatha-Yoga* (o caminho do esforço determinado); e, *Mantra-Yoga* (caminho para a libertação através dos mantras).

Os séculos XIX e XX foram caracterizados com a chegada do Yoga no Ocidente, transformando-o em um fenômeno cultural global. De acordo com Siegel e Barros (2014), a disseminação do Yoga no Ocidente se deu com chegada do Mestre Swami Vivekananda (1893) ao Parlamento Mundial das Religiões nos Estados Unidos da América. Vivekananda apresentou a filosofia do Yoga e a tradição *Hindu*, atraiu grande atenção nos círculos intelectuais e espirituais da época. Outro mestre influente, para a difusão dessa cultura, foi Paramahansa Yogananda com a sua obra *Autobiografia de um Iogue* (1946). Mais tarde, os gurus B.K.S. Iyengar e Patabhi Jois, influenciados pelo mestre Krishnamacharya, adaptaram e ajudaram a popularizar o yoga fora da Índia, tornando-o acessível a milhões de pessoas e de diferentes culturas e origens (Siegel, Barros, 2014).

O Yoga moderno começou a ser ensinado no Ocidente como uma prática para o bem-estar físico e mental, deixando de ser exclusivamente espiritual. Com o passar dos anos, tornou-se cada vez mais popular, especialmente como forma de exercício físico e, na década de 1990, explodiu como fenômeno de saúde e bem-estar global, integrando-se à indústria do fitness. Nessa fase, a prática passou a ser oferecida em academia e estúdios em todo o mundo, atraindo pessoas de diferentes perfis e faixas etárias.

Gnerre (2010) destaca que, no Ocidente, o corpo desempenha um papel fundamental nas relações contemporâneas. Com isso, o Yoga passou por um processo de resignificação, afastando-se de uma perspectiva religiosa hinduísta e sendo, predominantemente, adotado como uma prática de exercício físico.

O reconhecimento mundial do Yoga ganhou ainda mais relevância com a criação do Dia Internacional do Yoga (21 de junho) em 2014 pela Organização das Nações Unidas (ONU), e, dois anos depois, a UNESCO incluiu o Yoga na lista de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade. Essas ações ratificam a relevância do tema no contexto global e reforçam como uma prática universal e respeitada em diferentes culturas. Contudo, as tradições mais antigas do Yoga levantam críticas e questionam essa data, pelo motivo que a celebração global tende a enfatizar somente os aspectos físicos da prática e ignora sua profundidade filosófica e espiritual. Além do mais, há preocupações quanto à crescente comercialização do Yoga que o descontextualiza e afasta de sua tradição e raízes culturais. A escolha do dia 21 de junho

também é questionada por não possuir um significado histórico ou simbólico relevante dentro dessas tradições mais antigas.

Diante desse processo de globalização e ressignificação do Yoga, observa-se que sua prática atual apresenta uma ampla diversidade de abordagens e perfis de praticantes em diferentes contextos. O Yoga é praticado em todo o mundo, com diversas abordagens, desde estilos mais tradicionais aos mais contemporâneos. O perfil dos professores e praticantes também é diverso, há desde aqueles que buscam o Yoga como um estilo de vida para além da prática física no tapetinho, há aqueles que buscam os benefícios físicos da prática física de posturas (*asana*), há quem busque mais alongamento, há quem vise a meditação e os exercícios de respiração como técnicas para auxiliar na ansiedade, e há também aqueles que buscam a prática de Yoga por se sentirem bem estando nesse espaço de aulas.

1.2 A chegada e o desenvolvimento do Yoga no Brasil

No Brasil, não há um consenso sobre o momento exato ou sobre quem introduziu o Yoga no país. Há indícios de que, inicialmente, essa prática foi abordada sob uma perspectiva de caráter espiritual e pelo interesse de intelectuais e grupos de estudos teosóficos que se dedicaram à tradução de obras clássicas, e a compreender mais essa tradição do Oriente (Dias, Dias, 2021). Segundo a pesquisa de Dias e Dias, a produção de artigos em jornais que tratavam sobre o tema, por volta de 1910, “abordavam a filosofia do Yoga, atribuindo-lhe a possibilidade de expansão da consciência, alterações de estados mentais e a fusão do homem com Deus (Dias, Dias, 2021, p. 7).

Nesse contexto, em sua pesquisa histórica, Sanches (2014) aponta que alguns autores mencionam o francês Leo Alvarez Costet de Mascheville conhecido como Sevananda Swami, como um dos precursores do Yoga no Brasil. Na década de 1940, ele participou de um congresso no Rio de Janeiro, onde palestrou para mais de 5.000 pessoas sobre o Yoga. Anos depois, se mudou para o país e fundou a Associação Mística Ocidental em Resende, Rio de Janeiro onde realizava aulas de Yoga. Sua abordagem enfatizava a dimensão espiritual da prática, em contraste com o enfoque predominantemente no aspecto físico, que se tornaria mais comum posteriormente.

Paralelamente, o Yoga começou a se difundir no Brasil por meio de influências militares, associados aos movimentos ginásticos, por meio de exercícios físicos e respiratórios, assim como ocorreu com a ginástica e o esporte (práticas corporais de matrizes europeias). Nessa perspectiva, após a década de 1950, o General Caio Miranda tornou-se um dos pioneiros

na introdução sistemática do Yoga no Brasil e foi uma figura central na estruturação do Yoga como atividade profissional. Logo após, surgiu outro militar, o Coronel Hermógenes que expandiu à prática e auxiliou a disseminar o Yoga por todo o país. Hermógenes trouxe uma abordagem voltada para a saúde física e mental e, até os dias atuais, é uma referência no Yoga brasileiro. Ele é conhecido por adaptar a prática para diferentes perfis, incluindo idosos e pessoas com problemas de saúde. Ambos agentes centrais para traduzir, adaptar e ajustar o Yoga indiano à cultura brasileira (Gnerre, 2010; Siegel, Barros, 2014; Dias, Dias, 2021).

Nos anos de 1960, Hermógenes ampliou o alcance do Yoga por meio de suas obras *Autoperfeição com Hatha Yoga* e, posteriormente, *Yoga para Nervosos*, tornando-se um dos principais autores sobre o tema no país. Seu público abrangia tanto aqueles que buscavam por autoconhecimento quanto aqueles acreditavam no Yoga como uma fonte de saúde e tratamento complementar para doenças. Hermógenes foi um dos percussores a utilizar a prática como “yogaterapia” em hospitais, aplicando a prática como um meio terapêutico para auxiliar na recuperação de doenças e como exercício físico voltado aos benefícios à saúde (Gnerre, 2010).

No período da ditadura militar, a partir de 1964, Bernardi *et al.* (2021) aponta o paradoxo de que o Yoga se expandiu simultaneamente em contextos ideológicos opostos. Por um lado, foi adotado por adeptos da contracultura, associado a movimentos de contestação ao autoritarismo. Esses movimentos buscavam formas alternativas de liberdade, cuidado físico e espiritual e foram frequentemente marginalizados pelo regime opressor. Por outro lado, a prática também se difundiu entre os próprios militares, de forma mais fragmentada e desprovida de sua dimensão filosófica e espiritual original. Nesse contexto, o Yoga foi apropriado como uma prática terapêutica e disciplinadora, voltada ao controle do corpo e mente.

Gnerre (2010) destaca que o fato de o mosteiro de Swami Sevananda ter sido fundado em Resende (RJ), mesmo município onde está localizada a Academia Militar das Agulhas Negras, instituição estratégica para o golpe de 1964, sugere uma coincidência geográfica que pode ter favorecido a influência dos militares na difusão do Yoga, principalmente nos primeiros anos da ditadura militar. A atuação de Hermógenes reforça essa relação o qual foi um dos grandes divulgadores do Yoga no Brasil e contribuiu para sua aceitação na comunidade médica e militar, evitando associações com o misticismo ou esoterismo. Assim, ficam evidentes as contradições da disseminação do Yoga durante esse período. O regime militar colaborou para apartar o Yoga de suas raízes filosóficas, promovendo uma apropriação seletiva e funcional, alinhada aos interesses de controle, saúde e condicionamento físico.

Outro nome que ganhou destaque, no final da década de 60, e contribuiu para a divulgação do Yoga pelo país foi o professor De Rose com a obra *Prontuário de Yoga Antigo*.

Sanches (2014) aponta que há divergências nos métodos aplicados por Hermógenes e De Rose, havendo diferenças nas modalidades, abordagens pedagógicas e público-alvo. Enquanto Hermógenes difundia o *Hatha Yoga*, enfatizando seus benefícios terapêuticos, De Rose desenvolveu o *Swasthya Yoga*, um método diferente da abordagem tradicional voltada para um público jovem e ativo.

Sob a influência desses pioneiros e de outros nomes, começaram a surgir diferentes cursos de Extensão Universitária com o objetivo de Formação de Professores de Yoga em diferentes universidades no país (Gnerre, 2010).

Já nos anos 1980, ocorreu um avanço significativo na institucionalização da prática e as Associações e Federações sobre o tema se disseminaram por todo Brasil, oferecendo cursos de capacitação, formação de professores e abertura de academias que ofereciam a prática (Gnerre, 2010). Um marco importante aconteceu em 1984 quando foi criada a Associação Brasileira de Professores de Yoga para promover o ensino do Yoga de forma estruturada e organizada. Essa associação tinha o intuito de apoiar a formação de professores e propagar a prática pelo país.

Nas décadas de 1980 e 1990, o Yoga ganhou ainda mais popularidade e se consolidou como uma prática de saúde física e mental também em solo brasileiro. Nesse período, expandiu-se para academias e para a indústria fitness, tornando-se um fenômeno de saúde e bem-estar, amplamente promovido pela mídia brasileira por meio de revistas, reportagens e programas de TV. Gnerre (2010) e Sanches (2014) destacam que, no Brasil, a prática de Yoga foi associada ao público feminino, ganhando popularidade em academias e espaços de ginástica. Esse cenário contrasta com o contexto anterior, em que a prática era impulsionada, em grande parte, por homens ligados ao meio militar. Essa modificação no perfil dos praticantes demonstra a adaptabilidade cultural do Yoga e como ele foi sendo continuamente ressignificado de acordo com os interesses e valores predominantes de cada época.

Deste modo, o Yoga no Brasil passou por uma transformação significativa. Iniciou como uma prática voltada para o desenvolvimento espiritual, posteriormente foi difundido por setores militares como uma prática terapêutica e disciplinadora, até se transformar em uma atividade que promove saúde, bem-estar e ao culto ao corpo feminino. Embora, ainda persistem grupos que o cultivam como um caminho para o crescimento espiritual (Sanches, 2014).

Nos anos 2000, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) tentou regulamentar a profissão de professor de Yoga, enquadrando a prática como atividade física. Desse modo, para lecionar Yoga seria necessário ser formado em EF. No entanto, a proposta obteve grande resistência por parte de mestres, professores e praticantes que se opuseram à medida. Como resultado, a regulamentação da profissão de professor de Yoga não foi para frente e, até o

presente momento, permanece sem reconhecimento legal. Atualmente, para atuar como professor de Yoga no Brasil, não é exigida uma formação acadêmica regulamentada por lei. No entanto, é recomendado que o futuro professor faça uma formação específica na área, oferecida por escolas e institutos especializados que costumam ter carga horária variável e custos elevados, o que pode representar uma limitação de acesso para indivíduos pertencentes às classes sociais mais baixas.

Outro marco significativo para a disseminação do Yoga no Brasil ocorreu com a sua inclusão na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema Único de Saúde (SUS). A PNPIC foi instituída em 2006 pelo Ministério da Saúde, por meio da portaria nº 971, contemplando inicialmente práticas como acupuntura, homeopatia, fitoterapia, medicina antroposófica e termalismo social/crenoterapia. Posteriormente, em 2017, por meio da portaria nº 849, o Yoga foi oficialmente incorporado à política, ampliando as possibilidades de acesso e vivência dessa prática pela população brasileira e contribuindo para sua democratização.

Todavia, apesar dessa ampliação no âmbito do SUS, o Yoga ainda é frequentemente associado a uma prática elitizada, considerando as condições objetivas que envolvem sua oferta no setor privado. Os altos custos das aulas e a localização predominante dos estúdios em bairros de classe média e alta dificultam o acesso das populações pertencente às classes sociais mais baixas. Além disso, embora o Yoga tenha sido incorporado às Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no SUS, sua oferta ainda permanece limitada em muitas regiões do país, o que restringe o acesso pleno da população a essa prática.

Nos últimos anos, o Yoga também tem se difundido como uma possibilidade pedagógica nas escolas brasileiras, especialmente no contexto de propostas de educação integral e de promoção do bem-estar físico, mental e emocional dos estudantes. Essa inserção ocorre tanto por meio de projetos interdisciplinares quanto como conteúdo a ser ensinado/desenvolvido em disciplinas regulares. A incorporação do Yoga no ambiente escolar adquire novos significados, integrando-se às práticas pedagógicas e contribuindo para ampliar a sua presença em contextos populares, principalmente entre crianças e adolescentes.

Na sequência, buscaremos avançar na compreensão do Yoga enquanto uma possibilidade de prática pedagógica e a sua presença no ambiente escolar, bem como, nas aulas de Educação Física.

1.3 Yoga, Educação e Educação Física Escolar

A proposta de pensar o ensino do Yoga nas escolas não é novidade. Uma das primeiras pesquisas ao abordar esse tema no contexto escolar foi realizada por Micheline Flak e Jaques Couloun, pesquisadores da Universidade de Paris, que no ano de 1978, realizaram as primeiras experiências de vivência do Yoga em sala de aula, com o objetivo de aprimorar o bem-estar e o rendimento escolar dos estudantes. Após verificar os benefícios da prática, os autores lançaram um livro que analisa a experiência e apresenta uma série de 30 exercícios de Yoga que podem ser aplicados em sala de aula. Segundo as análises do estudo, os exercícios trouxeram benefícios a atividade cerebral dos discentes e aumentaram a concentração e a memória dos alunos (Flak, Coulon, 1985).

No contexto da EF, Moraes e Belga (2007) realizaram um estudo em que analisaram os benefícios de três meses de aulas de Yoga com estudantes do 1º ano do Ensino Fundamental em uma escola Estadual na cidade de São Paulo. Os resultados obtidos foram melhoras significativas na flexibilidade geral, na postura, no tônus muscular, no equilíbrio e na concentração. Os estudantes também apresentaram mudanças comportamentais, os quais apresentaram um menor grau de agressividade e de ansiedade.

Essa aproximação vem ganhando notoriedade com o passar dos anos, e, cada vez mais, são produzidas pesquisas sobre a integração do Yoga nas escolas. Além disso, no que se refere ao contexto das aulas de Educação Física escolar, a inserção de práticas corporais não tradicionais, como o Yoga, tem despertado o interesse de pesquisadores, educadores e formuladores de políticas públicas.

Diante desse cenário, as próximas seções buscam explorar as interfaces e compreender as possíveis relações entre Yoga, educação e Educação Física. Para tanto, a discussão está estruturada em três eixos principais: a compreensão do Yoga como elemento da cultura corporal; um inventário da produção científica que aborda essa temática no contexto escolar; e, por fim, a análise da presença (ou ausência) do Yoga nos principais documentos curriculares que orientam a Educação Física na Educação Básica.

1.3.1 O Yoga como elemento da Cultura Corporal

Segundo Saviani (2011), educação é um ato intencional de humanização por meio da apropriação dos conhecimentos históricos produzidos pela humanidade. Dessa forma, é uma prática social que acontece na relação dialética entre os sujeitos da prática e o contexto em que estão inseridos. Assim, a prática educativa é determinada pelas lutas de classe e pelas condições concretas em que se realizam (Saviani, 2011).

O ambiente escolar pode tanto reproduzir desigualdades já estabelecidas na sociedade e auxiliar na manutenção do *status quo*, quanto atuar de forma contra hegemônica, ao favorecer processos educativos que ampliem a compreensão crítica da realidade, contribuindo para a emancipação humana e a transformação da realidade social. A educação é uma prática social inserida nas contradições da sociedade, sendo um instrumento político e ideológico.

Saviani (2011, p.14) afirma que “a escola é uma instituição cujo papel consiste na socialização do saber sistematizado”, ou seja, a função principal da escola é possibilitar que os estudantes tenham acesso aos conhecimentos historicamente produzidos pela humanidade, os quais os alunos não teriam acesso de maneira espontânea. O autor complementa que a escola precisa disponibilizar acesso aos conteúdos clássicos, os quais são os saberes que se firmaram como fundamentais na história da humanidade, pelo motivo de serem relevantes na formação do pensamento e da cultura e, portanto, na formação do indivíduo (Saviani, 2011).

Esses conhecimentos devem ser disponibilizados através de intencionalidade pedagógica e organização curricular. Nesse sentido, o currículo escolar deve se estruturar a partir das necessidades sociais e culturais e disponibilizar o acesso aos conhecimentos sistematizados e clássicos. Além de ter o objetivo de desenvolver o pensamento teórico, o qual é uma condição essencial para a emancipação dos sujeitos e para sua atuação crítica na sociedade.

A partir da concepção de Saviani (2011), é possível estabelecer aproximações entre o ensino do Yoga e os pressupostos da Pedagogia Histórico-Crítica (PHC). O Yoga pode ser um conteúdo utilizado como conhecimento sistematizado e inserido de forma crítica no currículo escolar, sendo assim, um conteúdo cultural historicamente produzido e que pode contribuir para a formação integral dos estudantes. Ao ser mediado pedagogicamente e com intencionalidade, o Yoga se insere como um saber clássico, capaz de ampliar a compreensão de mundo dos estudantes e promover a superação da alienação dos discentes.

A PHC, proposta por Saviani (2011), surgiu no início dos anos 1980 com o propósito de superar tanto as pedagogias não críticas quanto as crítico-reprodutivistas, as quais não indicavam estratégias pedagógicas concretas para o enfrentamento das desigualdades sociais. Seus fundamentos estão embasados no materialismo histórico-dialético, o qual busca compreender a realidade a partir das contradições históricas e das condições materiais da existência humana.

Saviani (2011), na PHC, aponta que a educação não é neutra, ao contrário, ela assume um papel ativo na disputa ideológica e deve ser voltada para a superação das desigualdades estruturais e para a formação de indivíduos capazes de intervir conscientemente na realidade.

Para isso, é necessária a socialização do saber sistematizado, o qual é fundamental para os interesses da classe trabalhadora e ao qual os estudantes dificilmente teriam acesso de forma espontânea. Essa socialização deve ocorrer por meio da práxis pedagógica, entendida como a articulação entre teoria e prática no processo educativo, orientando-se por uma intencionalidade transformadora.

No campo da EFE, essa pedagogia encontra ressonância na abordagem Crítico-Superadora, proposta pelo Coletivo de Autores (1992) que dialoga diretamente com os fundamentos da PHC. Ambas compartilham a compreensão da educação como prática social transformadora e reconhecem o papel da escola na mediação entre o conhecimento sistematizado e a realidade dos estudantes.

A Educação Física no Brasil se desenvolve historicamente a partir de demandas sociais específicas. Ao longo dos anos, diferentes contextos sociais, culturais, políticos e econômicos, influenciaram e moldaram suas abordagens e finalidades. Dessa maneira, conforme as necessidades e visões do mundo predominantes, a EF passou a assumir distintas funções, se transformava e se moldava de acordo com as necessidades concretas da sociedade (Soares *et al.*, 1992).

Nessa conjuntura, a Educação Física passou por diversas fases para se alinhar aos interesses do mercado de trabalho capitalista que exigia mão de obra fisicamente preparada. Assim, a EF assumiu um caráter higienista, no final do século XIX, com o objetivo de desenvolvimento da aptidão física e no aprimoramento físico dos indivíduos para a formação de corpos saudáveis, disciplinados e produtivos. Nesse período, a educação física tinha fortes influências militares e eram ministradas por instrutores com formação militar (Soares *et al.*, 1992). O corpo era considerado como objeto a ser moldado para atender às demandas da ordem social, o que expressa uma visão instrumentalista predominante. Vale ressaltar que, nesse mesmo período, o Yoga também se difundiu no Brasil sob a influência de militares, em conexão com movimentos ginásticos e com a promoção da aptidão física.

Segundo Castellani Filho (1988), durante o Estado Novo (1937-1945), a EF passou por uma crescente militarização. Nesse período, a EF era voltada ao desenvolvimento físico e à defesa da pátria, por meio de modelos europeus de ginástica, como os sistemas francês, alemão e sueco. O objetivo era formar cidadãos para a defesa nacional e para fins de desenvolvimento econômico, no qual corpos fortes eram necessários para garantir a produtividade e a ordem nacional.

Com o passar dos anos, no auge do autoritarismo da ditadura militar, a EF adquire um viés ainda mais tecnicista e funcionalista, através uma nova tendência que emergiu e ganhou

notoriedade nas aulas de Educação Física, a influência do esporte no contexto escolar. O foco passa a ser a esportivização das práticas pedagógicas, ou seja, as aulas de EF visavam a reprodução de modalidades esportivas e à busca por rendimento e performance. Castellani Filho (1988) ressalta que, no início dos anos 1970, o regime militar incentivou o movimento Esporte para Todos (EPT) como estratégia para mascarar a ausência de políticas públicas voltadas ao desenvolvimento social, desviando a atenção da população para atividades de lazer e competição. O lazer e o esporte passaram a ser mecanismos de alienação para desviar a atenção das contradições sociais e políticas. Com isso, as aulas passaram a privilegiar o desempenho nas modalidades esportivas com o objetivo de melhorar o rendimento e a performance dos alunos.

Nesse cenário, a EF é compreendida como uma atividade, caracterizada por seu fazer prático, deixando de lado a reflexão teórica e reforçando o seu caráter instrumental, voltado à performance esportiva e aptidão física, se afastando ainda mais de uma formação crítica (Castellani Filho, 1988). Nesse mesmo período, o Yoga vai se expandindo pelo Brasil tanto através dos próprios militares, quanto pelos movimentos de contracultura, que buscam maneiras alternativas de resistência à ditadura. Os adeptos ao Yoga vinculados à contracultura buscavam um caminho para questionar os valores da sociedade capitalista e militarizada, almejando novas formas de relação com o corpo e com o mundo.

Com a abertura política, a partir do período da redemocratização, surge o Movimento Renovador de caráter progressista, que procura romper com os paradigmas tradicionais até então predominantes, e abre espaço para novas abordagens pedagógicas, buscando uma atuação pedagógica transformadora na área. Dentre elas, destaca-se a abordagem Crítico-Superadora, que propõe uma prática educativa comprometida com a formação crítica dos estudantes. Essa perspectiva leva em consideração a realidade concreta do indivíduo e busca a transformação social (Castellani Filho, 1988; Soares *et al.*, 1992).

Soares *et al.* (1992), conceitua a abordagem Crítico-Superadora como sendo diagnóstica, por constatar a leitura dos dados da realidade; judicativa, por julgar a partir de uma ética que representa os interesses de determinada classe social; e, teleológica por determinar um alvo, ou seja, uma direção a ser alcançada. Essa compreensão auxilia os estudantes a desenvolverem uma consciência crítica de sua condição social, permitindo que se reconheçam como sujeitos históricos inseridos na prática social capitalista. Logo, portanto, esse reconhecimento é uma condição objetiva para a construção de uma consciência de classe e para o engajamento na luta por transformações estruturais na sociedade (Soares *et al.*, 1992).

De acordo com essa abordagem, o conhecimento é tratado pedagogicamente e organizado de forma espiralada, o que permite ao aluno ampliar gradualmente sua compreensão da realidade. Essa abordagem metodológica auxilia o estudante a desenvolver sua capacidade de pensar criticamente, a partir dos princípios da lógica dialética materialista. Os conteúdos são inseridos nas práticas pedagógicas não de forma descontextualizada, mas sim destacando seus sentidos e significados que refletem as contradições da sociedade. Desse modo, essa proposta pedagógica amplia a compreensão das relações de interdependência entre seus conteúdos e os grandes problemas sociopolíticos da atualidade, permitindo que os discentes compreendam a realidade social a partir de seus próprios interesses de classe. Além de promover uma formação mais crítica, consciente e comprometida com a transformação social, a escola passa a se constituir como um local de resistência e contra hegemônico, desde que sejam criadas condições concretas que favoreçam essa possibilidade (Soares *et al.*, 1992).

A Cultura Corporal, segundo Soares *et al.* (1992), refere-se a um conjunto de manifestações corporais que são historicamente construídas e socialmente condicionadas pela humanidade. São conhecimentos clássicos, que permaneceram através do tempo transformando seus aspectos, se afirmando como elementos da cultura e linguagem do homem, comunicam sentidos e significados da passagem do homem pelo mundo (Soares *et al.*, 1992).

Essas práticas corporais envolvem lutas, danças, jogos, brincadeiras, ginásticas, esportes, entre outros e expressam os valores sociais e culturais de uma sociedade; corresponde as formas históricas e socialmente produzidas pelas quais os seres humanos expressam, significam e transformam o mundo por meio do corpo e do movimento. Nessa ótica, as manifestações corporais configuram-se como expressões simbólicas que se desenvolvem de acordo com as influências sociais e históricas, expressando como os seres humanos se relacionam com o mundo e consigo mesmos. Assim, a prática corporal é inseparável da relação do ser humano com o trabalho e a produção da vida em sociedade (Soares *et al.*, 1992).

Para Escobar (1995), utiliza-se a expressão Cultura Corporal para referir a variedade de práticas expressivo-comunicativas que são subjetivas e se manifestam por meio da expressão corporal. São práticas que têm fins em si mesmas, consumidas no ato da sua realização e que refletem os modos como os seres humanos transformam a natureza e produzem cultura com o corpo como meio e linguagem. Além do mais, a autora esclarece que não se pode confundir as práticas corporais com meras ações motoras, visto que elas carregam significados simbólicos, culturais e históricos que ultrapassam a simples execução de movimentos. Elas envolvem modos de ser, sentir, pensar e interagir com o mundo, e estão enraizadas nas experiências de

uma sociedade. Sendo assim, a Cultura Corporal é compreendida como produtora de sentido no interior das relações sociais.

Taffarel (2016) acrescenta que reconhecer a Cultura Corporal como objeto da EF significa não focar em desenvolvimento motor e físico dos estudantes, mas sim situá-los no contexto concreto de uma vida em sociedade. A autora aponta que aspectos como rendimento físico, hábitos higiênicos e habilidades motoras não podem ser separados das condições materiais de existência, sendo dependentes de um projeto social mais amplo que garanta direitos e equidade. Dessa forma, a escola deve assumir um papel formador no processo histórico de transformação social.

A fundamentação teórica da Cultura Corporal está na lógica Materialista-Histórico-Dialética, sendo os temas que a compõe expressam um sentido dialético, no qual se entrelaçam as intenções individuais e os objetivos coletivos da sociedade. Em outras palavras, cada prática corporal carrega sentidos e significados que resultam da interação entre a ação consciente do ser humano e as condições históricas e sociais em que essa prática se insere (Souza Júnior *et al.*, 2011; Soares *et al.*, 1992).

O Yoga, enquanto Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, consolida-se como uma prática corporal milenar que integra a Cultura Corporal e que forma um acervo da história do homem. Ou seja, é uma prática corporal construída e produzida social e historicamente pela humanidade, por isso, se constitui em objeto de ensino nas aulas de EF (Soares *et al.*, 1992).

Seguindo a classificação proposta por Soares *et al.* (1992) sobre o conjunto de manifestação da Cultural Corporal – jogos, danças, ginásticas, lutas e esportes – conforme os autores, trata-se de práticas que compõem um “acervo de formas de representação do mundo que o homem tem produzido no decorrer da história” (Soares *et al.*, 1992, p. 115). Nessa perspectiva, o Yoga pode ser compreendido como uma prática corporal historicamente produzida pela humanidade e que expressa diferentes sentidos, significados e formas de relação entre os sujeitos, o corpo e a sociedade. Assim, sua presença na EFE justifica-se não apenas por seus aspectos corporais, mas também por suas dimensões históricas, filosóficas, culturais e sociais.

É importante ressaltar que o Yoga não deve ser abordado somente como uma prática de posturas físicas ou técnica corporal, mas sim compreendido em sua totalidade, como uma expressão cultural, filosófica, histórica e corporal. Deve ser compreendido como uma prática social, dotada de sentidos e significados e que foram socialmente construídas por determinações culturais e históricas. Essa perspectiva pode permitir que os estudantes compreendam o seu

próprio corpo em relação ao próprio contexto em que vivem, auxiliando na reflexão sobre ele em suas múltiplas dimensões, além de estimular o pensamento crítico dos discentes.

De acordo com Saviani (2011) a escola não deve apenas reproduzir práticas de forma técnica ou instrumentalizada, o ensino deve possibilitar ao aluno uma compreensão crítica dos conteúdos, incluindo suas origens históricas, significados sociais e determinantes culturais. Nesse contexto, ao tratar o Yoga pedagogicamente, o professor de EF não ensinará apenas as posturas ou técnicas respiratórias, mas buscará promover uma leitura crítica da prática, relacionando-a ao seu contexto de origem, às suas transformações históricas e à sua inserção na realidade atual dos estudantes, estimulando a compreensão de como o Yoga, assim como outros elementos da Cultura Corporal (dança, luta, jogos, esportes, ginástica etc.), reflete interesses, valores e condições sociais e econômicas (Soares *et al.*, 1992).

Ao tratar o Yoga – ou qualquer outra manifestação da cultura corporal – como conteúdo escolar sob a perspectiva da abordagem Crítico-Superadora, é fundamental reconhecer sua historicidade (Soares *et al.*, 1992). Isso significa compreender que o Yoga, enquanto manifestação da Cultura Corporal, é fruto de um processo social e histórico, com origens localizadas na cultura indiana antiga, carregado de significados espirituais, filosóficos e corporais. A abordagem crítica desse conteúdo deve possibilitar aos estudantes uma reflexão sobre como o Yoga foi apropriado, transformado e, em muitos casos, mercantilizado no contexto ocidental contemporâneo, passando a atender demandas do mercado capitalista voltadas ao consumo de práticas de bem-estar e estética corporal. Ao conhecer esse percurso histórico e social, os alunos são estimulados a desenvolver uma compreensão crítica tanto da prática em si quanto de seu lugar na sociedade atual, relacionando-a com suas próprias realidades e contextos de vida.

A abordagem Crítico-Superadora, orientada pelos princípios da PHC, entende a escola como um espaço de mediação entre o saber sistematizado e a vivência concreta dos alunos (Saviani, 2011, Soares *et al.*, 1992). Portanto, trabalhar o Yoga nas aulas de Educação Física: contribui para a formação omnilateral (formação ampla e integral dos sujeitos); favorece o desenvolvimento da consciência corporal crítica; e, amplia o repertório cultural dos estudantes sobre diferentes formas de se relacionar com o próprio corpo e com o mundo. Além disso, sua inserção no currículo escolar e nas aulas de EF, permite relacionar aspectos corporais e subjetivos com questões sociais mais amplas, possibilitando ao discente refletir sobre sua realidade e sua condição enquanto sujeito histórico, inserido em uma sociedade marcada por desigualdades.

Retomando o que Saviani (2011) diz, que a escola precisa disponibilizar o saber sistematizado e oportunizar o acesso aos conteúdos clássicos, entendemos que o Yoga, por sua profundidade filosófica, cultural e corporal, pode ser compreendido com um desses saberes que devem ser apropriados pelos estudantes. Dessa forma, ao abordar o Yoga como componente da Cultura Corporal, a EF amplia o seu repertório e contribui para a formação integral dos estudantes.

Por fim, ressalta-se que enquanto expressão histórica da Cultura Corporal, o Yoga se configura como um conteúdo legítimo e necessário nas aulas de EF, desde que tratado de forma crítica, problematizadora e contextualizada (Soares *et al.*, 1992).

No próximo tópico, apresenta-se o estado da arte sobre Yoga, corpo e escola, a partir de um estudo de revisão bibliográfica que investiga a presença dessa prática milenar no ambiente escolar com base em produções acadêmicas científicas, realizadas entre os anos de 2019 e 2024. Além do mais, analisam-se as concepções de Yoga e de corpo presentes nas pesquisas que compõem o referido estudo.

1.3.2 Inventário da produção científica sobre Yoga, Escola e Educação Física.

No processo investigativo é imprescindível a realização de uma pesquisa bibliográfica para localizar e analisar as publicações sobre determinado tema. Foi realizado um estudo de revisão bibliográfica, denominado estado da arte, de caráter descritivo e analítico. A revisão bibliográfica realizada visa identificar as pesquisas existentes sobre a temática no campo acadêmico científico e apontar lacunas para desenvolvimentos de estudos futuros. Esse levantamento propõe-se a aprofundar a compreensão do assunto e delimitar, de maneira mais precisa, o objeto de estudo, assim como sua efetiva contribuição para a área de conhecimento. O propósito é identificar, mapear e analisar a produção do conhecimento sobre a prática do Yoga nas escolas nas teses, nas dissertações e nos artigos científicos. Além disso, buscou-se identificar as concepções de corpo e de Yoga presentes nas produções.

Destarte, realizou-se um estudo de revisão denominado de estado da arte, que visa analisar as produções bibliográficas de uma determinada área para evidenciar os problemas, objetivos, temas, subtemas, métodos e técnicas que têm sido mais ou menos destacados na literatura. O estado da arte tem sido amplamente utilizado no campo educacional, uma vez que possibilita identificar as lacunas existentes as novas propostas de pesquisa. Esses estudos não se restringem a apenas a identificar a produção, mas a analisá-la, categorizá-la e revelar os múltiplos enfoques e perspectivas na literatura (Romanowski, Ens, 2006).

Pesquisas do tipo estado da arte, segundo Romanowski e Ens (2006), devem contemplar mais de uma base de dados. Portanto, este estudo foi conduzido no: a) catálogo de tese da Capes, para identificar e acessar as teses e dissertações produzidas pelos programas de pós-graduação (PPGs) *stricto sensu*; b) na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), visando identificar pesquisas que não se encontram no catálogo de teses da Capes; e, c) no Portal de Periódicos da Capes, para acesso a artigos produzidos e publicados em periódicos científicos sobre a temática.

A busca pelas publicações ocorreu em dois momentos. A primeira aconteceu entre os meses de junho a agosto de 2024. Posteriormente, a fim de identificar outros trabalhos que foram publicados no final do ano de 2024, foi desenvolvida uma segunda pesquisa nas mesmas bases de dados e com os mesmos critérios de inclusão e exclusão no mês de fevereiro de 2025.

Para identificar e mapear as produções relacionadas ao foco e escopo desta pesquisa, estabelecemos os seguintes critérios: a) trabalhos disponibilizados de maneira *online* e gratuita; b) recorte temporal de seis anos, de 2019 a 2024; c) no caso dos artigos, aqueles que foram revisados por pares, publicados em periódicos nacionais e internacionais, e de acesso aberto. Ademais, também estabeleceu-se critérios de exclusão das produções, a saber: a) os trabalhos duplicados, isto é, que foram identificados tanto no catálogo de teses da CAPES como na BDTD, e os artigos frutos das teses ou dissertações que já haviam sido selecionadas para análise no catálogo de teses ou na BDTD; b) os estudos de revisão, seja ele tese, dissertação ou artigo científico; e, c) os estudos que abordavam o yoga nas escolas mas que tinham como público alvo exclusivamente os professores e não os estudantes.

Os descritores utilizados para identificar as produções foram: “Educação Física”, “Escola”, “Yoga” e “Ioga”. A pesquisa ocorreu nas duas grafias, pois, Yoga, substantivo masculino, é um termo de origem sânscrito, proveniente da Índia, por outro lado, “Ioga”, substantivo feminino, é a adaptação da palavra para o português. O uso desses descritores se justifica uma vez que ampliou a possibilidade de encontrar estudos acerca da temática.

Cabe ressaltar que a combinação dos descritores “Yoga” ou “Ioga” e “Educação Física” resultou na identificação de diversas publicações. No entanto, essas publicações não foram selecionadas, pois, não estavam relacionadas ao contexto escolar, uma vez que abordam a prática de Yoga em academias ou centros de prática corporal, sob a perspectiva da atividade física voltada à promoção de saúde e bem-estar.

Por conseguinte, foi realizada a busca das produções, sendo identificados poucos estudos que relacionassem o Yoga com a EF escolar. Diante disso, optou-se por ampliar o foco do estudo, incluindo pesquisas de outras áreas que abordassem a prática do Yoga no contexto

escolar, como é o caso das áreas de Pedagogia, Artes e Psicologia. Sendo assim, foram identificadas e pré-selecionadas, inicialmente, 34 produções.

De posse desses estudos, realizou-se a pré-análise do material selecionado, uma espécie de triagem que envolveu a leitura minuciosa e criteriosa das produções. Nesse processo, também foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, resultando na seleção de 11 produções que compuseram o *corpus* documental deste estudo, distribuídas conforme a Tabela 01 apresentado a seguir.

Tabela 01 – Produções selecionadas e suas respectivas bases de dados

Base de dados	Catálogo de teses e dissertações da CAPES	BDTD	Periódicos Capes
Nº produções por base de dados	05 Dissertações (45,45%)	03 Dissertações (27,27%)	03 Artigos (27,27%)
Total geral	11 Publicações		

Fonte: Autora, a partir dos dados levantados nas bases de dados

Após a seleção das produções, ocorreu a leitura na íntegra das produções. Esse momento foi crucial para identificação dos temas, dos objetivos de pesquisa, das metodologias e os principais pontos de análise destacados pelos autores e autora. Na sequência, em uma planilha do *Microsoft Excel*¹, foram compiladas as seguintes informações: a) título da produção; b) autoria; c) ano e instituição; d) tipo de produção; e) resumo; f) palavras-chaves; g) link de acesso; h) objetivo; i) metodologia; e, j) bases teóricas. Essa a organização dos dados foi fundamental para uma maior compreensão do acervo documental identificado.

A leitura criteriosa das produções foi essencial para o processo de codificação, categorização e análise dos dados. Para tanto, adotou-se a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2009). Essa abordagem envolveu uma pré-análise das produções com o objetivo de identificar a relação dos estudos com o foco e escopo desta pesquisa e a construção de categorias e subcategorias. Assim, os dados foram codificados e posteriormente agrupados por similaridade, o que possibilitou a formação de categorias analíticas que representassem os fatores comuns e específicos nas discussões e análises do material examinado.

A criação das categorias foi de suma importância para destacar as principais tendências e discussões recorrentes nas produções analisadas, conforme recomendado por Bardin (2009). Dessa maneira, com base nas produções selecionadas no processo de análise de conteúdo, foram

¹ *Microsoft Excel* é um programa de planilha eletrônica que permite organizar, calcular e analisar dados por meio de tabelas, fórmulas e gráficos.

elaboradas duas categorias de análises, nomeadas de acordo com os temas recorrentes que representam e expressam os estudos e pesquisas que a compõem, a saber: 1) Yoga e prática pedagógica; e, 2) Os benefícios do Yoga na escola.

Segue abaixo o quadro com os dados das publicações selecionadas:

Quadro 01: Dados das publicações selecionadas

Ano	Título	Autor	Instituição	Tipo
2019	Influência de um programa de consciência corporal em estudantes do Ensino Médio	Anderson Augusto Ribeiro	Universidade de Cuiabá	Dissertação
2020	Efeitos da prática de Yoga no comportamento psicossocial em escolares do Ensino Fundamental I	Erica Maria Correa	Universidade de São Paulo	Dissertação
2020	Yoga na Educação Infantil: uma proposta de ensino e aprendizagem	Maria Aparecida Lauris	Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Bauru)	Dissertação
2020	Práticas corporais integrativas na educação física escolar: um caminho para a formação integral dos estudantes	Juliane Suelen Gonçalves Rabelo Galvão	Universidade de Brasília	Dissertação
2020	Cartografando memórias de uma prática educativa integral: analisando a experiência de meditação e Yoga no Colégio Santo Antônio, para além do conhecer, o conhecer-se	Patrícia Branco	Universidade La Salle	Dissertação
2021	Saúde na escola: a inserção do Kundalini Yoga como prática de cuidado	Emanuela Fernandes, Gustav Oscar Dumke, Luciana Maria Mazon, Bruna Pescador	Revista de Enfermagem UFPE Online - REUOL	Artigo
2022	Yoga na Educação Infantil: corporeidade e formação de valores na infância	Cristiane Andreazza de Oliveira	Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Bauru)	Dissertação
2022	Corporeidade e yoga na escola e as percepções de si na infância	Franciane Souza Zarrantonelo, Fernanda Rossi	E-Mosaico	Artigo
2023	Educação performativa e Yoga: trilhando caminhos no Ensino Fundamental	Simone Koehler	Universidade Federal do Paraná	Dissertação
2023	Yoga e a prática pedagógica: uma proposta de educação integral em uma escola da rede pública em Juazeiro-BA	Jaqueline Aquino Rodrigues	Universidade do Estado de São Paulo	Dissertação

2024	Histórias em movimento: trabalhando habilidades sociais a partir de histórias e do yoga no Ensino Fundamental	Rejane Ribeiro, Adriana Benevides Soares	Revista Signo	Artigo
------	---	--	---------------	--------

Fonte: Autora, a partir dos dados levantados nas bases de dados

1.3.2.1 O que dizem os estudos selecionados: concepção de corpo e Yoga

Neste tópico, inicialmente, serão apresentadas as análises gerais acerca das pesquisas selecionadas. Na sequência, serão abordados, a partir das categorias analítica elaboradas, os objetivos dos estudos, seus principais resultados e as concepções de corpo e de Yoga presente nas produções.

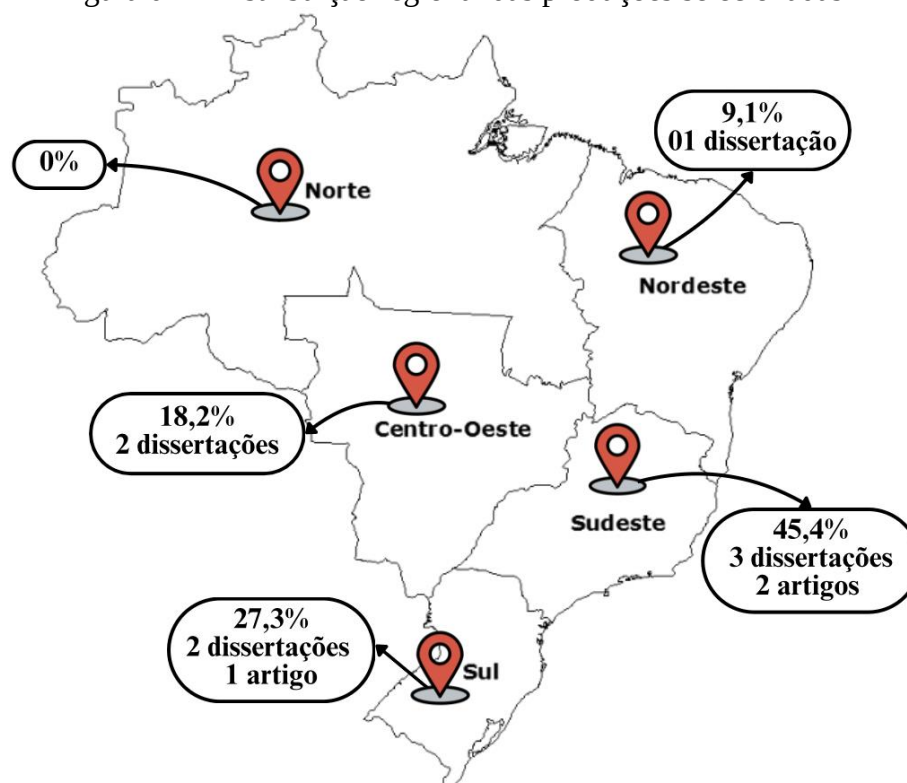
Das produções selecionadas para análise, constatou-se que 72,7% (08) são dissertações de mestrado, enquanto 27,3% (03) são artigos científicos. Não foi identificada nenhuma tese de doutorado. No que se refere às dissertações, verificou-se que 07 estudos foram produzidos, especialmente, em PPGs acadêmicos de diferentes áreas de conhecimento: Educação (05), Ciências da Atividade Física (01) e Memória Social e Bens Culturais (01). Uma das dissertações foi produzida no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF).

Entre as pesquisas selecionadas para análises, apenas 18,18% (2 dissertações de mestrado) estão diretamente relacionados com a EF. Esses dados sinalizam para a escassez de estudos que relacionam o Yoga como um conteúdo a ser aprendido/ensinado no componente curricular da EF nas escolas. Movimento que evidencia uma lacuna no que tange a produção acadêmica científica e, ao mesmo tempo, indica possibilidade e espaços para mais estudos e pesquisas sobre a temática no campo da EF. Ademais, também justificam nossa opção de selecionar estudos que abordam a temática do Yoga na escola e que estão relacionados a outros componentes curriculares e/ou área de conhecimento, como a Pedagogia (63,6%), Artes (9,1%) e Psicologia (9, 1%).

Entretanto, cabe ressaltar que os estudos sobre a temática em outras áreas de conhecimento, em diferentes momentos, apresentam relações diretas ou indiretas com a EF, a partir das aproximações e/ou reflexos da prática no contexto escolar e que atravessa os diferentes componentes curriculares da escola (Branco, 2020; Oliveira, 2022; Lauris, 2020; Rodrigues, 2023; Ribeiro, 2019; Zarantonelo, Rossi, 2022; Fernandes *et al.*, 2021; Koehler, 2023; Ribeiro, Soares, 2024).

Ao mapear as regiões² de maior incidência de produções que abordam o Yoga na escola, identificou-se que a predominância está na região Sudeste, que concentra a maior parte do *corpus* documental analisado (5 das 11 produções). Ainda sobre as produções localizadas nesta região, vale ressaltar que todas elas estão vinculadas as instituições de ensino do estado de São Paulo. Registra-se também que a região Norte não apresentou nenhum estudo sobre o assunto, conforme pode ser observado na figura 01 apresentada a seguir:

Figura 01 – Distribuição regional das produções selecionadas



Fonte: Autora, a partir dos dados levantados

A forma como as produções estão distribuídas por região reforça a necessidade de ampliação e implementação de PPGs nas demais regiões do país, especialmente na região Norte, que não apresenta nenhuma produção sobre o tema investigado. Ademais, indica a tendência no campo científico da EF no que refere a produção do conhecimento na área, uma vez que, historicamente, as produções deste campo tendem a se concentrar nas regiões Sudeste e Sul, devido ao maior número de PPGs localizados nestas regiões (Frasson *et al.*, 2024)

² Para identificar as regiões nas teses e dissertações, levamos em consideração a Instituição de Ensino (IE) do PPG em que a pesquisa foi desenvolvida, e no que tange os artigos, tomamos como referência a IE de vinculação da primeira autoria, a partir da indicação na biografia do artigo, ou quando não identificado no texto, diretamente no Currículo Lattes dos(as) autores(as).

Quanto à etapa de ensino que as pesquisas foram realizadas, observa-se que a maior incidência dos estudos ocorreu nos anos iniciais do Ensino Fundamental, com 45,4% (05) das publicações, seguida da Educação Infantil com 18,2% (2) e do Ensino Médio também com 18,2% (2). Uma das pesquisas foi desenvolvida com estudantes do Ensino Fundamental anos finais (9,1%), e um dos estudos abrangeu mais de uma etapa, sendo tanto os anos finais do Ensino Fundamental quanto o Ensino Médio (9,1%).

A respeito das abordagens metodológicas utilizada nas produções, constatou a predominância da pesquisa qualitativa com 72,7% (08) das publicações, enquanto 27,3% (03) caracterizaram o estudo como qualitativo-quantitativo. Sobre o tipo de pesquisa, os estudos realizaram pesquisas de caráter exploratório, narrativa autobiográfica, autoetnografia, cartografia, estudo documental, estudo descritivo, ensaio clínico randomizado e pesquisa-ação, sendo esta última a de maior incidência entre os estudos (27,3%). No que diz respeito aos instrumentos de coleta de dados, identificamos nas produções, a presença de mais de um instrumento para obtenção das informações, sendo eles, em sua maioria, questionários, entrevistas e observações de campo.

Após essa análise geral, seguem na sequência as duas categorias de análise elaboradas, que expressam o conteúdo relacionado à presença do Yoga nas escolas. Além disso, apresentam-se as concepções de corpo e Yoga presente nos estudos.

A categoria denominada de Yoga e prática pedagógica engloba 72,8% das produções, sendo 06 dissertações e 02 artigos científicos. As pesquisas que compõem esta categoria discutem sobre a possibilidade de abordar o Yoga como conteúdo das aulas, apresentando práticas pedagógicas acerca da temática e analisando os processos de ensino e aprendizagem a partir da integração do Yoga no ambiente escolar e nas aulas dos diferentes componentes curriculares (Branco 2020; Galvão, 2020; Lauris, 2020; Oliveira, 2022; Zarantonelo, Rossi, 2022; Koehler, 2023; Rodrigues, 2023; Ribeiro, Soares, 2024).

O estudo de Lauris (2020) pesquisou um processo de ensino e aprendizagem de Yoga na Educação Infantil e analisou como a prática contribui para o autodesenvolvimento e para a construção da autoestima das crianças. Nesse contexto, o Yoga é apresentado como uma prática que combina ações e reflexões corporais e filosóficas e que se integra à Cultura Corporal. Ademais ressalta que quando aplicado como proposta pedagógica, o Yoga contribui para o desenvolvimento integral na infância (Lauris, 2020).

No mesmo sentido, Oliveira (2022) investigou o papel do Yoga como prática educativa na Educação Infantil e avaliou de que forma essa abordagem pode favorecer a corporeidade e a formação de valores éticos e sociais nas crianças. Para Oliveira (2022, p.19), a inserção do

yoga nas escolas pode revelar “um grande potencial na oferta de experiências corporais significativas às crianças” (Oliveira, 2022, p.19). Além disso, Oliveira (2022) pontua que o ensino do Yoga pode contribuir para a compreensão de diferentes povos e culturas, possibilitando uma formação humana integral. Em sua pesquisa, Oliveira (2022) também sistematizou um processo pedagógico com Yoga voltado a Educação Infantil em formato de livro eletrônico com a finalidade de contribuição pedagógica para outros docentes poderem conhecer e abordar o Yoga como conteúdo em suas aulas.

Seguindo a mesma linha de investigação sobre como o ensino dessa prática nas escolas pode auxiliar na percepção de si mesmo e da corporeidade, Zarantonelo e Rossi (2022) analisaram como a prática e a filosofia do Yoga no ambiente escolar podem contribuir na autopercepção de estudantes do 4º ano do Ensino Fundamental, utilizando pressupostos da corporeidade. Os resultados da pesquisa destacam que, por meio das aulas que utilizaram pressupostos práticos e filosóficos, os estudantes aprofundaram sua relação com a corporeidade, ressignificaram suas percepções de corpo e desenvolveram um olhar mais sensível para si e para o outro, promovendo melhora na compreensão de suas potencialidades e na atribuição de novos significados às suas atitudes (Zarantonelo, Rossi, 2022).

De acordo com as autoras, a vivência do Yoga no ambiente escolar tem o objetivo contribuir com a melhora da qualidade de vida dos estudantes por meio do autoconhecimento em relação a si mesmos e a seus corpos (Zarantonelo, Rossi, 2022). Para as autoras, a filosofia do Yoga é fundamentada na concepção de união, visando compreender o ser humano em sua totalidade, sem privilegiar ou negligenciar nenhuma de suas dimensões (Zarantonelo, Rossi, 2022).

Também abordando a corporeidade a partir do ensino e da prática do Yoga nas escolas, o estudo de Rodrigues (2023) analisa como as oficinas de Yoga podem enriquecer a prática pedagógica visando uma educação integral para estudantes do 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola municipal da Bahia. Segundo Rodrigues (2023), a prática de Yoga na escola pode promover a formação integral dos estudantes e destaca que, a sua inclusão no currículo escolar, auxilia na percepção de si mesmos e promove benefícios de natureza emocional e espiritual.

Outro estudo que de algum modo versa sobre a corporeidade foi realizado por Koehler (2023). A autora investigou de que modo a prática de *Hatha-Yoga* na escola e nas aulas de Artes pode dialogar com a Educação Performativa e no desenvolvimento de Jogos Teatrais em estudantes do 6º ano do Ensino Fundamental. Segundo Koehler (2023), a prática de Yoga

favoreceu significativamente o desenvolvimento da consciência corporal, de habilidades socioemocionais e da percepção sensorial nos estudantes.

Especificamente na área da EF, Galvão (2020) investigou se os professores das escolas estaduais de Pernambuco tematizam Práticas Corporais Integrativas, como o Yoga, a meditação e as danças circulares como conteúdos pedagógicos nas aulas de EF. Os resultados da pesquisa indicaram que mais de 60% dos professores abordam alguma dessas práticas em suas aulas, sendo a Dança Circular e a Massagem as intervenções mais utilizadas, seguidas pela Meditação e pelo Yoga (Galvão, 2020).

Galvão (2020) destaca que a fundamentação para efetuar as Práticas Corporais Integrativas nas escolas são as orientações curriculares do estado de Pernambuco. De acordo com os professores entrevistados, os objetivos da inclusão dessas práticas nas aulas são o desenvolvimento de aspectos atitudinais, a promoção de valores e atitudes, o fortalecimento da corporeidade e da consciência corporal, além da ampliação da percepção de sentimentos e emoções.

Ademais, no que tange a compreensão de Yoga, Galvão (2020) destaca que além de ser uma prática filosófica, o Yoga se enquadra como uma “Prática Corporal Integrativa” e realça a importância da EF se apropriar e tematizar esse conhecimento na Educação Básica.

As autoras Ribeiro e Soares (2024) avaliaram como a combinação da contação de histórias e da prática do Yoga pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades sociais em estudantes do 4º ano do Ensino Fundamental. O objetivo do estudo foi promover a construção de valores e de princípios éticos, a fim de reduzir a violência e os conflitos no ambiente escolar, tornando-o mais seguro e acolhedor. Ribeiro e Soares (2024) apontam que é necessário abordar o Yoga no contexto escolar de forma lúdica e fundamentada em sua filosofia, com isso, favorece o desenvolvimento de valores como respeito, honestidade, disciplina, respeito às regras e consciência ambiental, além de promover o autoconhecimento e auxiliar na conscientização das emoções.

Branco (2020) discute como práticas meditativas e de Yoga, integradas ao currículo escolar, contribuem para o desenvolvimento integral dos estudantes do 3º ano do Ensino Fundamental. A autora contextualizou a inclusão dessas práticas no currículo e cartografou as memórias e evidências relacionadas a elas, a partir dos relatos de docentes, ex-alunos e pais. Segundo sua pesquisa, Branco (2020) afirma que a integração da meditação e do Yoga ao currículo escolar tem capacidade de melhorar aspectos socioemocionais dos estudantes.

A segunda categoria de análise versa sobre os benefícios da prática de Yoga na escola, e concentra 27,2% das produções selecionadas, sendo 02 dissertações e 01 artigo científico. Os

estudos que compõem essa categoria analisam os benefícios psicológicos, físicos, cognitivos e sociais que a integração do Yoga no ambiente escolar pode possibilitar não apenas para os estudantes, como para toda a comunidade escolar, a exemplo da melhora na concentração, nas relações interpessoais, e nas capacidades físicas dos praticantes (Ribeiro, 2019; Correa, 2021; Fernandes *et al.*, 2021).

A pesquisa de Ribeiro (2019) teve como objetivo analisar a influência de um programa de práticas integrativas, contendo Yoga, *mindfulness* e danças circulares nos aspectos de bem-estar, saúde e aprendizagem de alunos do Ensino Médio do Instituto Federal de Mato Grosso. O estudo teve duração de 12 semanas e foi avaliado por meio de testes pré e pós-intervenção, envolvendo aspectos biológicos, fisiológicos e psicológicos. Os resultados obtidos indicaram melhorias significativas na qualidade de sono e, principalmente, mudanças no controle de estresse e em variáveis psicossomáticas, como ansiedade e depressão, além de promover melhorias fisiológicas, sociais e cognitivas (Ribeiro, 2019).

De uma forma semelhante, mas na área da EF, o estudo de Correa (2021) buscou investigar os efeitos psicossociais da prática de Yoga em estudantes do Ensino Fundamental por 12 semanas e analisou a percepção dos discentes e de seus pais, que relataram melhorias na concentração, nas relações interpessoais e no aumento da calma dos praticantes. No entanto, segundo Correa (2021), a intervenção de 12 semanas pode ter sido insuficiente para promover mudanças mais significativas nos estudantes, indicando a necessidade de estudos mais prolongados e a incorporação do yoga no currículo regular.

Correa (2021) sugere que, para difundir a prática nas escolas, professores de Yoga deveriam oferecer formações a docentes das áreas da Pedagogia e da EF, a fim de implementar a técnica como prática pedagógica e adequá-la aos conteúdos escolares. Entretanto, é preciso destacar que o estudo apresentado pela autora não teve como objetivo dialogar com os aspectos pedagógicos, mas sim verificar os benefícios físicos e mentais dessa atividade no ambiente escolar.

O estudo de Fernandes *et al.* (2021), por sua vez, avaliou os efeitos da prática de *Kundalini Yoga*, realizada uma vez por semana durante 4 meses, nos aspectos psicológicos de estudantes e servidores de um Instituto Federal de Santa Catarina. Os resultados indicaram uma redução significativa nos níveis de depressão, ansiedade, estresse e insônia entre os participantes. Além disso, os autores observaram melhorias no controle emocional, na aprendizagem e no condicionamento físico em geral (Fernandes *et al.*, 2021).

No que se refere a concepção de Yoga, os estudos selecionados apresentam diferentes compreensões. Branco (2020), por exemplo, não realiza uma discussão aprofundada sobre a

filosofia e ensinamentos éticos do Yoga, tratando-o principalmente como uma atividade prática voltada ao exercício físico que promove benefícios físicos, cognitivos, e psicoemocionais, sem abordar os aspectos filosóficos e éticos de uma forma mais aprofundada.

De uma forma semelhante, no estudo de Fernandes *et al.* (2021) o Yoga é apresentado como uma atividade prática voltada para a saúde e prevenção de doenças. Para os autores ele faz parte das Práticas Integrativas e Complementares e auxilia na redução do estresse e da ansiedade no ambiente escolar, mas não avançam na discussão sobre a filosofia e seus fundamentos. Deste modo, tanto o estudo de Fernandes *et al.* (2021) como de Branco (2020) apresentam uma compreensão mais fragmentada e restrita do Yoga, ligada as questões da atividade física e seus benefícios para os estudantes.

De um outro modo, Rodrigues (2020) apresenta um entendimento de Yoga para além da prática de exercícios físicos, compreendendo e caracterizando-o como uma filosofia de vida. Em uma linha semelhante, Galvão (2020), Koehler (2023), Lauris (2020), Oliveira (2022), Zarantonelo e Rossi (2022) e Ribeiro e Soares (2024) consideram o Yoga como uma filosofia teórico-prática, a qual visa à evolução do ser humano de maneira integral. Esses estudos evidenciam o Yoga vai além das posturas físicas e dos exercícios respiratórios, e ressaltam a importância dos ensinamentos éticos, representados pelos princípios de conduta social e da ética pessoal.

Para as autoras supracitadas, o Yoga pode contribuir de maneira significativa para o desenvolvimento pessoal e integral dos praticantes, e afirmam que tanto os exercícios práticos quanto a filosofia que o fundamenta são partes desse processo. As autoras enfatizam que essa prática filosófica milenar, auxilia na construção da identidade, promove o foco no presente, colabora para o autoconhecimento e favorece o desenvolvimento de valores e princípios éticos (Galvão, 2020; Koehler, 2023; Lauris, 2020; Oliveira, 2022; Ribeiro, Soares, 2024; Zarantonelo, Rossi, 2022).

Ribeiro (2019) caracteriza o Yoga como uma prática meditativa e ressalta que seus aspectos filosóficos auxiliam na integração entre corpo, mente e espírito. O autor aponta que a prática, aliada à filosofia, é capaz de gerar autoconhecimento e autotransformação no praticante. No mesmo sentido, Correa (2021) destaca que o Yoga é uma prática milenar voltada para o autoconhecimento. Em seu estudo, utilizou a vertente da *Kundalini Yoga*, que consiste em um conjunto de práticas de mantras, posturas, exercícios respiratórios, relaxamento e meditação.

A maioria dos estudos analisados concebe o Yoga como uma prática filosófica. Esses estudos apresentam uma visão ampla e destacam a importância de todas as partes que o compõem, sem menosprezar os fundamentos, princípios e valores. Entretanto, há pesquisas

que o definem como uma prática de atividade física, desconsiderando seus fundamentos filosóficos.

Quanto às concepções de corpo presente nos estudos selecionados, observamos que Galvão (2020), Oliveira (2022), Ribeiro (2019) e Zarantonelo e Rossi (2022) apresentam aproximações com a visão da fenomenologia ao citarem e se apropriarem da compreensão de Merleau-Ponty. Isto é, destacam que o corpo é experiencial e condição fundamental para a existência humana. O indivíduo experimenta o mundo ao redor através do seu corpo, com isso, dá sentidos e significados à realidade. Ademais, destacam que o ser humano, por meio do corpo, se movimenta e se expressa em busca de se emancipar e transcender, superando uma visão dicotômica entre corpo e mente, e entendendo que o corpo é essencial para a construção do aprendizado, da identidade e da leitura do mundo (Ribeiro, 2019; Galvão, 2020; Oliveira, 2022; Zarantonelo, Rossi, 2022).

Outras autoras também abordam a concepção de corpo a partir da fenomenologia, porém citando diferentes autores que fundamentaram seus estudos a partir dessa perspectiva. Rodrigues (2023), por exemplo, menciona o antropólogo Thomas Csordas em sua pesquisa ao pontuar que é por meio do corpo que o ser humano experiencia, aprende e expressa valores sociais e culturais. Nessa concepção, o corpo é fundamental para a construção de significados, funcionando como meio de comunicação e de construção da cultura.

Outra visão a partir da fenomenologia é a de Lauris (2020) que cita as autoras Terezinha Petrúcia da Nóbrega e Nezilda Lecy Gonçalves, para caracterizar o corpo como elemento central da experiência humana. Além disso, embasada nas autoras supracitadas, Lauris (2020) entende o corpo como elemento central do processo educativo e o considera fundamental para que o ser humano se torne um ser social, histórico, político e cultural. Na compreensão da autora, é por meio do corpo, que a criança se reconhece como um ser, se relaciona com objetos e com outras pessoas, além de explorar e aprender com o mundo ao seu redor (Lauris, 2020).

Partindo de uma compreensão sociológica, Koehler (2023) aponta que todas as ações humanas envolvem o corpo, o qual também é influenciado por contextos sociais e culturais. Dessa maneira, enfatiza que a existência humana é corporal: os pensamentos, as emoções e os sentidos, envolvem e estão relacionados ao corpo. A autora se apropria da compreensão sociológica de corpo proposta por Le Breton ao afirmar que a expressão corporal é socialmente moldada e por meio da interação entre os corpos ocorre uma troca de vivências, ideias e identidade, a partir de uma interface entre o social e o individual (Koehler, 2023).

Ribeiro e Soares (2024) não abordam diretamente sobre a questão do corpo em suas pesquisas, não deixando explícitas suas concepções sobre o tema. Nessa mesma direção, Branco

(2020), Correa (2021) e Fernandes *et al.* (2021) não deixam claras suas concepções sobre o corpo e, em alguns trechos de seus estudos, se aproximam de uma perspectiva dicotômica, que diferencia corpo e intelecto, inclinando-se para uma visão dualista e, predominantemente, voltada para o biológico.

A partir de uma perspectiva crítica de educação e EF, compreendemos o corpo como expressão das relações sociais e das condições concretas de existência. Acreditamos em um corpo integrado e uno, que é político, histórico, cultural e social. Além de ser essencial para o processo de ensino-aprendizagem, é por meio do corpo que experimentamos, atribuímos sentidos, significados e aprendemos. Por isso, reforçamos a importância de superar a visão dicotômica, fragmentada e reducionista.

Através da pesquisa, foi possível observar uma grande lacuna no que se refere a prática de Yoga e a EF, especialmente quando se trata de abordar essa temática no contexto escolar, pois apenas dois dos estudos selecionados tinham como foco este componente curricular. Reitera-se a importância de a EF se apropriar desse conhecimento milenar e de considerar o Yoga como conteúdo pedagógico em suas aulas.

Assim, o ensino do Yoga na EFE deve ser orientado por uma compreensão crítica que ultrapassa a dimensão estritamente técnica ou funcional da prática, promovendo reflexões sobre as múltiplas determinações que atravessam o corpo — sejam elas físicas, emocionais, sociais ou culturais. Nesse sentido, mediado por uma intencionalidade pedagógica consciente, o Yoga pode estimular o pensamento crítico dos estudantes, favorecendo a leitura de si mesmos e do mundo em que vivem, e ampliando suas possibilidades de apropriação e transformação da realidade.

Com isso, evidencia-se a necessidade de mais estudos abordarem o Yoga como conteúdo pedagógico no contexto escolar, principalmente na área da EF, que carece de mais pesquisas sobre o tema. Esse debate poderá contribuir significativamente para a compreensão dessa prática como um elemento da Cultura Corporal, produzido historicamente pela humanidade, e que, portanto, pode ser apresentado aos estudantes e incorporado na prática pedagógica dos professores de EF nas escolas.

Nesse sentido, esta dissertação busca compreender como os professores de EF da rede pública do DF percebem as potencialidades e os desafios envolvidos na implementação pedagógica do Yoga em suas aulas. Para isso, primeiramente, torna-se necessário identificar e analisar como o Yoga se insere na BNCC e no CMDF, análise que será apresentada na sessão a seguir.

1.3.3 O Yoga nos documentos curriculares: Base Nacional Comum Curricular e Currículo em Movimento do Distrito Federal

Este tópico tem como objetivo identificar e aprofundar a análise sobre onde o Yoga está previsto nos documentos curriculares, tanto no âmbito nacional por meio da BNCC, quanto no contexto do Distrito Federal, CMDF.

A BNCC é um documento normativo que orienta a prática pedagógica nas escolas brasileiras. De acordo com o próprio documento, sua função é orientar professores e instituições de ensino na elaboração de suas propostas curriculares, fundamentando-se no direito à aprendizagem e ao desenvolvimento (Brasil, 2018).

O processo de elaboração da BNCC teve início em meados de 2014, sendo inicialmente apresentado como promissor e democrático. Foram realizadas diversas reuniões, seminários e eventos com a participação de professores da Educação Básica, pesquisadores de 35 universidades e profissionais vinculados aos setores da educação, os quais, contribuíram com sugestões. Além disso, o processo contou com uma consulta pública realizada por meio da Internet, ampliando a participação da sociedade civil (Saviani, 2025).

No entanto, em 2016, com o golpe jurídico-midiático-parlamentar que resultou na destituição da presidenta Dilma Rousseff, ocorreu uma inflexão significativa no curso das políticas educacionais. Com a mudança de governo, os grupos conservadores e empresariais passaram a influenciar diretamente a formulação da BNCC, desconsiderando e rompendo com diversas contribuições advindas da sociedade civil e das consultas públicas anteriormente realizadas (Saviani, 2025).

Como consequência, a versão final BNCC consolidou-se com um documento com ênfase no desenvolvimento de competências e habilidades, com caráter instrumentalista e tecnicista. Dessa forma, prioriza a adaptação do indivíduo ao mercado de trabalho, em detrimento de uma formação crítica, emancipadora e cidadã.

No campo da EF, a BNCC estabelece como componente da área da Linguagens e ressalta a importância de que os estudantes possam explorar e vivenciar diferentes práticas corporais, provenientes de diversos grupos sociais e culturais. Logo, a EF deve proporcionar vivências que envolvam múltiplas manifestações corporais aos estudantes. Essas práticas corporais oferecem oportunidades de acessar formas singulares de conhecimento e vivência que dificilmente seriam alcançadas por outros meios. Para que esse conhecimento tenha sentido e relevância no processo educativo é fundamental problematizar e evidenciar os múltiplos sentidos e significados atribuídos historicamente por diferentes grupos sociais. (Brasil, 2018).

O documento carece de uma definição teórica consistente sobre o que é a EF, principalmente, por não apresentar as orientações teóricas que historicamente compuseram as discussões curriculares da área, desde o Movimento Renovador. Esse esvaziamento teórico, dificulta a compreensão sobre quais conhecimentos devem ser abordado, e também há deficiência teórica, no texto, sobre a relação da EF com a área das linguagens. Sendo assim, o documento está focado em apenas ensinar os conteúdos, negligenciando uma EF voltada à formação ampla, capaz de contribuir para a construção de sujeitos crítico. Nesse contexto, a proposta da BNCC desarticula a EF de um projeto pedagógico emancipador, ao tratá-la como uma área meramente instrumental, subordinada à lógica das competências exigidas pelo mercado de trabalho.

No Ensino Fundamental, a BNCC classifica as práticas corporais em seis unidades temáticas: brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças, lutas e práticas corporais de aventura. A unidade temática ginástica, subdividem em três categorias, sendo: a) ginástica geral, b) ginástica de condicionamento físico e c) ginástica de conscientização corporal. De acordo com o documento, 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 corpo...”, e acrescenta que “algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental” (Brasil, 2018, p. 218).

É nas ginásticas de conscientização corporal que o ensino do Yoga é previsto para os estudantes do 8º e 9º anos do Ensino Fundamental. Além do Yoga, essa categoria prevê também o ensino de outras atividades como: o *tai chi chuan*, a biodança, a bioenergética, a ginástica chinesa, a antiginástica, entre outras.

Na Educação Infantil, a BNCC estabelece seis direitos de aprendizagem para auxiliar no desenvolvimento integral dos estudantes, que são: “conviver, brincar, participar, explorar, expressar e conhecer-se” e acrescenta o campo de experiência “corpo, gestos e movimentos” (Brasil, 2018, p.25). Rossi (2016) defende a incorporação do Yoga nessa etapa de ensino, afirmando que o Yoga pode contribuir significativamente para o desenvolvimento integral das crianças, promovendo a escuta sensível, a expressão das emoções e a consciência de si e do outro. A autora acrescenta que por estar fundamentada na corporeidade, na motricidade intencional e na vivência do corpo como forma de estar-no-mundo, o Yoga contribui para superar modelos educativos baseados na produtividade, na competição e na padronização dos corpos, promovendo criticidade, autonomia e protagonismo desde a infância (Rossi, 2016).

No caso do Ensino Médio, a BNCC prevê que esse nível educacional deve dar continuidade aos seguimentos anteriores, sendo orientado pelo desenvolvimento de competências e fundamentado no princípio da educação integral. Dessa maneira, as competências gerais da Educação Básica continuam a nortear os processos de aprendizagem também nesse ciclo (Brasil, 2018). Embora o Yoga não seja citado explicitamente para o Ensino Médio, sua abordagem pode ser ampliada para essa etapa.

Defende-se, de imediato, a ampliação do ensino do Yoga para todas as etapas da Educação Básica, devido as suas inúmeras possibilidades e sua capacidade múltipla de sentidos e significados que os discentes podem vivenciar, fruir, analisar e interpretar. Todavia, ao tratar do Yoga no contexto educacional, não se deve reduzi-lo a uma prática meramente voltada ao alongamento e relaxamento, desprovida de seu sentido filosófico, histórico e cultural. É fundamental que ele seja trabalhado de maneira integral, de modo que seja capaz de proporcionar o desenvolvimento crítico e reflexivo dos estudantes.

A BNCC propõe que o estudante desenvolva competências e habilidades, porém o documento apresenta um caráter utilitarista e tecnicista, ao não centrar sua preocupação na formação de sujeitos críticos e conscientes, o que acaba corroborando para uma formação voltada exclusivamente ao mercado de trabalho e à manutenção do status quo. Pina e Gama (2020) pontuam que a BNCC enfatiza o “saber fazer” com o objetivo de atender às necessidades do mundo do trabalho, ocasionando um rebaixamento do ensino. Assim, o documento auxilia na precarização do ensino e promove a alienação da classe trabalhadora. Os autores destacam também que o documento estabelece um esvaziamento curricular, reservando os saberes sistematizados apenas ao ensino privado e às classes dominantes (Pina, Gama, 2020).

Nessa mesma perspectiva, Saviani (2025) acrescenta que a BNCC está estruturada com base no desenvolvimento de competências voltadas à realização de tarefas mecânicas e repetitivas, exigidas pela lógica da divisão social do trabalho, concentrando-se na qualificação profissional e esquecendo do pleno desenvolvimento humano e do preparo para o exercício da cidadania. Duarte (2018) ressalta que tanto o avanço da mercantilização da educação, representado pela BNCC, quanto os ataques obscurantistas ao currículo escolar, comprometem as bases da escola pública, universal, laica e gratuita. Desse modo, o currículo deveria estar fundamentado na promoção de uma liberdade autêntica, no desenvolvimento pleno dos estudantes, no enriquecimento de suas necessidades culturais, na reflexão crítica e emancipação social. A atual BNCC, no entanto, apresenta-se incompatível com a construção de um currículo democrático, voltado à formação de sujeitos históricos, críticos e transformadores de suas realidades.

No contexto educacional do DF, o CMDF apresenta uma definição teórica sólida sobre o papel da EF, fundamentada na concepção proposta por Soares *et al.* (1992). O documento compreende a EF como um campo de conhecimento responsável por abordar, de maneira pedagógica, as múltiplas expressões corporais construídas historicamente e vivenciadas em diferentes contextos sociais, constituindo o que se denomina Cultura Corporal. O documento reconhece que as práticas corporais que compõem a Cultura Corporal – como jogos, lutas, ginásticas, danças, esportes, entre outras – são manifestações culturais que expressam modos de ser, viver e se relacionar com o mundo. Em relação a EF, o CMDF valoriza uma concepção crítica e emancipadora, articulando saberes corporais à construção da autonomia, da cidadania e da consciência social (Distrito Federal, 2018).

A orientação curricular destaca que as práticas corporais devem ser abordadas a partir dos seus aspectos sócio-históricos, articulando conhecimentos conceituais, procedimentais e atitudinais. O objetivo é possibilitar que os estudantes vivenciem e analisem essas manifestações corporais e, por meio delas, desenvolvam pensamento reflexivo e crítico, tornando-se sujeitos ativos e transformadores de suas realidades. Por conseguinte, o corpo deixa de ser visto apenas como um instrumento e passa a ser compreendido como um construtor de sentidos, significados, expressões e saberes (Distrito Federal, 2018).

Nessa conjuntura, o Yoga é inserido de forma explícita no CMDF, assim como na BNCC, dentro da categoria de ginásticas de conscientização corporal, prevista especificamente para o 9º ano do Ensino Fundamental. Entretanto, o documento, ao tratar a Cultura Corporal como uma construção dinâmica, abre possibilidades para que o Yoga também seja desenvolvido em outras etapas da Educação Básica, desde a Educação Infantil até o Ensino Médio e, também, na Educação de Jovens e Adultos, conforme os objetivos pedagógicos e os contextos escolares.

Segundo o próprio documento, “[...] o ensino da EF acaba por modificar, formar e possibilitar o autoconhecimento e o uso autônomo da Cultura Corporal para a participação ativa do estudante na vida social, superando a dicotomia corpo e mente, sem abandonar sua especificidade de ampliar a formação corporal e motora dos estudantes” (Distrito Federal, 2018, p. 110). Sob esse enfoque, é necessária uma EF que vai além da aptidão física e da reprodução de gestos técnicos e passa a utilizar abordagens críticas que considerem os sentidos e significados que permeiam as práticas corporais e que aproximem a área das questões sociais e culturais.

O CMDF reconhece a escola como um espaço de transformação e emancipação, e ressalta a importância de os estudantes vivenciarem diferentes práticas corporais e, por meio dessas experimentações, desenvolverem maior consciência de si, de seu corpo e de sua própria

inserção social. Assim, o Yoga configura-se como um conteúdo que se alinha aos princípios das teorias críticas da EF, ao aproximar as vivências corporais das questões sociais, culturais e existenciais que atravessam os sujeitos. Alinhado à função social da escola, o Yoga pode contribuir significativamente para uma educação que reconhece e valoriza o corpo como espaço de criação, resistência e humanidade.

A presença do Yoga nos documentos curriculares, tanto na BNCC quanto no CMDF, representa um avanço importante para a EFE, especialmente por reconhecer essa prática como um conhecimento legítimo desse componente curricular e possibilitar a democratização no interior da escola pública. Em um contexto histórico no qual determinadas práticas corporais permanecem restritas a grupos sociais específicos ou invisibilizadas nos currículos escolares, a presença do Yoga nos documentos oficiais amplia as possibilidades pedagógicas da área e favorece o acesso dos estudantes a diferentes formas de vivenciar, compreender e refletir sobre o corpo e a cultura.

Entretanto, a categorização do Yoga como “ginástica de conscientização corporal” apresenta limites conceituais importantes e revela certas contradições presentes nos próprios documentos curriculares. Embora a BNCC (Brasil, 2018) reconheça elementos relacionados à respiração, às posturas e à percepção corporal, a forma como o Yoga é inserido nessa unidade temática tende a privilegiar uma compreensão restrita da prática, frequentemente associada ao relaxamento, ao alongamento, ao controle emocional e à promoção de saúde. Tal perspectiva pode contribuir para uma abordagem reducionista, centrada apenas em aspectos funcionais e utilitaristas do Yoga, desconsiderando sua constituição histórica, filosófica, ética e cultural enquanto manifestação da Cultura Corporal. Assim, essa forma de organização curricular tende a direcionar o trato pedagógico do Yoga para aspectos predominantemente corporais e funcionais, dificultando a abordagem de sua complexidade histórica e filosófica.

Ao se enquadrar na unidade temática “ginástica” e na categoria “ginástica de conscientização corporal”, o Yoga corre o risco de ser esvaziado de seus múltiplos sentidos e significados historicamente produzidos. Essa redução aproxima-se da lógica instrumental presente na própria BNCC, marcada pela valorização do “saber fazer” e pela ênfase no desenvolvimento de competências. Consequentemente, aspectos fundamentais do Yoga, como suas reflexões sobre a relação entre indivíduo e sociedade, bem como seus elementos históricos e culturais, podem acabar secundarizados no processo pedagógico. Essa categorização pode restringir o potencial pedagógico do Yoga enquanto conhecimento historicamente produzido pela humanidade e passível de problematização crítica no interior da EFE. Dessa forma, mais que garantir a sua presença formal no currículo, torna-se necessário ampliar e aprofundar

criticamente a compreensão sobre o Yoga nos documentos curriculares, de modo que sua abordagem contemple, de maneira articulada, suas dimensões históricas, filosóficas, culturais, éticas, meditativas e corporais.

Após a análise dos documentos BNCC e CMDF, verifica-se que o Yoga já está inserido no currículo, em ambos os casos, na categoria “ginástica de conscientização corporal” para o Ensino Fundamental anos finais. Entretanto, observa-se que seu espaço ainda é reduzido e com pouca visibilidade, diante de uma prática tão rica e complexa. Destaca-se a necessidade de ampliar a abordagem desse conteúdo em todos os níveis de ensino, incluindo a Educação Infantil, no Ensino Médio, a Educação de Jovens, Adultos e Idosos e a Educação Especial, superando compreensões reducionistas e possibilitando uma abordagem que contemple a complexidade histórica, filosófica, cultural e corporal do Yoga.

No próximo capítulo, apresentam-se os métodos adotados neste estudo, detalhando o percurso metodológico, os sujeitos envolvidos, os instrumentos de coleta dos dados, os procedimentos de análise de dados e os cuidados éticos da pesquisa.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

O objetivo desta pesquisa consistiu em compreender como os professores de Educação Física da rede pública do Distrito Federal percebem os desafios, os limites e as potencialidades envolvidos na implementação pedagógica do Yoga nas aulas de EF escolares.

Neste capítulo são apresentados os métodos, o campo de investigação e sujeitos participantes da pesquisa, os instrumentos utilizados para coleta e obtenção dos dados, as técnicas para a análise de dados e os cuidados éticos da pesquisa.

A presente pesquisa caracterizou-se como qualitativa, de natureza exploratória, por abordar um tema ainda pouco investigado no campo da EF, e descritiva analítica, na medida em que buscou mapear e descrever a prática de Yoga nas escolas públicas do DF, assim como compreender as percepções docentes sobre os desafios e potencialidades relacionadas à implementação desse conteúdo.

A pesquisa qualitativa, conforme aponta Minayo (2002), busca compreender os significados dos fenômenos sociais a partir da perspectiva dos sujeitos envolvidos, considerando seus discursos, experiências práticas e relações. Sua base epistemológica parte do pressuposto de que a realidade é construída socialmente e deve ser interpretada em seu contexto. Nessa abordagem, valorizam-se a subjetividade, as interações e os sentidos produzidos pelos indivíduos.

A pesquisa qualitativa na área da educação destaca-se por sua sensibilidade em compreender a complexidade das relações pedagógicas, ao considerar a singularidade dos sujeitos envolvidos e os contextos socioculturais nos quais estão inseridos. Dessa forma, a investigação no campo educacional está inserida no âmbito da pesquisa social, uma vez que seu objeto de estudo se encontra em constante processo de construção sócio-histórica, o qual o caráter qualitativo contribui na interpretação dos sentidos, significados e experiências vividas pelos sujeitos (Munhoz, Noleto, 2024).

Diante disso, a abordagem qualitativa no campo educacional mostra-se adequada para a compreensão de práticas pedagógicas em construção e permite uma análise mais integrada e coerente da complexidade que envolve a prática do Yoga no contexto escolar, especialmente, quando considerada como conteúdo pedagógico nas aulas de EF. Trata-se de uma pesquisa que se relaciona com um universo de significados que não podem ser reduzidos e mensuráveis por meio de dados quantificados.

A pesquisa foi desenvolvida no âmbito do PROEF, cujo propósito é articular a produção de conhecimento acadêmico com as demandas concretas da prática docente e educacional. Ao investigar as percepções de professores sobre a implementação do Yoga como conteúdo pedagógico nas aulas de EF, este estudo buscou contribuir para o desenvolvimento de práticas reflexivas, críticas e inovadoras, em consonância com os documentos curriculares que orientam a área. Além disso, pretende-se colaborar com a ampliação da inserção do Yoga como conteúdo de ensino da EFE, apresentando elementos que auxiliem na prática pedagógica do professorado de EF do DF.

Nas seções seguintes são apresentados o campo de investigação, os sujeitos participantes da pesquisa, os instrumentos utilizados no processo de coleta e obtenção dos dados, os procedimentos de organização e análise das informações, bem como os cuidados éticos adotados no desenvolvimento deste estudo.

2.1 Campo de investigação e sujeitos participantes da pesquisa

O campo empírico desta pesquisa compreendeu professores de EF da rede pública de ensino do DF, vinculados à Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), sejam efetivos ou contratados em regime temporário.

A SEEDF, campo institucional da pesquisa, é composta por 14 Coordenações Regionais de Ensino³ (CREs), responsáveis por organizar e supervisionar as escolas em suas respectivas Regiões Administrativas. De acordo com o Censo Escolar de 2024, a rede pública de ensino do DF atendeu 449.563 estudantes, distribuídos em 834 unidades escolares (SEEDF, 2025). Segundo Frasson *et al.* (2025), com base em dados fornecidos pela própria SEEDF, a rede pública de ensino do DF conta com 1.960 docentes de EF, dos quais 748 atuam sob regime de contratação temporária. Em 29 de dezembro de 2025, foi publicada no Diário Oficial do Distrito Federal a nomeação de 535 professores dessa área. Ainda assim, mesmo com essa recente ampliação do quadro de docentes efetivos, o quantitativo permanece insuficiente para suprir plenamente a demanda da rede, evidenciando a persistência da dependência de contratações temporárias para garantir o funcionamento das escolas.

A escolha da rede pública de ensino como campo de pesquisa justificou-se pelo vínculo institucional da pesquisadora, pela viabilidade de acesso aos participantes do estudo e, sobretudo, pela relevância social e educacional do tema, considerando a importância da inserção de práticas corporais diversas como conteúdo pedagógico nas aulas de EF, conforme preveem os documentos curriculares norteadores da área.

Os sujeitos participantes da pesquisa foram os professores de EF da SEEDF, incluindo docentes efetivos e aqueles vinculados por regime de contratação temporária. A pesquisa de campo foi desenvolvida em dois momentos distintos. No primeiro, foi aplicado um questionário *online*, ao qual responderam 123 professores que atuam no referido componente curricular. Foram excluídos da pesquisa os docentes que desempenham exclusivamente funções administrativas.

No segundo momento, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com quatro professores selecionados a partir das respostas obtidas na etapa anterior. Para a escolha dos participantes dessa fase, adotaram-se os seguintes critérios de inclusão: ser professor efetivo da rede, indicar no questionário que já havia abordado o Yoga em suas aulas e autorizar a participação na pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de forma *online*.

Definidos o campo de investigação e os sujeitos participantes da pesquisa, apresentam-se, a seguir, os instrumentos de coleta de dados utilizados neste estudo: o questionário e as entrevistas semiestruturadas.

³ No Distrito Federal, as CREs estão localizadas nas seguintes Regiões Administrativas: Brazlândia; Ceilândia; Gama; Guará; Núcleo Bandeirante; Paranoá; Planaltina; Plano Piloto; Recanto das Emas; Samambaia; Santa Maria; São Sebastião; Sobradinho; e Taguatinga.

2.2 Instrumentos para obtenção dos dados

A obtenção dos dados desta pesquisa foi realizada em duas etapas complementares. Na primeira fase, aplicou-se um questionário *online* com o objetivo de mapear a presença e as formas de implementação da prática de Yoga nas escolas públicas do DF, bem como identificar percepções dos docentes sobre as potencialidades e os desafios encontrados para a adoção do Yoga como conteúdo pedagógico nas aulas de EF. Após a aplicação dos questionários, os dados foram organizados e tabulados para análise e seguimento da segunda fase do estudo.

Na segunda etapa, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com professores selecionados a partir das respostas do questionário, a fim de aprofundar a compreensão sobre as percepções dos professores de EF em relação ao ensino do Yoga nas aulas. Buscou-se identificar os principais desafios enfrentados pelos docentes, bem como suas experiências, limitações para a efetivação e as potencialidades do Yoga como conteúdo de ensino da EFE.

2.2.1 Questionário

O questionário, conforme apresenta Gil (2008), é um dos instrumentos mais utilizados nas pesquisas, por garantir maior padronização nas respostas e facilitar o processamento dos dados. Outra vantagem é que permite a coleta de informações de um número expressivo de participantes de forma sistematizada e econômica. Esse instrumento investigativo é eficiente para averiguar percepções, opiniões e práticas em diferentes contextos sociais e educacionais.

No presente estudo, foi utilizado um questionário estruturado com perguntas fechadas e abertas (Apêndice A), com o objetivo de mapear e descrever a oferta e as formas de implementação da prática de Yoga nas escolas públicas do DF. Buscou-se obter informações sobre a presença/ausência da prática de Yoga nas escolas e nas aulas de EF, assim como os limites, desafios e potencialidades relacionados ao ensino do Yoga na EFE, as metodologias adotadas pelos professores de EF, bem como, os recursos pedagógicos disponíveis.

O questionário foi elaborado na plataforma *Google Forms*⁴ e aplicado de forma *online* durante o mês de setembro de 2025. Previamente à sua aplicação, realizou-se um estudo piloto com alguns professores integrantes do Sínteses-FEF-UnB – Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física escolar, com o objetivo de verificar a clareza das questões, o tempo de resposta

⁴ *Google Forms* é uma ferramenta digital gratuita desenvolvida pela Google que permite a criação de formulários *online* para a coleta de dados, possibilitando o envio de questionários, o armazenamento automático das respostas e a organização das informações em planilhas.

e a adequação dos itens às informações que se pretendia obter para responder ao problema e ao objetivo deste estudo. Com base nas observações provenientes dessa etapa, procederam-se ajustes em determinadas perguntas e na estrutura organizacional do formulário, visando ampliar a precisão e confiabilidade dos dados obtidos.

Após os ajustes realizados, iniciou-se o processo de envio do link do questionário, acompanhado de uma breve apresentação da pesquisa, de seus objetivos e de suas etapas de desenvolvimento. Buscando alcançar o maior número possível de professores de EF da SEEDF, foram empregadas diferentes estratégias de divulgação. Primeiro, foi encaminhado e-mails para todas as CREs da SEEDF solicitando apoio na disseminação do questionário entre os docentes de EF vinculados a cada CRE, todavia não houve retorno institucional às solicitações. Paralelamente, o link do questionário foi compartilhado em diferentes grupos de *WhatsApp*⁵ compostos por professores de EF da SEEDF, com o pedido de que os docentes respondessem e encaminhassem para outros professores de EF conhecidos, utilizando-se a técnica de indicação em “bola de neve”⁶. Por último, o questionário também foi divulgado nas redes sociais e no site oficial do Sindicato dos Professores do Distrito Federal (SINPRO-DF), a solicitação foi feita por meio da Carta de Apresentação e Solicitação de Apoio Institucional (Apêndice B), o que ampliou ainda mais o alcance da pesquisa.

Como resultado dessas ações, obteve-se um resultado de 123 questionários respondidos, número considerado satisfatório para a caracterização inicial do campo e para subsidiar a segunda etapa da investigação. No entanto, esse quantitativo também pode ser compreendido com um limite do estudo, quando considerado o número total de professores de EF da rede pública de ensino do DF. Dessa forma, destaca-se que o apoio da SEEDF poderia contribuir para ampliar o alcance da pesquisa, possibilitando o acesso a um número maior de docentes. A colaboração institucional também poderia favorecer a divulgação e a apropriação dos resultados pela própria rede, fortalecendo o potencial de retorno social da pesquisa e a ampliação das práticas pedagógicas na EFE.

As respostas obtidas foram organizadas e tabuladas em planilhas do *Microsoft Excel*, procedimento que possibilitou o tratamento preliminar dos dados, a identificação de padrões

⁵ *WhatsApp* é um aplicativo de mensagens instantâneas que permite a troca de mensagens, arquivos, áudios, chamadas de voz e vídeo, sendo amplamente utilizado para comunicação em dispositivos móveis e computadores.

⁶ A técnica de bola de neve consiste em um procedimento no qual os participantes iniciais indicam novos participantes que atendam aos critérios da pesquisa, ampliando progressivamente o grupo de colaboradores do estudo. É frequentemente utilizada em pesquisas de caráter exploratório que buscam ampliar a compreensão sobre determinado tema (Vinuto, 2014).

relevantes e a seleção dos participantes elegíveis para a etapa subsequente de entrevistas semiestruturada que será apresentada com maior detalhe no subcapítulo a seguir.

2.2.2 Entrevistas semiestruturadas

A segunda etapa da pesquisa de campo consistiu na realização de entrevistas semiestruturadas com professores de EF da SEEDF.

Segundo Triviños (1987), a entrevista semiestruturada possibilita a combinação de perguntas fechadas e abertas, oferecendo ao pesquisador um direcionamento inicial para conduzir a conversa. Ao mesmo tempo, esse instrumento apresenta flexibilidade para que o pesquisador aprofunde aspectos relevantes e para que o participante compartilhe elementos significativos de sua experiência, percepção e prática, os quais muitas vezes não seriam captados por meio de instrumentos mais fechados e padronizados. Nesse sentido, Triviños (1987, p. 146) enfatiza que a entrevista semiestruturada “oferece todas as perspectivas possíveis para que o informante alcance a liberdade e a espontaneidade necessárias, enriquecendo a investigação”.

A realização das entrevistas, portanto, teve como objetivo compreender as percepções docentes, as estratégias pedagógicas empregadas e os principais limites, desafios e potencialidades enfrentados no processo de implementação do Yoga nas aulas. Para isso, foi construído um roteiro de perguntas (Apêndice C) com base em categorias teóricas e empíricas relacionadas as potencialidades e os desafios da inserção e do ensino do Yoga como conteúdo da EFE. Previamente, foi realizada uma entrevista piloto com uma professora participante do Sínteses-FEF-UnB, com o objetivo de verificar a clareza das perguntas e o tempo necessário para a resposta, além de identificar possíveis ajustes necessários no roteiro.

Com o roteiro organizado, iniciou-se o processo de seleção dos professores para realizar as entrevistas. Para isso, foram definidos os critérios de seleção dos professores participantes, sendo: a) ser professor efetivo da SEEDF; b) ter indicado no questionário a realização de atividades, aulas e práticas relacionadas ao Yoga na escola e/ou nas aulas de EF; e, c) ter manifestado interesse, no questionário, em participar da segunda etapa da pesquisa.

Com o propósito de ampliar a compreensão sobre a presença do Yoga em diferentes contextos pedagógicos, considerou-se importante incluir docentes de distintas etapas de escolarização. Parte-se do entendimento de que cada segmento da Educação Básica apresenta demandas, possibilidades e limites próprios. Por essa razão, foram definidos critérios adicionais para a seleção dos professores participantes. Para tal, previu-se a participação de um docente

de cada etapa de ensino: Educação Infantil, Ensino Fundamental anos iniciais, Ensino Fundamental anos finais e Ensino Médio. Inicialmente, também foi planejada a realização de entrevista com uma professora da Educação Especial. Todavia, apesar das tentativas de contato realizadas, não houve retorno às mensagens enviadas, o que impossibilitou a realização da entrevista.

Dos 123 questionários respondidos, oito professores atenderam aos critérios estabelecidos e manifestaram disponibilidade para participar desta segunda etapa do estudo. Entre eles, havia dois docentes da Educação Infantil, dois dos anos iniciais do Ensino Fundamental, dois dos anos finais do Ensino Fundamental, um do Ensino Médio e um da Educação Especial. Nos casos em que havia mais de um docente por etapa de ensino, a definição do participante foi realizada por sorteio, a fim de garantir maior imparcialidade no processo de seleção. Com base nessas condições, foram entrevistados quatro docentes de EF da SEEDF.

Após a seleção e definição dos professores participantes, os professores foram contatados por meio de mensagens via Aplicativo *WhatsApp*, disponibilizado no momento de resposta do questionário. Nesse contato, foi apresentado o convite formal para a participação na pesquisa, bem como informações mais detalhadas sobre a segunda fase do estudo. Após o aceite, os professores assinaram digitalmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice D).

Uma vez assinado o termo, as entrevistas foram agendadas previamente com os professores e realizadas de forma *online*, em encontros síncronos por meio da plataforma *Google Meet*⁷. A duração variou entre 30 a 50 minutos. Ao todo, somaram-se 164 minutos de entrevistas, que foram gravadas, mediante autorização expressa dos entrevistados. Posteriormente, as entrevistas foram transcritas manualmente na íntegra para organização e tabulação dos dados.

Durante as entrevistas, alguns professores relataram que, embora atualmente atuem em uma determinada etapa de ensino, a abordagem e ensino do Yoga na escola ou em suas aulas ocorreu em outro momento de sua trajetória profissional, em etapa distinta. Assim, o Quadro 02 a seguir apresenta os nomes fictícios atribuídos aos participantes da pesquisa, com o propósito de preservar seu anonimato, a etapa de ensino que estão atuando no momento deste estudo e a etapa em que desenvolveram o ensino do Yoga nas escolas e/ou nas aulas de EF.

Quadro 02: Informações sobre os professores participantes da pesquisa.

⁷ *Google Meet* é uma plataforma de videoconferência que possibilita a realização de reuniões e encontros virtuais, com comunicação por áudio e vídeo em tempo real e possibilidade de gravação das reuniões.

Docente	Etapa de ensino atual	Etapa de ensino que abordou o Yoga	Regional de Ensino	Formação	Tempo na SEEDF
Marina	Educação Infantil	Ensino Fund. Anos Iniciais	Ceilândia	Especialização	11 a 20 anos
Bruna	Ensino Fund. Anos Iniciais	Ensino Fund. Anos Iniciais	Samambaia	Especialização	6 a 10 anos
Erick	Ensino Fund. Anos Finais	Ensino Fund. Anos Finais	Guará	Especialização	11 a 20 anos
Paloma	Ensino Médio	Ensino Fund. Anos Iniciais	Samambaia	Especialização	11 a 20 anos

Fonte: Autora, 2025.

Após a obtenção de dados que aconteceu na fase da pesquisa de campo (questionários e entrevistas), deu-se início ao processo de análise, que será melhor detalhado na seção seguinte.

2.3 Análise dos dados

A análise de dados ocorreu com base na proposta de Análise de Conteúdo de Bardin (2009), respeitando as fases de sistematização dos dados, identificação de padrões, classificação por categorias, interpretação dos resultados e, quando necessário, a utilização de ferramentas computacionais para apoiar a organização e codificação das informações, a fim de subsidiar o processo analítico.

A escolha dessa técnica de análise de dados está alinhada à natureza qualitativa da pesquisa e ao objetivo de compreender as percepções de professores de EF acerca dos limites, desafios e potencialidades pedagógicas relacionadas à implementação do ensino do Yoga em suas aulas.

De acordo com Souza Júnior *et al.* (2025), na análise de conteúdo em pesquisas qualitativas no campo da EFE, o conceito de categoria pode ser compreendido como um instrumento teórico que possibilita aprender e interpretar os elementos essenciais da realidade. Dessa forma, as categorias representam formas de organização do pensamento que permitem compreender as características e as conexões existentes entre os fenômenos, acompanhando o desenvolvimento histórico do saber e das práticas sociais. Assim, elas funcionam como referências metodológicas que orientam a análise crítica da realidade e contribuem para sua transformação a partir de fundamentos concretos (Souza Júnior *et al.*, 2025).

Deste modo, o processo analítico ocorreu em três fases principais: a) pré-análise; b) codificação; e c) interpretação dos dados. Essas etapas foram orientadas pelos princípios da análise qualitativa e buscaram organizar, sistematizar e interpretar o material empírico

produzido por meio dos questionários e das entrevistas realizadas com os docentes participantes da pesquisa.

A pré-análise consistiu em uma etapa inicial de aproximação com o material empírico, na qual foi realizada uma leitura flutuante das respostas obtidas nos questionários e das transcrições das entrevistas. Esse processo teve como objetivo possibilitar uma visão geral do conjunto de dados, permitindo identificar recorrências, temas centrais, aproximações e divergências presentes nas falas dos participantes. Nessa fase também ocorreu a organização inicial do material, com a separação dos dados por instrumento de coleta (questionários e entrevistas), bem como a sistematização das respostas em planilhas eletrônicas.

Na segunda etapa, referente à codificação, o material foi examinado de forma mais aprofundada, sendo realizado o processo de identificação de unidades de sentido presentes nas respostas dos participantes. Essas unidades foram agrupadas em temas recorrentes, possibilitando a construção de categorias e subcategorias analíticas. Para auxiliar nesse processo de organização e sistematização dos dados, foram utilizadas planilhas do *software Microsoft Excel*, nas quais as respostas foram registradas, classificadas e agrupadas de acordo com sua proximidade temática. Esse procedimento possibilitou visualizar padrões de respostas, recorrências discursivas e aspectos relevantes relacionados às percepções dos professores acerca do ensino do Yoga na Educação Física escolar.

A terceira etapa correspondeu à interpretação dos dados, momento em que as categorias construídas foram analisadas à luz do referencial teórico adotado no estudo. Nessa fase buscou-se estabelecer conexões entre os achados empíricos e os conceitos discutidos ao longo da pesquisa, especialmente aqueles relacionados à Educação Física escolar, à Cultura Corporal e às abordagens pedagógicas críticas que fundamentam o trabalho. A interpretação dos dados também considerou as contradições, tensões e possibilidades evidenciadas nas falas dos professores, permitindo compreender de maneira mais aprofundada os limites, desafios e potencialidades relacionados à inserção do Yoga nas aulas de Educação Física.

A partir desse processo analítico foram elaboradas quatro categorias temáticas, que orientam a organização e a discussão dos resultados da pesquisa, são elas:

- a) 3.2.1 Limites estruturais, institucionais e formativos para a inserção do Yoga na escola e na Educação Física escolar;
- b) 3.2.2 Desafios pedagógicos e conceituais para o ensino do Yoga como conteúdo da Educação Física escolar;
- c) 3.3.1 O Yoga como manifestação da Cultura Corporal e conteúdo legítimo da Educação Física escolar;

- d) 3.3.2 Potencialidades pedagógicas acerca do ensino do Yoga na Educação Física escolar.

Essas categorias são apresentadas e discutidas no capítulo de análise dos dados, no qual se busca compreender, a partir das percepções dos professores participantes da pesquisa, os diferentes aspectos que envolvem a presença, os limites, os desafios e as potencialidades do ensino do Yoga no contexto da Educação Física escolar.

2.4 Cuidados éticos da pesquisa

O estudo foi realizado em conformidade com os princípios éticos aplicáveis às pesquisas com seres humanos, seguindo a Resolução de nº 466/2012 e nº 510/2016 que estabelece as diretrizes e normas nas pesquisas em Ciências Humanas e Sociais.

Este estudo integra o projeto de pesquisa guarda-chuva intitulado “A Educação Física escolar nas escolas públicas do Distrito Federal”, coordenado pela professora Jessica Serafim Frasson (FEF-UnB). O projeto foi aprovado pela Comissão de Pesquisa e pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Brasília, conforme parecer consubstanciado nº 7.073.896 e CAAE nº 81882324.5.0000.5540 (Anexo A). Ademais, o projeto foi aprovado e financiado pela Fundação de apoio à pesquisa do Distrito Federal (FAPDF), processo nº 0193-000022/2024. As pesquisas que engloba o referido projeto – como é o caso desta –, estão munidas do Termo de Anuência Institucional para Pesquisa (TAIP) emitido pela Secretaria de Formação Continuada dos Profissionais da Educação (EAPE), por meio do Memorando nº 171/2024 (Anexo B), que contém o nome desta pesquisadora e autoriza a realização da pesquisa no âmbito da SEEDF.

Além disso, os professores que realizaram as entrevistas assinaram previamente o TCLE. A participação no estudo foi voluntária, sendo garantido aos docentes o direito de se retirarem do estudo a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Buscando preservar o anonimato dos participantes do estudo, foram utilizados nomes fictícios para se referir aos professores e os dados foram tratados com sigilo e segurança, sendo utilizados apenas para fins acadêmicos e científicos. As descrições e interpretações dos dados foram realizadas com cautela, de modo a evitar qualquer forma de exposição, julgamento ou prejuízo moral aos participantes.

3. ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados envolve tanto as informações obtidas por meio dos questionários quanto aquelas coletadas e transcritas a partir das entrevistas realizadas com os professores participantes da pesquisa. Os instrumentos de coleta de dados (questionários e entrevistas semiestruturadas), foram elaborados com o propósito de compreender como os professores de EF rede pública do DF percebem os limites, os desafios e as potencialidades relacionados à implementação pedagógica do Yoga nas aulas. No caso do questionário, buscou-se também mapear e descrever as formas de oferta e implementação da prática de Yoga nas escolas públicas do DF, identificando se sua presença ocorre nas aulas regulares de EF ou por meio de projetos pedagógicos, oficinas ou outras iniciativas desenvolvidas no ambiente escolar. No que tange as entrevistas, elas foram realizadas com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre as percepções dos professores de EF em relação ao ensino do Yoga nas aulas. As entrevistas semiestruturadas possibilitaram explorar com maior profundidade aspectos que não poderiam ser plenamente captados por meio do questionário, permitindo aos participantes relatar suas experiências, interpretações e estratégias pedagógicas relacionadas à inserção do Yoga no contexto escolar.

As análises serão apresentadas em dois momentos. Essa organização visa favorecer a compreensão dos sentidos e significados atribuídos pelos docentes à prática do Yoga, em consonância com os objetivos da pesquisa.

Inicialmente, na seção 3.1.1 apresenta-se a contextualização do campo empírico, por meio da caracterização do perfil docente dos participantes da pesquisa. Em seguida, a seção 3.1.2 dedica-se ao mapeamento da presença do Yoga nas escolas públicas do DF. Essas duas seções possuem caráter predominantemente descritivo e têm como finalidade contextualizar o leitor quanto às condições, aos contextos, à presença ou ausência do Yoga no ambiente escolar e às formas de ocorrência da prática investigada.

Na sequência, nos subcapítulos 3.2 e 3.3 apresentam-se as análises que emergem do processo de análise de conteúdo (Bardin, 2009). Trata-se de categorias analíticas, construídas a partir das respostas aos questionários e às entrevistas, que são apresentadas e discutidas à luz dos pressupostos teóricos que orientam esta pesquisa. Essas categorias emergem dos núcleos de sentido identificados nos dados coletados. Assim, a seção 3.2 apresenta os limites e desafios enfrentados na prática docente para a implementação do Yoga como conteúdo pedagógico na EFE, enquanto a seção 3.3 aborda os potenciais pedagógicos do Yoga enquanto conteúdo da EFE.

3.1 Caracterização dos participantes e panorama da inserção do Yoga na Educação Física escolar no Distrito Federal

Este subcapítulo tem como objetivo apresentar elementos que contribuem para a contextualização do campo empírico da pesquisa. Para isso, organiza-se em dois momentos complementares.

No primeiro, são apresentados aspectos referentes à caracterização dos participantes da pesquisa, buscando delinear o perfil docente dos professores que contribuíram com o estudo. No segundo momento, realiza-se um mapeamento da presença – ou ausência – da prática de Yoga nas escolas públicas do DF, bem como a verificação de como essa prática se manifesta, seja como conteúdo pedagógico, como ação pontual ou por meio de projeto pedagógico.

A partir dessa organização, pretende-se oferecer ao leitor uma visão inicial do contexto investigado, situando tanto os sujeitos participantes quanto o cenário em que a prática do Yoga se insere. Dessa forma, os dados apresentados aqui assumem um caráter predominantemente descritivo, constituindo uma base importante para a análise e discussão das categorias que serão desenvolvidas nas seções seguintes.

3.1.1 Caracterização dos participantes da pesquisa

Para compreender as percepções dos professores acerca do ensino do Yoga na EFE, é fundamental apresentar inicialmente o perfil dos docentes participantes da pesquisa, de modo a interpretar as respostas considerando as trajetórias formativas, profissionais e institucionais dos sujeitos. Essa contextualização inicial permite uma compreensão mais aprofundada dos sentidos atribuídos ao Yoga na prática pedagógica, uma vez que se parte do pressuposto de que tais percepções não se constituem de forma isolada, mas são influenciadas pelas vivências, pelos saberes e pelas condições concretas de trabalho dos docentes.

Na primeira etapa da pesquisa, 123 professores de EFE vinculados à SEEDF responderam ao questionário. No que se refere ao vínculo profissional, observou-se que 78% (96) dos participantes que responderam ao questionário são professores efetivos, enquanto 22% (27) atuavam no momento do estudo sob regime de contratação temporária. Esse dado contrasta com o levantamento realizado por Frasson *et al.* (2025), que, a partir de dados fornecidos pela própria SEDF, identificou um percentual significativamente maior de professores temporários, correspondendo a 38% dos docentes de EF enquadrados nesse tipo de vínculo. A presença de um contingente maior de professores com vínculo efetivo, na rede pública, é desejável, uma

vez que a estabilidade profissional contribui para a continuidade e o fortalecimento das práticas pedagógicas, inclusive aquelas de caráter inovador.

Quanto ao sexo, os dados apontam uma distribuição relativamente equilibrada entre os participantes da pesquisa, sendo 53,7% (66) de mulheres e 46,3% (57) são homens. Em relação a faixa etária, a maioria dos docentes encontram-se entre 35 a 44 anos, 53,7% (66), seguida por 25,2% (31) na faixa entre 45 e 54 anos. Outros 15,4% (19) situam-se entre 25 e 34 anos, e apenas 5,7% (7) possuem 55 anos ou mais. Essa distribuição etária indica uma menor presença de docentes nas faixas etárias mais jovens e também entre aqueles em fase mais avançada da carreira, evidenciando a predominância de profissionais em fase intermediária de vida. Tal configuração sugere um grupo composto majoritariamente por professores que já acumulam experiência significativa e, ao mesmo tempo, permanecem em período ativo de desenvolvimento profissional.

Em relação ao tempo de atuação como professor na SEEDF, dos 123 professores que responderam ao questionário, apenas 0,8% (1) atuam há menos de um ano na rede de ensino, 21,1% (26) trabalham entre 1 e 5 anos, 34,1% (42) entre 6 a 10 anos, 36,6% (45) entre 11 a 20 anos e 7,3% (9) atuam há mais de 20 anos. Esses dados indicam que o grupo é composto, em sua maioria, por docentes com trajetória profissional já consolidada na rede pública de ensino do DF. A predominância de professores com mais de seis anos de atuação na SEEDF sugere a presença de profissionais que possuem conhecimento acumulado sobre as dinâmicas da escola pública, bem como sobre os desafios e possibilidades da prática pedagógica na EFE.

No que se refere à formação acadêmica, 69,1% possuem especialização, 13% mestrado, 4% doutorado e 13,8% apenas graduação. Esse cenário evidencia uma presença expressiva de formação continuada entre os professores participantes da pesquisa, uma vez que a maioria possui titulação em nível de pós-graduação. Essa constatação aproxima-se das informações divulgadas pelo SINPRO-DF (2022), segundo os quais cerca de 65% dos professores da rede pública do DF possuem especialização e aproximadamente 7% possuem titulação em nível de mestrado. Esses dados indicam um movimento significativo de qualificação acadêmica entre os docentes da rede, evidenciando o investimento em formação continuada como parte da trajetória profissional docente.

No que diz respeito às etapas de ensino em que os professores atuam, observa-se grande diversidade entre os participantes, sendo que no momento da realização da pesquisa, 22% (27) atuam no Ensino Fundamental Anos Iniciais, 22% (27) atuam no Ensino Fundamental Anos Finais, 17,9% (22) trabalham na Educação Precoce, 10,6% (13) dos professores atuam no Ensino Médio, 5,7% (7) na Educação Infantil, 5,7% (7) no Centro de Iniciação Desportiva, 4%

(5) no Atendimento Educacional Especializado e 0,8% (1) atua na Educação de Jovens e Adultos. Além disso, 11,3% (14) indicaram atuar em outras modalidades e projetos, mas não especificaram qual. Essa diversidade de contextos de atuação docente permite compreender como é a percepção dos professores acerca do Yoga como possibilidade pedagógica na EFE em diferentes etapas de ensino e programas dentro da SEEDF.

Em síntese, os dados apresentados permitem caracterizar o grupo participante como composto majoritariamente por docentes em fase intermediária da vida e da carreira, com trajetória profissional relativamente consolidada na rede pública de ensino do DF, com qualificação em nível de especialização, distribuição equilibrada quanto ao sexo e atuando em diversos segmentos da Educação Básica. Esse conjunto de características fornece elementos importantes para interpretar como tais professores percebem, valorizam ou enfrentam dificuldades no que se refere ao Yoga como prática pedagógica na EFE, articulando suas trajetórias profissionais às possibilidades e desafios impostos pela realidade institucional da rede pública do DF.

Dos 123 professores que responderam ao questionário, 27 (21,9%) indicaram já ter trabalhado com o ensino do Yoga nas escolas e/ou nas aulas de EF em algum momento do seu percurso profissional na rede pública de ensino do DF. Esse dado dialoga com a realidade da própria formação inicial em EF, que historicamente, privilegiou conteúdos esportivos e práticas voltadas ao rendimento físico (Castellani Filho, 1988), deixando pouco espaço para outras práticas corporais da Cultura Corporal contra hegemônicas, principalmente práticas integrativas como o Yoga. Aprofundaremos mais sobre esse tema mais à frente.

Após essa análise geral do perfil docente participante da pesquisa, faz-se necessário considerar que esse perfil de professores é resultado de processos históricos e formativos que caracterizam a EF no Brasil. Tais trajetórias não são isoladas e refletem as tensões de uma área que, durante décadas, priorizou o rendimento e a técnica esportiva. Compreender quem são esses docentes é, portanto, entender como as identidades profissionais são reconstruídas quando conteúdos como o Yoga, historicamente marginalizados nos currículos acadêmicos, passam a ser reivindicados como conteúdos legítimos no cotidiano escolar.

No que se refere a especificidades dos quatro professores que participaram das entrevistas semiestruturadas, destaca-se a experiência de todos com o ensino do Yoga nas aulas de EF. Entre os docentes, três são mulheres e um é homem. Cada professor leciona atualmente em uma etapa de ensino diferente, contemplando desde a Educação Infantil até o Ensino Médio. Entretanto, o contato com o ensino do Yoga ocorreu predominantemente nos anos iniciais do Ensino Fundamental, com exceção de um professor que desenvolveu esse conteúdo nos anos

finais do Ensino Fundamental. No que diz respeito à atuação na rede pública, os docentes estão vinculados a diferentes CREs, como Ceilândia, Samambaia e Guará e apresentam tempos de experiência na SEEDF que variam entre seis e vinte anos. Outro aspecto relevante é que todos possuem formação em nível de especialização, o que evidencia um percurso formativo de continuidade na área. Esses elementos contribuem para compreender o contexto profissional no qual o Yoga vem sendo inserido nas aulas de EFE. Destarte, as entrevistas realizadas com os professores possibilitaram aprofundar as compreensões acerca das experiências, percepções e significados atribuídos ao ensino do Yoga no contexto da EFE.

A análise das informações apresentadas possibilitou compreender algumas características do perfil profissional dos professores participantes da pesquisa, além de aspectos de suas trajetórias formativas e de atuação na rede pública de ensino do DF. Esses elementos ajudam a situar as experiências relatadas pelos docentes em relação a temática pesquisada. A partir dessa contextualização, torna-se necessário compreender como o ensino do Yoga tem se manifestado nas escolas públicas do DF. Para isso, na seção seguinte, apresenta-se um mapeamento da presença (ou ausência) da prática de Yoga nas escolas e/ou nas aulas de EFE dessa rede de ensino.

3.1.2 Mapeando a presença (ou ausência) da prática de Yoga nas escolas e/ou nas aulas de Educação Física do Distrito Federal

Esta seção tem como finalidade apresentar se a prática de Yoga está presente ou não nas escolas e nas aulas de EFE, compreendendo de que maneira ele se insere no componente curricular: se emerge como conteúdo pedagógico estruturado, se acontece por meio de projetos pedagógicos ou se ocorre apenas como ações pontuais, descontextualizadas do planejamento educacional.

A realização desse mapeamento torna-se relevante do ponto de vista da pesquisa em EFE, uma vez que permite identificar como determinados conteúdos passam a compor – ou não – as práticas pedagógicas desenvolvidas nas escolas. Segundo Bracht (1999), o currículo da EF não se constitui apenas a partir de prescrições oficiais, mas também das escolhas, interpretações e condições concretas de atuação dos docentes no cotidiano escolar. Nesse contexto, compreender a presença (ou ausência) do Yoga nas aulas de EFE possibilita problematizar os processos pelos quais novos conteúdos são incorporados, ressignificados ou ainda permanecem marginalizados na prática pedagógica da área.

Os dados obtidos via questionário revelam que 78,1% (96) dos docentes relataram nunca ter abordado o Yoga como conteúdo nas suas aulas de EF. Outros 20,3% (25) afirmaram já ter abordado o tema de forma eventual, isto é, de maneira esporádica e sem continuidade metodológica. Uma parcela mínima, 1,6% (02), indicou abordar o Yoga como conteúdo da EF nas suas aulas de maneira regular. Durante o processo de análise das respostas, identificaram-se seis questionários com inconsistências entre a resposta objetiva e a resposta discursiva. Nesses casos, embora os docentes tenham assinalado inicialmente que já haviam abordado o Yoga, nas respostas abertas relataram que a prática nunca havia sido desenvolvida. Considerando essa contradição, tais respostas foram reclassificadas como “não abordagem do Yoga”.

Esse resultado indica que o Yoga ainda está longe de se consolidar como conteúdo recorrente e como saber apropriado pela práxis pedagógica nas aulas de EF da rede pública do DF. Dessa maneira, esses achados ratificam a hipótese de que o Yoga encontra obstáculos para a sua inserção no campo educacional, especialmente no âmbito da EFE. Historicamente, esse componente curricular priorizou conteúdos tradicionais de caráter esportivizado. Conforme aponta Castellani Filho (1988), a trajetória da EF foi marcada pela hegemonia do modelo esportivo, consolidado a partir da década de 1970, durante o regime da Ditadura Militar no Brasil, quando o esporte foi utilizado como ferramenta de alienação popular e de exaltação nacionalista. Esse processo contribuiu para a constituição de um paradigma técnico-científico centrado no rendimento e na performance física, cujos efeitos ainda reverberam no cotidiano escolar.

Sob essa ótica, o ensino passou a privilegiar o desempenho técnico de modalidades esportivas, reforçando a centralidade do esporte nas aulas e marginalizando outras manifestações da Cultura Corporal. De acordo com Castellani Filho (2019), a EF brasileira foi atravessada por dois movimentos renovadores distintos: um de caráter conservador, emergente na década de 1970 e alinhado ao processo de cientificização da área e aos valores sociopolíticos vigentes no período autoritário; e outro de caráter progressista, que ganha força na década de 1980, no contexto de redemocratização do país. Enquanto o primeiro promoveu inovações que mantiveram as bases estruturais do modelo tradicional, o segundo foi uma tentativa de romper com os paradigmas sociopolíticos anteriores, propondo uma compreensão crítica da EF e de seus objetos de ensino (Castellani Filho, 2019). É nesse cenário que o Movimento Renovador de caráter progressista passa a reivindicar a ampliação e a pluralidade dos saberes da área, reconhecendo a Cultura Corporal como objeto de ensino da EF em sua totalidade, e não apenas o esporte. Nessa direção, Soares *et al.* (1992) conferiram voz e legitimidade ao conceito de

Cultura Corporal, oferecendo caminhos metodológicos para o ensino de diversas práticas corporais, a partir da abordagem Crítico-Superadora, em contraposição à exclusividade esportiva historicamente presente na área.

Nesse contexto histórico, no Brasil, o Yoga teve parte de sua difusão vinculada ao meio militar, sendo associada ao ensino da ginástica e compreendido, sobretudo, como um exercício físico voltado à promoção da saúde, do rendimento corporal e da disciplina. Aspectos como posturas, respiração e concentração eram mobilizados principalmente como estratégias de condicionamento físico e controle corporal. Com a consolidação do esporte como conteúdo central da EFE contribuiu para limitar a inserção de outras práticas corporais nos currículos, como o Yoga.

Apesar de os Esportes ainda serem os conteúdos predominantes nas aulas de EF, atualmente, já é possível observar a preocupação de professores com o ensino de outras manifestações corporais como danças, lutas, ginástica, jogos e brincadeiras, circo, nas aulas de EF (Ribeiro, 2019; Galvão, 2020; Hanna, 2025). Esse movimento indica avanços na compreensão da EF enquanto componente curricular comprometido com a diversidade da Cultura Corporal. Todavia, algumas práticas corporais ainda apresentam inserção lenta e pouco expressiva no contexto escolar. Como é o caso do Yoga, que, conforme verificado nesta pesquisa, permanece à margem do currículo efetivamente praticado, sendo desenvolvido de forma pontual, ou, na maioria dos casos, completamente ausente.

Essa realidade contrasta com os principais documentos curriculares que orientam a educação no DF, como a BNCC e o CMDF (Brasil, 2018; Distrito Federal, 2018). Ambos reconhecem o Yoga como prática corporal e como um conteúdo legítimo integrante da EFE. No campo dos estudos curriculares, distingue-se o currículo prescrito, entendido como aquele representado pelas orientações e diretrizes estabelecidas em documentos oficiais, e o currículo praticado, que corresponde às escolhas e às práticas pedagógicas efetivamente desenvolvidas pelos professores no cotidiano escolar (Sacristán, 2000).

Nesse sentido, observa-se uma distância significativa entre as orientações curriculares prescritas e a prática pedagógica cotidiana nas escolas, uma vez que 78,1% dos professores indicaram nunca ter trabalhado com o ensino do conteúdo yoga nas aulas de EF. Essa desconexão entre currículo prescrito e o currículo praticado sugere que a simples inclusão do Yoga nos documentos oficiais não é suficiente para garantir a sua efetiva implementação, nem a democratização do acesso a essa prática corporal.

Além disso, destaca-se que a abordagem do Yoga como conteúdo pedagógico nas aulas de EF demanda tempo de estudo, pesquisa e formação por parte dos professores de EF e da

própria escola, no sentido de conhecer e se apropriar de uma manifestação da Cultura Corporal ainda pouco acessada pela sociedade. Em grande medida, isso ocorre porque o Yoga esteve historicamente associado a práticas elitizadas, frequentemente vinculadas a circuitos privados de oferta, ao consumo de serviços especializados e à lógica de mercantilização das práticas corporais, o que contribuiu para restringir seu acesso a grupos sociais com maior poder aquisitivo e capital cultural. Dessa forma, a inclusão desse conteúdo nas aulas de EF contribui para garantir aos estudantes aquilo que se constitui como um direito social: o acesso ao saber sistematizado, historicamente produzido e acumulado pela humanidade (Saviani, 2011).

Dessa forma, evidencia a necessidade de discutir ações institucionais e pedagógicas que favoreçam sua inserção concreta no cotidiano escolar, permitindo que o Yoga deixe de ser um conteúdo invisibilizado para se tornar uma possibilidade formativa real aos estudantes da rede pública. Para subsidiar essa discussão, tornou-se necessário compreender onde e de que forma o Yoga tem sido efetivamente abordado nas escolas públicas do DF. Para isso, optou-se por realizar um mapeamento territorial da prática, considerando a organização administrativa do DF e a distribuição das experiências relatadas pelos docentes de EFE.

Diferente dos estados brasileiros, subdivididos em municípios, o território do DF estrutura-se em Regiões Administrativas (RAs) para facilitar a gestão pública, a organização territorial e a prestação de serviços à população. Atualmente, o DF conta com 35 RAs, após a criação, em 2022, de Arapoanga (RA XXXIV) e Água Quente (RA XXXV).

Foi sob esse recorte territorial que se desenvolveu o mapeamento da pesquisa. O levantamento foi realizado com base nas respostas aos questionários aplicados aos professores de EF da rede pública do DF. Inicialmente, os docentes indicaram se já haviam ou não abordado o Yoga em suas aulas. Aqueles que responderam afirmativamente foram direcionados a questões complementares, nas quais informaram a etapa de ensino, a RA da escola e a forma de implementação e ensino do Yoga.

Por sua vez, a implementação do Yoga nas escolas foi classificada pela pesquisadora em três categorias: como conteúdo pedagógico da EFE (55,5%), como ação pontual (33,3%) ou como projeto pedagógico (7,4%). Além disso, foi registrada uma menção (3,7%) em que o Yoga foi desenvolvido simultaneamente como conteúdo das aulas de EF e como projeto pedagógico na mesma escola.

Os projetos pedagógicos correspondem às ações desenvolvidas de forma contínua e sistematizada, geralmente envolvendo diferentes professores e áreas do conhecimento, com caráter interdisciplinar e inserção no planejamento institucional e Projeto Político Pedagógico (PPP) da escola. As ações pontuais, por sua vez, referem-se a intervenções isoladas, como a

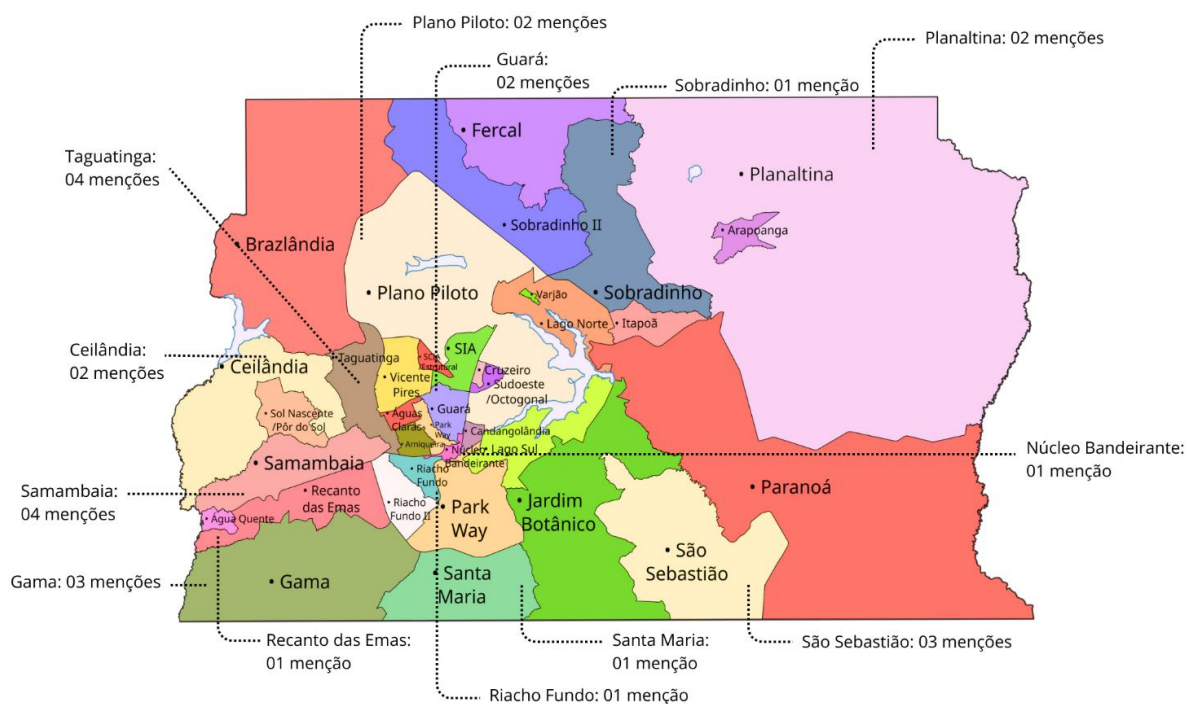
realização de uma atividade específica relacionada ao Yoga, sem continuidade metodológica ou periodicidade, como oficinas ou eventos específicos, sem integração regular ao currículo escolar ou às aulas de EF. Já a inserção do Yoga como conteúdo da EFE caracteriza-se por sua presença no planejamento didático do professor, sendo trabalhado de forma intencional e articulada aos objetivos educacionais do componente curricular.

Nessa direção, o mapeamento foi organizado a partir do número de menções indicadas pelos professores que afirmaram já ter tematizado o Yoga nas escolas, em cada RA do DF. Essas menções referem-se às diferentes formas de presença da prática nas escolas, podendo ocorrer como conteúdo pedagógico das aulas de EF, como projeto pedagógico ou ainda como ação pontual.

Deste modo, os 21,9% (27) dos professores participantes da pesquisa (20,3% de forma eventual e 1,6% de forma regular) afirmaram ter desenvolvido atividades relacionadas ao Yoga no contexto escolar e mencionaram a RA na qual essa abordagem foi realizada. Esses relatos distribuem-se em 13 das 35 RAs do DF.

Na figura 02, apresentada a seguir, consta um mapa do DF com as suas respectivas RAs e a quantidade de menções registradas no questionário pelos participantes do estudo, indicando os locais em que houve relato de presença do Yoga nas escolas.

Figura 02 – Mapeamento da presença do Yoga nas escolas do Distrito Federal por Região Administrativa segundo as respostas do questionário



Fonte: Autora, a partir dos dados obtidos dos questionários

As respostas dos professores mostraram-se bastante heterogênea entre as RAs do DF. Destacaram-se as regiões de Taguatinga e Samambaia, que concentraram o maior número de registros, com quatro menções cada. Em seguida, aparecem Gama e de São Sebastião, com três menções cada. As regiões de Ceilândia, do Plano Piloto, de Planaltina e do Guará foram mencionadas duas vezes cada. Já as RAs do Núcleo Bandeirante, Recanto das Emas, Riacho Fundo, Santa Maria e Sobradinho registraram apenas uma menção cada. Por fim, as demais RAs que não aparecem destacadas no mapa correspondem àquelas em que não houve relato de inserção do Yoga por parte dos professores participantes do estudo.

De modo geral, e conforme esperado, dada a história curricular e de acesso dessa manifestação corporal, a presença do Yoga nas escolas públicas do DF mostra-se pouco expressiva e territorialmente dispersa. Observa-se, portanto, uma inserção restrita e uma prática que ainda não encontrou vias de disseminação consolidadas no contexto investigado. Essa realidade reforça a necessidade de políticas institucionais de formação voltadas à ampliação desse saber, reconhecendo o Yoga como conteúdo legítimo da Cultura Corporal e, por conseguinte, como um direito de aprendizagem no âmbito da EFE.

Para além da dimensão territorial, buscou-se também verificar a distribuição do ensino do Yoga nas escolas e/ou nas aulas de EF em relação às diferentes etapas, níveis e modalidades da Educação Básica. A partir das respostas obtidas no questionário, observou-se uma distribuição desigual entre essas etapas e modalidades de ensino, indicando que a inserção dessa prática corporal ocorre de forma pontual e sem uma presença consolidada ao longo da trajetória escolar dos estudantes.

Ao todo, oito (29,6%) docentes indicaram ensinar o Yoga no Ensino Fundamental – Anos Iniciais, e oito (29,6%) no Ensino Fundamental – Anos Finais, concentrando a maior parte das menções nesse segmento da Educação Básica. Na Educação Infantil, seis (22,2%) professores registraram abordar o Yoga, enquanto dois (7,4%) relataram sua presença no Ensino Médio e outros três (11,1%) na Educação Especial.

Ao comparar esses achados com os resultados da revisão sistemática realizada neste estudo, observa-se certa convergência, mas também algumas particularidades. No conjunto de pesquisas analisadas na literatura, verificou-se maior incidência de estudos desenvolvidos nos anos iniciais do Ensino Fundamental, correspondendo a 45,4% das publicações, seguidos da Educação Infantil e do Ensino Médio, ambos com 18,2% dos estudos. Apenas 9,1% das pesquisas foram realizadas nos anos finais do Ensino Fundamental e 9,1% envolveram mais de

uma etapa de ensino, abrangendo tanto os anos finais do Ensino Fundamental quanto o Ensino Médio. Nesse sentido, os dados empíricos desta pesquisa dialogam parcialmente com a produção científica ao indicar maior presença do Yoga nos anos iniciais do Ensino Fundamental. Entretanto, diferenciam-se ao apontar uma incidência significativa também nos anos finais do Ensino Fundamental, etapa pouco contemplada nas pesquisas analisadas na revisão sistemática. Por outro lado, assim como observado na literatura, a presença do Yoga no Ensino Médio mostrou-se reduzida, o que pode estar relacionado à maior centralidade atribuída aos conteúdos esportivos e às demandas curriculares dessa etapa.

Essas aproximações e contrastes sugerem que, embora o Yoga venha sendo explorado principalmente nos primeiros anos da escolarização nas pesquisas acadêmicas, sua presença nas práticas pedagógicas relatadas pelos docentes pode apresentar dinâmicas distintas, refletindo condições concretas de atuação, interesses pedagógicos e possibilidades curriculares específicas de cada contexto escolar.

O Quadro 03, apresentado a seguir, reúne e sintetiza as informações sobre a distribuição do ensino/presença do Yoga nas escolas e/ou aulas de EF, considerando as RAs, as etapas, níveis e modalidades de ensino, bem como as formas de sua implementação – seja por meio de projeto pedagógico, ação pontual ou como conteúdo das aulas de EF.

Quadro 03: A presença do Yoga nas escolas públicas do Distrito Federal segundo os dados obtidos no questionário

Região Administrativa	Etapa de ensino	Forma de Implementação
Samambaia	Ensino Fundamental Anos Iniciais	Conteúdo de EF
Samambaia	Ensino Fundamental Anos Iniciais	Conteúdo de EF
Samambaia	Ensino Fundamental Anos Iniciais	Conteúdo de EF
Samambaia	Ensino Fundamental Anos Finais	Conteúdo de EF
Taguatinga	Educação Infantil	Projeto Pedagógico
Taguatinga	Educação Infantil	Projeto Pedagógico
Taguatinga	Educação Especial	Ação Pontual
Taguatinga	Ensino Fundamental Anos Iniciais	Ação Pontual
Gama	Educação Especial	Ação Pontual
Gama	Educação Especial	Ação Pontual
Gama	Ensino Fundamental Anos Finais	Conteúdo de EF
São Sebastião	Ensino Fundamental Anos Finais	Conteúdo de EF
São Sebastião	Educação Infantil	Ação Pontual
São Sebastião	Educação Infantil	Ação Pontual

Ceilândia	Educação Infantil	Conteúdo de EF
Ceilândia	Educação Infantil	Ação Pontual
Guará	Ensino Fundamental Anos Finais	Conteúdo de EF
Guará	Ensino Fundamental Anos Iniciais	Ação Pontual
Planaltina	Ensino Médio	Conteúdo de EF
Planaltina	Ensino Fundamental Anos Finais	Conteúdo de EF
Plano Piloto	Ensino Fundamental Anos Finais	Conteúdo de EF
Plano Piloto	Ensino Fundamental Anos Finais	Ação Pontual
Núcleo Bandeirante	Ensino Médio	Projeto pedagógico e conteúdo de EF
Recanto das Emas	Ensino Fundamental Anos Finais	Conteúdo de EF
Riacho Fundo	Ensino Fundamental Anos Iniciais	Conteúdo de EF
Santa Maria	Ensino Fundamental Anos Iniciais	Conteúdo de EF
Sobradinho	Ensino Fundamental Anos Iniciais	Conteúdo de EF

Fonte: Autora, com base nas respostas do questionário, 2026.

Os dados apresentados no Quadro 03 evidenciam uma concentração da inserção do Yoga no Ensino Fundamental, ao mesmo tempo em que revelam lacunas importantes em outras etapas da Educação Básica. Além disso, no que se refere a forma da presença do Yoga como conteúdo das aulas de EFE, o Ensino Fundamental foi a etapa de ensino que mais registrou indicações dos participantes do estudo, sendo seis (22,2%) nos anos iniciais e sete (25,9%) nos anos finais. Esses dados podem estar relacionados aos próprios documentos curriculares (BNCC e CMDF), que sinalizam e legitimam a presença do Yoga como conteúdo da EFE nessa etapa da Educação Básica.

A explicitação do Yoga nos documentos curriculares oficiais, como a BNCC (Brasil, 2018) e o CMDF (Distrito Federal, 2018), exerce papel fundamental para a legitimação pedagógica dessa prática corporal no contexto escolar. Ao ser reconhecido institucionalmente, o Yoga passa a ser percebido como um conhecimento legítimo da EF, o que auxilia na ampliação das possibilidades de sua abordagem didático-pedagógica e estimula sua inserção no planejamento didático dos professores dessa etapa.

Assim, tem-se por hipótese que, quando presente nessa etapa, o Yoga tende a ser incorporado ao planejamento pedagógico do professor de forma mais sistemática. Esse movimento pode estar relacionado à maior abertura curricular dos anos iniciais para manifestações corporais voltadas à exploração do corpo, à ludicidade e à consciência corporal (Brasil, 2018; Distrito Federal 2018). Contudo, a presença do Yoga nos currículos normativos

da Educação Básica não assegura, automaticamente, sua materialização no currículo efetivo nas escolas, permanecendo, muitas vezes, dependente da iniciativa individual dos professores. Para que ocorra a universalização dessa prática, são necessárias outras medidas estruturais, que serão discutidas adiante.

No Ensino Fundamental abre-se maior possibilidade para o desenvolvimento de práticas corporais que não estejam centradas exclusivamente no desempenho técnico ou na lógica competitiva. Nessa perspectiva, a EFE pode favorecer experiências voltadas à vivência, à experimentação e à ampliação do repertório de manifestações da Cultura Corporal, possibilitando que os estudantes construam diferentes sentidos sobre o movimento (Soares *et al.*, 1992).

Na Educação Infantil, o Yoga apresenta maior diversidade de formas de implementação. Foram identificadas três menções como ações pontuais, duas como projeto pedagógico e apenas uma como conteúdo da EFE. Esses dados suscitam duas reflexões. A primeira refere-se à própria especificidade do ensino e do trabalho pedagógico na Educação Infantil, que demanda integração e articulação entre diferentes áreas do conhecimento em prol da formação integral das crianças, evitando a fragmentação do ensino e da elaboração conhecimento. A segunda diz respeito à importância das iniciativas institucionais, nas quais o ensino do Yoga deixa de ser um “projeto de um professor” e passa a constituir-se como um projeto da escola, favorecendo maior adesão coletiva à proposta e extrapolando os limites da área de conhecimento da EF – o que, nesse caso, também se alinha às próprias necessidades pedagógicas da Educação Infantil.

No Ensino Médio, a presença do Yoga é a mais restrita, aparecendo uma menção como conteúdo da EF e uma menção que articula tanto como conteúdo curricular quanto como projeto pedagógico, o que aponta que essa experiência é mais estruturada e integrada ao cotidiano escolar. A baixa incidência nessa etapa indica que o Yoga ainda enfrenta dificuldades para se consolidar nesta etapa de ensino, que historicamente é caracterizada por currículos rígidos e pela centralidade de conteúdos esportivos. Além disso, diferentemente do que ocorre no Ensino Fundamental anos finais, o Yoga deixa de figurar como conteúdo sugerido nos documentos curriculares para o Ensino Médio, o que pode contribuir para sua menor presença nessa etapa de ensino. Soma-se a esse cenário o impacto da reforma do Ensino Médio, que reduziu a carga horária destinada à EF, restringindo ainda mais as possibilidades de diversificação dos conteúdos a serem ensinados.

Em relação à Educação Especial, o Yoga aparece exclusivamente na forma de ações pontuais, sem registro de inserção como conteúdo sistematizado ou como projeto pedagógico contínuo. Esse dado sugere que, embora haja reconhecimento do potencial do Yoga nesse

contexto, sua implementação ocorre de maneira esporádica e por vontade própria do professor, carecendo de planejamento pedagógico consistente e de continuidade metodológica.

Outro aspecto que merece destaque é a ausência total de registros da abordagem do Yoga na modalidade da EJA entre os professores que afirmaram já ter desenvolvido essa prática em suas aulas. Essa lacuna evidencia a desigualdade na distribuição do Yoga entre as etapas de ensino e aponta para a necessidade de ampliar o debate sobre a inserção dessa manifestação corporal em contextos educativos voltados a jovens, adultos e idosos trabalhadores. Ainda mais considerando o potencial dessa manifestação corporal, o qual é uma prática criada historicamente pela humanidade e que o seu acesso ainda é considerado caro e escasso, tendo dificuldade de acesso a classe trabalhadora. A presença do Yoga no EJA poderia assumir papel especialmente significativo, considerando as especificidades desse público, composto majoritariamente por sujeitos que conciliam estudo, trabalho e outras responsabilidades cotidianas. O ensino do Yoga nessa etapa de ensino pode contribuir para o desenvolvimento de experiências corporais as quais dificilmente eles teriam acesso, além de dialogar diretamente com as necessidades e condições de vida desses estudantes. Assim, a ausência no EJA reforça o caráter ainda seletivo e pouco democratizado de sua presença no ensino público do DF.

De modo geral, a análise do quadro evidencia que, embora o Yoga esteja presente em diferentes etapas da Educação Básica, sua inserção ainda é precária, ocorrendo de forma desigual e pouco institucionalizada, dependendo fortemente da iniciativa docente e de condições locais específicas. Outro dado relevante é que, apesar de a inserção curricular nos documentos norteadores do Ensino Fundamental contribuir para lhe conferir maior visibilidade, isso ainda não é suficiente para que sua presença se concretize de forma mais ampla nas escolas, visto que somente 21,9% (27) (20,3% de maneira eventual e 1,6% de forma regular) dos docentes participantes da pesquisa relataram ter tematizado o Yoga em algum momento.

A presença diversificada e a expansão desse conteúdo entre as etapas, níveis e modalidades de ensino mostram-se importantes e necessárias, pois o Yoga, enquanto saber da Cultura Corporal, apresenta uma plasticidade pedagógica capaz de dialogar com distintas fases do desenvolvimento humano e com diferentes objetivos formativos no contexto escolar. Suas práticas podem ser mobilizadas tanto em propostas voltadas à exploração do movimento por meio da ludicidade, mais frequentes nas etapas iniciais da escolarização, quanto em experiências que abordem sua historicidade e seus diferentes sentidos culturais, possibilitando a ampliação do acesso dos estudantes a esse patrimônio cultural – abordagem que tende a se tornar mais frequente nas etapas posteriores da Educação Básica, como o Ensino Fundamental anos finais, o Ensino Médio e a EJA.

Após esse mapeamento, torna-se necessário compreender com maior profundidade os fatores que influenciam o processo de inserção do Yoga como conteúdo pedagógico nas aulas de EF. Na sequência, apresentam-se as análises que emergem do processo de análise de conteúdo das respostas aos questionários e das entrevistas realizadas com os docentes participantes da pesquisa. O próximo subcapítulo discute os limites e desafios enfrentados na prática docente para a implementação do Yoga como conteúdo nas escolas e nas aulas de EF, enquanto o subcapítulo 3.3 aborda o Yoga como conteúdo pedagógico e os potenciais dessa manifestação corporal no contexto da EFE.

3.2 Limites e desafios na inserção do ensino do Yoga nas escolas e nas aulas Educação Física

A análise dos resultados evidenciou que a inserção do Yoga nas aulas de EFE no DF é atravessada por um conjunto de limites e desafios que incidem diretamente na inserção e consolidação desse conteúdo como conhecimento necessário ao trabalho dos professores de EFE da rede pública do DF.

As reflexões apresentadas neste capítulo consideram tanto as respostas obtidas por meio dos questionários quanto as quatro entrevistas realizadas com os professores participantes deste estudo. A articulação entre esses dois instrumentos possibilitou uma análise mais abrangente do fenômeno investigado, permitindo compreender, simultaneamente, tendências mais gerais do contexto estudado e elementos mais aprofundados das experiências docentes relacionadas ao ensino do Yoga.

Nesse sentido, buscou-se estabelecer um diálogo entre os dados empíricos produzidos e o referencial teórico que fundamenta esta pesquisa, com o objetivo de compreender não apenas como o Yoga vem sendo inserido nas aulas de EF, mas também quais mediações formativas, pedagógicas e institucionais incidem nesse processo.

Assim, no processo de análise de conteúdo, foram elaboradas duas categorias de análise, definidas a partir dos temas mais recorrentes nos relatos docentes sobre os limites e desafios do ensino do Yoga nas escolas e nas aulas de EF, que serão apresentadas a seguir. Importante destacar que os limites são compreendidos como condicionantes estruturais, institucionais e formativos que restringem ou tensionam a consolidação desse conteúdo no trabalho pedagógico, enquanto os desafios dizem respeito às demandas pedagógicas e conceituais que emergem dessas condições e que exigem elaboração teórico-prática por parte dos docentes.

Nesse sentido, no subcapítulo 3.2.1 serão abordados, especialmente, os limites relacionados às condições estruturais e institucionais e às fragilidades na formação docente para o desenvolvimento do trabalho pedagógico no ensino do Yoga nas escolas e nas aulas de EF. O subcapítulo 3.2.2 apresenta os desafios vinculados às compreensões reducionistas do Yoga no contexto da EFE, a articulação do Yoga elemento da Cultura Corporal e conteúdo da EFE, e a elaboração de propostas pedagógicas para o ensino do Yoga nas aulas de EF.

3.2.1 Limites estruturais, institucionais e formativos para a inserção do Yoga na escola e na Educação Física escolar

Os dados obtidos por meio dos questionários evidenciam que o principal limite para a implementação do Yoga como conteúdo pedagógico nas aulas de EF está relacionada à ausência desse tema na formação inicial dos professores e à escassez de oportunidades de formação continuada sobre o tema. Do total de professores participantes, 91,9% (113) afirmaram não ter tido contato com conteúdos relacionados ao ensino do Yoga durante a graduação, enquanto apenas 8,1% (10) relataram alguma aproximação com a temática ao longo desse período.

Quando questionados acerca de se sentirem preparados para abordar o Yoga como conteúdo pedagógico, 79,7% (98) dos docentes afirmaram não se sentir aptos e confiantes para o ensino deste conteúdo, enquanto 16,3% (20) relataram sentir-se parcialmente preparados e apenas, 4,1% (5) declararam possuir formação suficiente para tal atuação. Esses dados evidenciam fragilidades significativas no processo formativo, tanto no âmbito da formação inicial quanto na formação continuada, as quais comprometem a qualidade pedagógica das aulas e restringem a inserção sistematizada do Yoga na EFE.

As entrevistas realizadas com quatro professores que já desenvolveram o Yoga em suas aulas reforçam as fragilidades presentes nos processos formativos docentes. Todos relataram, em diferentes momentos, que a ausência de formação específica constitui um dos principais obstáculos para a abordagem desse conteúdo. Os participantes destacam a necessidade de ampliação tanto da formação inicial quanto da formação continuada, a fim de aprofundar seus conhecimentos e desenvolver estratégias pedagógicas adequadas para o trabalho com um conteúdo considerado complexo.

Dos quatro professores entrevistados, apenas Erick indicou ter contato com o Yoga durante a sua graduação. O docente afirma que seu “primeiro contato com o Yoga foi ainda na faculdade” (Erick, 03/10/2025). Essa não é uma realidade incomum, quando se analisa a presença do Yoga nos currículos de cursos de licenciatura e bacharelado em EF de

universidades federais brasileiras. A pesquisa de Silva e Oliveira (2022) examinou 45 cursos de graduação em EF e identificou que destas, apenas 12 cursos contemplavam o Yoga como disciplina em seus currículos. Dentre esses, somente 06 cursos de licenciatura em EF contemplavam o Yoga como disciplina curricular obrigatórias (Universidade Federal da Bahia e Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri) e optativas (Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Universidade Federal de Santa Catarina, Universidade Federal do Ceará e Universidade Federal de Pelotas). Os autores concluíram que, embora esteja presente em alguns cursos, sua inserção ainda é reduzida, fragmentada e predominantemente vinculada a disciplinas de caráter optativo, o que limita sua consolidação na formação docente (Silva e Oliveira, 2022).

Os dados apresentados por Silva e Oliveira (2022) indicam que a presença do Yoga na formação inicial de professores de EF ainda é bastante limitada, o que contribui para explicar as inseguranças e dificuldades relatadas pelos docentes participantes da pesquisa. Contudo, essa ausência não pode ser compreendida apenas como uma lacuna pontual na organização curricular dos cursos de graduação. Ao contrário, ela se relaciona com processos históricos mais amplos que marcaram a constituição da EF como campo de conhecimento e intervenção pedagógica. Assim, compreender as fragilidades formativas relacionadas ao ensino do Yoga exige considerar também as bases históricas, epistemológicas e políticas que orientam a organização dos conteúdos e das práticas pedagógicas da EF ao longo do tempo.

Medina (1983) já apontava a necessidade de superação de um modelo mecânico e alienante de EF, centrado no aspecto biológico e no objetivo de “educar o físico”. Esse modelo biológico estava voltado ao desenvolvimento do corpo e no rendimento motor. Para o autor, essa superação era necessária para adotar uma perspectiva humanista e libertadora, fundamentada na consciência crítica, no diálogo e na práxis pedagógica. Assim, o ser humano passava a ser compreendido em sua totalidade e em suas múltiplas possibilidades, e não apenas sob uma perspectiva biológica. Medina (1983) destacou que a EF deveria romper com o modelo conservador/tradicional e adotar uma educação por meio do movimento, na qual os conteúdos da EF constituem meios para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Hungaro (2019) aponta que EF foi historicamente sustentada por uma visão positivista que reduzia o ser humano a um organismo biológico e fragmentado da realidade. Essa fragmentação dificultava a compreensão das relações sociais e da própria condição de alienação, com a finalidade de servir à manutenção da hegemonia burguesa.

Castellani Filho (1988) também evidencia que a EF foi utilizada como ferramenta de controle social e difusão doutrinária. Sob influência militar e de caráter higienista, no período

do Estado Novo e, posteriormente, sob o regime militar, a EF foi instrumentalizada como mecanismo de alienação popular, de exaltação nacionalista e de controle social. Nesse período, o esporte assumiu protagonismo que marginalizou outras manifestações da Cultura Corporal que não se adequavam à lógica da competição e do rendimento.

O Movimento Renovador, de caráter progressista, buscou romper com essa lógica a partir da década de 1980. Soares *et al.* (1992) ressaltam a importância de uma EF alinhada às ciências sociais, fundamentada na PHC de Saviani (2011) e na abordagem Crítico-Superadora. Nessa perspectiva, o esporte deixa de ser apenas uma prática de cunho biológico para ser compreendido como um fenômeno sociocultural. Além do mais, o esporte não se configura como o único conteúdo da EF, mas como parte do conjunto das manifestações corporais que compõem a Cultura Corporal. Tais manifestações, construídas historicamente, integram o repertório humano e contribuem para que os estudantes se (re)conheçam como sujeitos históricos, capazes de intervir na realidade e transformá-la, na direção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Contudo, Hungaro (2019) aponta que o Movimento Renovador se configurou como uma tentativa de ruptura inacabada, visto que esse projeto passou a enfrentar novos desafios diante da pós-modernidade. Sob influência desse contexto, houve a fragmentação do conhecimento e enfraquecimento de projetos de transformação social, o que dificultou a consolidação de currículos fundamentados no materialismo-histórico-dialético. Como consequência, a EF passou a se (re)funcionalizar aos interesses do capital, retomando, sob novas roupagens, práticas conservadoras e biologizantes (Hungaro, 2019).

Essa transição inacabada contribui para compreender por que manifestações corporais como o Yoga ainda permanecem à margem da formação docente, enquanto o esporte mantém o seu protagonismo até os dias de hoje. A baixa incidência do Yoga nos currículos dos cursos de formação de professores não é neutra, mas expressa a permanência de uma lógica curricular orientada pela produtividade e pelo rendimento e pela técnica, sustentando uma concepção instrumental e biologizante de corpo.

Diferentemente de Erick, as demais professoras entrevistadas não tiveram contato com o Yoga ao longo da sua formação inicial. O Yoga passou a ser compreendido como um conteúdo da EFE dessas professoras a partir de experiências corporais prévias com essa respectiva prática. Marina, por exemplo, relatou que seu primeiro contato com o Yoga ocorreu durante a gravidez, período em que passou a praticá-lo e percebeu efeitos positivos relacionados à redução da ansiedade e ao aumento da sensação de calma. Após a pandemia de Covid-19, a professora decidiu ofertar a prática para seus alunos, com o objetivo de auxiliá-los no controle

emocional. Nas palavras da professora, ela “queria ensinar para as crianças essa ferramenta, para que elas possam ter autocontrole também” (Marina, 08/10/2025).

Após a realização de uma oficina sobre o Yoga, Marina observou grande interesse por parte dos estudantes, que passaram a solicitar a retomada das aulas. Segundo a docente: “após a oficina, os alunos ficaram me cobrando, perguntando em que dia eu iria dar a aula novamente. Foi aí que eu pensei em incluir a Ioga dentro do conteúdo de ginástica” (Marina, 08/10/2025). A partir dessa experiência, a professora passou a incorporar o Yoga ao conteúdo de ginástica, compreendendo-o como uma possibilidade pedagógica a ser trabalhada no interior da Cultura Corporal. Com isso, o Yoga deixou de aparecer apenas como uma atividade pontual e passou a integrar o planejamento das aulas, sendo desenvolvido em diálogo com outros conteúdos da área.

Bruna, por sua vez, relatou na entrevista que seu interesse pelo o Yoga surgiu a partir de vivências com práticas corporais integrativas. E no que se refere a formação para o ensino do Yoga nas escolas e nas aulas de EF, a docente afirma que “[...] falta conhecimento, e por isso ter uma formação durante o período da faculdade e continuada é importante para nós profissionais. Eu aplico (o Yoga) porque leio e pesquiso, mas uma formação adequada é diferente” (Bruna, 06/10/2025). Dessa forma, a professora ressalta que a ausência de conhecimento específico e a sistematização em práticas pedagógicas para as aulas de EFE constitui um fator limitante para a abordagem do conteúdo, o que torna fundamental a consolidação de formação inicial e continuada.

A professora Paloma também destacou em sua entrevista que passou a abordar o ensino do Yoga a partir de um interesse prévio por práticas corporais, como alongamento e Pilates. A docente relatou que iniciou o trabalho pedagógico “com a cara e a coragem” e acrescentou que as crianças eram receptivas ao conteúdo e que costumavam pedir mais aulas que envolvessem o Yoga. Segundo Paloma:

“Eu gosto muito do Pilates e do alongamento e eu queria levar um pouco sobre respiração e meditação para as crianças [...] Foi então que eu conheci um livro chamado *Meu primeiro livro de Yoga* da autora Christiane Engel, que é um livro para crianças. E aí eu fui com a cara e a coragem. Fui passando as posturas através da imitação dos animais, da forma que aparece no livro, e as crianças adoravam (Paloma, 09/10/2025).

Embora as experiências prévias possam contribuir para uma maior segurança docente e para o início da abordagem do Yoga nas escolas e nas aulas de EF, a professora também evidencia a necessidade de uma formação adequada e sistematizada para o desenvolvimento qualificado desse conteúdo no contexto escolar. De acordo com Paloma: “[...] acho que o

desafio maior é enfrentar a barreira do não saber, ou saber pouco [...] O ideal seria ter mais cursos de formação para que os professores tenham mais conhecimento sobre o Yoga e como ensinar na sala de aula” (Paloma, 09/10/2025).

Para a docente: “[...] eu não tinha como inserir o Yoga dentro do conhecimento que eu tenho, que é muito pouco, para o Ensino Médio. Eu teria que estudar e realmente fazer um curso de formação [....]” (Paloma, 09/10/2025). Paloma ressalta que não se sente preparada e confiante para abordar esse conteúdo para os estudantes do Ensino Médio. Dessa maneira, para a professora, o ensino do Yoga nas aulas de EF do Ensino médio demandam uma formação mais aprofundada, dada a complexidade das discussões e abordagens exigidas nesse nível de ensino. Além disso, a professora realça que os estudantes no Ensino Médio não se mostram “abertos” a outros conteúdos e tendem a preferir aqueles tradicionalmente associados ao esporte.

Os relatos de Marina, Bruna e Paloma evidenciam um padrão comum: a identificação pessoal e a experiência prévia com a prática do Yoga ou com outras práticas que fazem parte do hall da ginástica de conscientização corporal; o reconhecimento de sua relevância pedagógica; e a busca por conhecimento de forma autônoma, diante da ausência de um suporte acadêmico e institucional consistente. Diferentemente das professoras, a experiência prévia de Erick com o Yoga se deu de forma pontual durante a sua formação inicial.

O ponto de interseção entre os quatro docentes recai sobre o limite formativo. Ambos reconhecem a necessidade e importância da formação especializada e qualificada, que auxilie e contribua para a efetivação do Yoga, conforme apontam os documentos curriculares (Brasil, 2018; Distrito Federal, 2018). Segundo a percepção dos docentes participantes, essa lacuna formativa constitui o principal fator limitador da inserção do Yoga como conteúdo pedagógico em suas aulas. A baixa incidência do Yoga nos currículos dos cursos de licenciatura em EF configura uma fragilidade na formação docente que também decorre de processos históricos próprios desse componente curricular. A ausência do Yoga nos currículos de formação docente revela-se, portanto, como um fenômeno histórico, político e pedagógico relacionado a uma EF que atribuiu centralidade ao esporte, ao rendimento e à técnica.

Contudo, é importante considerar a partir de Freire (1996) a necessidade da compreensão do inacabamento, e, portanto, da formação continuada como algo premente. É justamente a consciência desse inacabamento que constitui condição fundamental para os processos educativos e formativos (Freire, 1996). Assim, a formação inicial, por sua própria natureza, não tem como abarcar a totalidade dos conteúdos, saberes e práticas que compõem o campo da EFE. Nesse sentido, a formação inicial deve ser compreendida como uma etapa

introdutória do processo formativo docente, que demanda continuidade ao longo da trajetória profissional.

Por isso, a consolidação do Yoga como conteúdo pedagógico na EFE requer a oferta de processos sistemáticos de formação continuada, que possibilitem o aprofundamento teórico-prático, a socialização de experiências pedagógicas e a construção coletiva de conhecimentos sobre o ensino desse conteúdo no contexto escolar. Este é um dos desafios no que tange ao ensino do Yoga nas escolas e nas aulas de EF.

Na fala dos professores durante as entrevistas, é possível observar a compreensão e a consciência do inacabamento e da necessidade de formação constante. Sobre isso, Erick destaca a importância da oferta de cursos de formação continuada, tanto pela Escola de Formação Continuada dos Profissionais da Educação (EAPE) quanto por outras instituições, como forma de aprofundar seus conhecimentos e possibilitar que mais professores se apropriem desse conteúdo.

Na fala do docente Erick: “É necessário mais cursos de formação continuada, principalmente pela EAPE. Se tivesse mais cursos de formação sobre o Yoga ajudaria muito os professores a terem mais conhecimentos e a aplicarem esse conteúdo nas aulas” (Erick, 03/10/2025). Erick demonstra compreender que a ausência de uma formação continuada sistemática restringe o aprofundamento teórico metodológico necessário para uma abordagem mais consistente desse conteúdo. Essa situação reforça que a presença do Yoga nas aulas depende, majoritariamente, da iniciativa pessoal dos docentes, o que revela um deslocamento da responsabilidade formativa do Estado para o indivíduo.

A formação continuada constitui um elemento central para a consolidação de práticas pedagógicas e para a ampliação do repertório de conteúdos da Cultura Corporal. No âmbito do DF, a EAPE configura-se como a principal política pública institucionalizada voltada à formação continuada dos docentes da rede pública. Seu papel vai além da oferta pontual de cursos e assume as responsabilidades de promover processos formativos sistemáticos que articulem as demandas da escola, das políticas curriculares e dos desafios concretos enfrentados pelos professores em sua prática cotidiana.

Também sobre a importância da EAPE, durante a entrevista, a professora Marina destaca:

“Eu gostaria que a EAPE fornecesse essa formação (de yoga) pra gente, né. Então eu gostaria de ter mais formação [...]. Eu vou pagar o curso lá no Sítio Gerânio porque eu tenho interesse pessoal. Então, eu acho que a Secretaria de Educação tinha que dar mais apoio, ainda mais porque é uma ferramenta importantíssima para a aprendizagem como um todo. Acredito que a escola vai se beneficiar muito. Eu tenho um sonho com uma escola que a gente vai ter professor ensinando Yoga, professor de música,

professor ensinando circo, enfim, uma escola que permita uma educação completa aos estudantes” (Marina, 08/10/2025).

A fala da docente explicita uma demanda concreta por políticas públicas de formação continuada que contemplem conteúdos da Cultura Corporal para além daqueles tradicionalmente privilegiados. Ao relatar a necessidade de buscar formação por iniciativa própria, Marina evidencia limites estruturais da oferta formativa institucional, especialmente no âmbito da EAPE.

A EAPE atua como espaço privilegiado de aprofundamento teórico, reflexão crítica e ressignificação das práticas pedagógicas, contribuindo para a superação de lacunas deixadas pela formação inicial. Todavia, os dados desta pesquisa revelam a ausência significativa de programas formativos sistemáticos de conteúdos voltados à Cultura Corporal, sobretudo no que se refere ao Yoga. Esses dados também corroboram a pesquisa de Carvalho (2025), que apontam sobre a precarização do trabalho pedagógico dos professores da EAPE e as possibilidades formativas ofertadas. Essa lacuna reforça as dificuldades encontradas pelos professores para incorporar tais conteúdos de maneira consistente, crítica e pedagogicamente fundamentada. Essa ausência mantém o Yoga à margem do currículo efetivamente praticado na escola.

Tanto Erick quanto Marina evidenciam que a inexistências dessas ações formativas pode impedir que um número maior de professores conheça, se aproprie e incorpore o Yoga de forma qualificada nas aulas de EF e/ou em projetos escolares. A formação continuada visa cumprir o papel de aprofundar, problematizar e ampliar os conhecimentos adquiridos na graduação, sobretudo em relação a conteúdos que ainda estão marginalizados nos currículos universitários e escolares (Freire, 1996). A ausência de ações formativas voltadas de maneira sistemática à ampliação da Cultura Corporal limita o potencial formativo da EAPE no âmbito da formação continuada docente e contribui para a manutenção das mesmas hierarquizações de saberes observadas na formação inicial.

Diante da ausência de um amparo acadêmico e institucional mais consistente, as professoras Marina, Paloma e Bruna buscaram por conhecimento de forma autônoma, recorrendo a livros, experiências pessoais e cursos de formação para ensinar esse conteúdo nas aulas de EF. A professora Paloma, por exemplo, afirmou que passou a ensinar Yoga para as crianças a partir das experiências prévias com práticas integrativas, onde tomou conhecimento de um livro voltado ao público infantil, intitulado “Meu primeiro livro de Yoga”, de autoria de Christiane Engel. A obra apresenta uma breve contextualização histórica do Yoga e adapta as

imagens dos *asanas* por meio de figuras de animais e/ou elementos da natureza, favorecendo uma abordagem lúdica.

Bruna, por sua vez, relata que ensina o Yoga nas aulas de EF “[...] porque leio e pesquiso” (Bruna, 06/10/2025). A professora Marina afirmou que devido à falta de formação específica na área sobre a temática, vai recorrer a formação em cursos privados ofertados. Nas palavras de Marina, ela “gostaria de ter mais formação [...]”, por isso, vai “[...] pagar o curso lá no Sítio Gerânio porque tenho interesse pessoal” (Marina, 08/10/2025).

Segundo Imbernón (2011), a formação continuada deve ser concebida como um processo coletivo, permanente e institucionalizado, articulado às necessidades reais da prática docente, além do que formações que dependem apenas de iniciativas individuais são insuficientes e não promovem a reflexão coletiva necessária para superar lacunas e problemas relacionado ao ensino. Ademais, quando a formação depende exclusivamente do esforço pessoal do professor, perde-se grande parte de seu potencial transformador, uma vez que ela deixa de incidir sobre o projeto pedagógico da escola e sobre condições institucionais que sustentam o trabalho pedagógico.

Sob essa ótica, é necessária uma formação continuada integrada ao contexto escolar e construída coletivamente para possibilitar que conteúdos marginalizados como o Yoga, sejam ressignificados pedagogicamente. Dessa forma, é necessário espaços de formação continuada que contemplem a EF em suas múltiplas possibilidades pedagógicas e promovendo o diálogo entre teoria e prática.

As fragilidades na formação docente, tanto inicial quanto continuada, impactam diretamente na ausência desse conteúdo nas aulas de EF. Como evidenciado nessa pesquisa, os professores tem baixo acesso aos conhecimentos dessa prática corporal e por isso acabam não sabendo de toda sua complexidade e de tudo que o envolve, correndo o risco de abordar o Yoga com uma visão fragmentada e reducionista. Ensinando apenas como “ferramenta de relaxamento e alongamento” e não como um conhecimento histórico-filosófico complexo. Abordaremos mais sobre esse desafio na categoria analítica a seguir: desafios pedagógicos e conceituais para o ensino do Yoga como conteúdo da Educação Física escolar.

Um limite institucional relacionado ao ensino do Yoga reside na contradição entre os documentos curriculares que orientam a EFE no DF e os processos formativos que sustentam a prática docente. Embora o CMDF (Distrito Federal, 2018) reconheça que o objeto da EF é a Cultura Corporal e indique a necessidade de uma abordagem crítica, com ampliada visão de corpo, do movimento e suas dimensões históricas, culturais e sociais, os professores não encontram em sua formação inicial e continuada, condições objetivas para incorporar esses

conteúdos de forma sistematizada, em suas práticas pedagógicas. Essa incongruência revela que o reconhecimento formal da pluralidade de práticas corporais não se traduz automaticamente em possibilidades reais de ensino, uma vez que a ausência de mediações formativas consistentes compromete a efetivação do currículo no cotidiano escolar. Do mesmo modo, não é possível deixar de registrar que o próprio currículo pode não estar sendo materializado na escola de forma integral, uma vez que 78,1% (96) dos professores afirmaram não trabalhar com o ensino do Yoga, conteúdo previsto nos documentos oficiais.

Outro limite que incide sobre o ensino do Yoga nas escolas e nas aulas de Educação Física diz respeito à insuficiência de materiais pedagógicos necessários para a adaptação das aulas e para a execução dos asanas. Dos 123 questionários respondidos pelos professores, 35,8% (44) apontaram que a ausência de materiais e recursos didáticos constitui um obstáculo para o desenvolvimento desse conteúdo. Soma-se isso a falta de um espaço adequado 32,5% (40), seguro e confortável, condição que inibe e, em alguns casos, impede o planejamento pedagógico das aulas. Além desses fatores, 33,3% (41) dos docentes também indicaram a falta de apoio institucional como um elemento que dificulta a inserção do Yoga nas aulas de EF.

Os relatos dos professores entrevistados corroboram os dados obtidos nos questionários, evidenciando que as condições materiais e estruturais da escola influenciam diretamente as possibilidades de desenvolvimento pedagógico desse conteúdo. Ao rememorar sua experiência, Erick destaca que, no início do trabalho com o Yoga, a escassez de materiais era um dos principais desafios enfrentados:

“Quando eu cheguei lá (na escola) a gente tinha pouco material para fazer, não tinha colchonete, né? Não tinha caixa de som. E à medida que os anos foram passando conseguimos materiais adequados. Conseguimos colchonete, som, televisão. Mas as dificuldades vêm assim, pelos materiais que a gente não tinha para fazer a aula. Quando não tínhamos esses materiais, a gente pegava TNT e fazia as aulas no gramado, embaixo das árvores, porque pelo menos assim eles tinham uma noção sobre como é a prática do Yoga” (Erick, 03/10/2025).

A fala do professor evidencia não apenas as limitações estruturais presentes no contexto escolar, mas também as estratégias pedagógicas mobilizadas pelo docente para viabilizar a prática mesmo diante da escassez de recursos.

Em perspectiva semelhante, a professora Marina também aponta a insuficiência de materiais como um dos principais entraves para o desenvolvimento das aulas. Segundo a docente: “Os maiores desafios são a questão do material porque a gente precisa de espaço e material, mas muitas vezes não tem um colchonete para cada. Às vezes ficam dois alunos em um tapetinho só, então eles não praticam com tanta qualidade assim” (Marina 08/10/2025).

Além da carência de materiais, as condições do espaço físico também aparecem como um fator limitante para a implementação do Yoga nas aulas de EF. Na fala da docente Bruna: “Os desafios que eu vejo está relacionado ao espaço físico, que muitas vezes é precário e não dão boas condições para o desenvolvimento das aulas” (Bruna 06/10/2025).

Esses relatos evidenciam que, apesar do Yoga ser uma prática que não exige necessariamente equipamentos complexos, a disponibilidade de materiais básicos e de espaços adequados constitui um fator relevante para garantir condições pedagógicas mais favoráveis ao desenvolvimento das aulas. Dessa forma, as limitações estruturais presentes no cotidiano escolar acabam por interferir na qualidade das experiências oferecidas aos estudantes e, conseqüentemente, nas possibilidades de efetivação desse conteúdo na EF.

Embora a adaptação de materiais e espaços possa ocorrer, como na fala do professor Erick (03/10/2025), na qual ele relata ter adaptado a falta do tapetinho de Yoga utilizando TNT, a depender das condições concretas de cada unidade escolar, é necessário problematizar que tais ajustes não podem resultar na oferta de um ensino empobrecido ou reduzido aos estudantes da escola pública (Saviani, 2011). Nessa perspectiva, a EFE deve comprometer-se com a socialização das formas mais elaboradas de conhecimento produzidas historicamente pela humanidade acerca dessa manifestação da cultura corporal, garantindo o acesso às suas dimensões filosóficas, históricas, culturais e corporais.

A função social da escola, conforme aponta Saviani (2011), consiste na mediação do saber sistematizado e na democratização do acesso aos conhecimentos produzidos e acumulados historicamente pela humanidade. Cabe à instituição escolar garantir o acesso aos conteúdos clássicos, compreendidos como aqueles saberes que se consolidaram como fundamentais ao longo da história, em razão de sua relevância na formação do pensamento, da cultura e, conseqüentemente, do próprio indivíduo. Esses conhecimentos não emergem espontaneamente do cotidiano dos estudantes e aos quais, sem a mediação escolar, dificilmente teriam acesso.

O Yoga configura-se como um desses saberes que, embora milenar e de caráter universal, historicamente tem sido restrito às classes sociais mais favorecidas, em razão de sua oferta limitada e do elevado custo associado aos espaços privados nos quais costuma ser praticado. Nessa perspectiva, ampliar o ensino do Yoga e inseri-lo no currículo escolar constitui papel fundamental da escola, especialmente da rede pública de ensino, ao possibilitar que estudantes das classes populares tenham acesso aos conteúdos culturais que, em geral, são apropriados por grupos socialmente privilegiados.

Sob a perspectiva da Pedagogia Histórico-Crítica, a escola assume a função social de garantir o acesso ao saber sistematizado, historicamente produzido e acumulado pela humanidade (Saviani, 2011). Ao cumprir essa função, a instituição escolar contribui para a ampliação da compreensão da corporalidade, da leitura de mundo e das relações sociais, bem como para o desenvolvimento da criticidade, potencializando processos de emancipação humana e de transformação da realidade social.

Assim, ao tratar esse conteúdo no contexto escolar, torna-se fundamental assegurar que seu ensino não se restrinja a práticas descontextualizadas ou meramente instrumentais, mas que possibilite aos estudantes o contato com aquilo que há de mais desenvolvido no conhecimento científico e cultural sobre essa prática corporal. Nessa direção, conforme defende Saviani (2011), cabe à escola mediar o acesso dos estudantes às formas mais elaboradas de conhecimento, garantindo que a apropriação desses saberes contribua para a formação humana em sua dimensão histórica, social e cultural.

Em síntese, a fragilidade na formação inicial e continuada dos professores de EF e os limites estruturais e institucionais emergem como os principais fatores limitantes para a inserção do ensino do Yoga nas escolas e nas aulas de EFE. Trata-se de limites estruturais, que refletem escolhas curriculares, concepções de corpo, concepções de EF e políticas formativas que ainda não contemplam, de modo sistemático, a diversidade de práticas que compõem a Cultura Corporal. Esse cenário reforça a necessidade de reestruturação dos currículos de formação docente – seja na universidade, seja na Educação Básica – e da ampliação de políticas de formação continuada que garantam aos professores condições efetivas para a inserção do Yoga como conteúdo pedagógico, assim como indicam os documentos curriculares norteadores da Educação Básica do DF.

Por fim, não se pode deixar de registrar que a precarização do trabalho docente se configura como um limite importante para o desenvolvimento do trabalho pedagógico (Saviani, 2011). Tal condição manifesta-se, entre outros aspectos, na elevada quantidade de turmas sob responsabilidade dos professores, no número excessivo de estudantes por turma, na intensificação das demandas burocráticas e na ampliação das atribuições que extrapolam o planejamento, a execução e a avaliação do ensino. Esse cenário impacta diretamente as condições de planejamento, estudo e organização do trabalho pedagógico, especialmente quando se trata da inserção de conteúdos que demandam aprofundamento teórico-prático, como é o caso do Yoga. Nesse contexto, a precarização das condições de trabalho docente constitui-se como fator limitante para o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais sistematizadas, diversificadas e

qualitativamente aprofundadas, restringindo as possibilidades de experimentação pedagógica, formação continuada e construção coletiva de propostas didáticas no âmbito da EFE.

3.2.2 Desafios pedagógicos e conceituais para o ensino do Yoga como conteúdo da Educação Física escolar

Os dados provenientes dos questionários e das entrevistas revelam que, para além dos limites estruturais, institucionais e formativos discutidos na categoria anterior, a inserção do Yoga na escola e na EFE também é atravessada por desafios de natureza pedagógica e conceitual. Entre esses desafios, destacam-se as dificuldades de compreensão e de articulação do Yoga como elemento da Cultura Corporal e a presença de visões reducionistas e fragmentadas acerca dessa prática nas aulas de EF. Tais aspectos evidenciam que a consolidação do Yoga como conteúdo da EFE não depende apenas das condições objetivas de oferta e formação docente, mas também do aprofundamento teórico, pedagógico e metodológico acerca desse conhecimento no contexto da prática educativa.

Nesse sentido, a análise das percepções docentes permite compreender como esse conhecimento vem sendo apropriado e materializado no cotidiano escolar. Embora alguns professores demonstraram uma compreensão abrangente do Yoga, reconhecendo sua complexidade histórica, filosófica e corporal, observa-se, de forma predominante, a presença de concepções fragmentadas acerca dessa prática. Tais visões reducionistas tendem a limitar o ensino e prática do Yoga a algum de seus elementos mais visíveis – como técnicas corporais, alongamentos ou exercícios de respiração – desconsiderando sua constituição histórica, cultural e filosófica como produção humana socialmente construída.

Sob a perspectiva da Pedagogia Histórico-Crítica, tal fragmentação expressa a negação do conhecimento em sua forma mais elaborada, reduzindo-o a manifestações parciais e descontextualizadas (Saviani, 2011; Duarte, 2016). Nessa direção, a apropriação escolar do Yoga exige sua compreensão como saber sistematizado, historicamente produzido e inserido nas relações sociais, e não apenas como prática corporal isolada de suas determinações históricas e culturais (Saviani, 2011; Duarte, 2016).

Do mesmo modo, no contexto das aulas de EF, observa-se que, em função de determinadas matrizes históricas que marcaram a constituição da área – conforme discutido por Soares *et al.* (1992) e Frasson (2020) –, o Yoga tende a ser tratado prioritariamente a partir de perspectivas voltadas à saúde, aos aspectos físicos e ao desenvolvimento da aptidão física, expressando permanências de matrizes positivistas e eurocêntricas na compreensão de corpo,

ciência e EF. Esse movimento pode ser compreendido como expressão de processos de simplificação e esvaziamento dos conteúdos culturais, dificultando a apropriação, pelos estudantes, das formas mais desenvolvidas de conhecimento produzidas historicamente pela humanidade.

Compreendemos que a prática e o ensino do Yoga constituem um sistema complexo e historicamente construído, que envolve práticas corporais, respiratórias e meditativas, sustentadas por fundamentos filosóficos e éticos. Trata-se de uma manifestação da cultura corporal originária do contexto histórico e cultural da Índia, desenvolvida ao longo do tempo como produção humana socialmente situada, vinculada a determinadas concepções de mundo, de sujeito e de existência. Nesse sentido, o Yoga configura-se como um conhecimento que articula dimensões corporais, subjetivas e simbólicas, historicamente associado a processos de autoconhecimento, desenvolvimento integral do sujeito e elaboração de sentidos acerca da realidade (Feuerstein, 2021).

Essa compreensão aponta o caráter multifacetado e complexo do Yoga, permitindo reconhecê-lo como um saber que se constitui nas relações históricas e sociais. No entanto, ao longo de sua história, especialmente a partir de sua difusão no Ocidente, o Yoga passou por múltiplos processos de ressignificação, apropriando-se de diferentes sentidos conforme os contextos sociais, culturais e econômicos nos quais foi inserido. Esse movimento abriu espaço para a emergência de concepções diversas, muitas vezes marcadas por processos de fragmentação e simplificação, que tendem a desconsiderar sua historicidade e suas determinações sociais.

Uma perspectiva recorrente identificada à análise de dados refere-se à associação do Yoga exclusivamente à saúde mental, especialmente como estratégia de enfrentamento da ansiedade. De modo geral, os questionários indicam que a maioria dos professores reconhece o potencial do Yoga para contribuir com o bem-estar emocional dos estudantes, sobretudo no contexto pós-pandemia, marcado pelo aumento dos quadros de ansiedade, estresse e dificuldades de autorregulação emocional. Essa visão é verificada também nas entrevistas com os professores. Segundo a professora Bruna, a prática de yoga contribui para que os estudantes:

“[...] possam canalizar a questão de sentimentos [...] essa questão de eles canalizarem as emoções facilita muito o aprendizado em sala de aula. As crianças estão com muitos quadros de ansiedade, por isso eu vejo mais essa questão de controle emocional e essa questão da ansiedade que está vindo um problema enorme aí” (Bruna, 06/10/2025).

De forma semelhante, a professora Marina também apresenta uma compreensão do Yoga ligada a exercícios que acalmam e que podem gerar benefícios para a saúde mental. Após a experiência prévia com a prática de Yoga no período pandêmico, Marina afirma que passou

a abordar o Yoga em suas aulas ao perceber um aumento da ansiedade dos estudantes no retorno à presencialidade.

“Eu gosto de ensinar para as crianças essa ferramenta, para que eles possam ter autocontrole. Eu percebia que eles estavam muito ansiosos. Depois da pandemia a gente nunca mais foi os mesmos. [...] as crianças estão muito ansiosas, muito agitadas. E aí o Yoga é uma ferramenta que eu vivenciei na prática e que realmente funciona. Até para eles recorrerem quando precisarem e poderem também levar para casa” (Marina, 08/10/2025).

Essa associação do Yoga como uma ferramenta para promoção da saúde mental dos estudantes também é partilhada por Erick e Paloma, que apontam ter observado na escola um aumento significativo de estudantes com quadros de ansiedade. Ao abordar o Yoga nas aulas, Paloma relata que consegue “trabalhar não somente a conscientização corporal, a conscientização respiratória, mas também diminuir a ansiedade e estresse que as crianças têm apresentado” (Paloma, 09/10/2025).

Essa tendência também se evidencia nas respostas dos questionários. Em uma questão de múltipla escolha, na qual os docentes podiam assinalar mais de uma alternativa sobre as possíveis contribuições do ensino do Yoga, 89,4% (110) indicaram que a prática contribui para a “diminuição do estresse e da ansiedade”; 84,6% (104) apontaram que ela pode “melhorar a concentração” nas aulas; e 69,1% (85) dos professores associaram o Yoga a um meio para “desenvolver a disciplina e o foco”. Além desses aspectos, os docentes também destacaram outras contribuições relacionadas às dimensões corporais e emocionais dos estudantes, como o aumento da consciência corporal com 98,4% (121), a melhora da postura e da flexibilidade com 94,3% (116) e o fortalecimento da autoestima com 54,5% (67).

Esses resultados sugerem que o Yoga tem sido compreendido, por parte dos docentes, principalmente a partir de seus benefícios físicos e seus efeitos reguladores sobre o comportamento e as emoções dos estudantes. Tal perspectiva tende a reforçar uma lógica instrumental e disciplinadora, na qual a prática passa a ser mobilizada como estratégia de regulação comportamental e organização da dinâmica da sala de aula. Nesse sentido, o Yoga corre o risco de ser ensinado e aprendido na escola sobretudo como um recurso disciplinador, interpretação que, em certa medida, remete às formas iniciais de inserção das práticas corporais no ambiente escolar, historicamente associadas aos métodos ginásticos e militares.

Nessa perspectiva, para parte dos professores participantes nesta pesquisa, o Yoga é compreendido predominantemente como um meio para acalmar os estudantes, auxiliar no controle emocional e promover o bem-estar, sendo também associado à facilitação do processo de aprendizagem. Esses dados indicam que o Yoga tem sido apropriado, no cotidiano escolar,

prioritariamente como recurso pedagógico instrumental, e não como objeto de conhecimento e conteúdo de ensino da EF.

Ao serem questionados, em outra pergunta, sobre os motivos para a inserção do Yoga como conteúdo da EFE, grande parte dos docentes associam a prática, principalmente, a benefícios relacionados aos aspectos físicos, como melhora da flexibilidade, da força, do equilíbrio e da consciência corporal. Isso pode ser observado em uma das respostas do questionário, que diz: “A Ioga pode ser abordada na Educação Física por promover consciência corporal, flexibilidade, equilíbrio e bem-estar, contribuindo para a saúde física e mental dos alunos” (questionário, resposta nº46). Da mesma forma, a resposta nº104 do questionário destaca: “Acho que pode ser abordada (yoga) no sentido de melhorar a consciência corporal, flexibilidade e concentração dos estudantes”. Outra resposta semelhante aponta que: “O Yoga pode ajudar a desenvolver capacidades como equilíbrio, força, consciência corporal, melhora na flexibilidade e principalmente na respiração” (questionário, resposta nº 63).

Essa mesma questão é mencionada, no questionário, por outros professores participantes do estudo que afirmaram ensinar o Yoga em suas aulas de EF. Ao serem questionados, em uma questão múltipla escolha, na qual os docentes poderiam assinalar várias opções sobre quais conteúdos relacionados ao Yoga já haviam abordado nas aulas, as alternativas mais assinaladas foram: técnicas de relaxamento 66,7% (22), técnicas de respiração 60,6% (20), posturas físicas 48,5% (16) e técnicas de meditação 45,5% (15). Em contrapartida, apenas 18,2% (6) assinalaram abordar a história do Yoga; 6,1% (2) apontaram abordar a análise histórica e cultural do Yoga em diferentes contextos, e 6,1% (2) mencionaram discutir as relações entre Yoga e valores sociais. Nenhum professor assinalou ter abordado a filosofia e a ética do Yoga, nem reflexões sobre a mercantilização dessa prática na sociedade contemporânea.

Durante a entrevista, a professora Bruna relatou: “o conteúdo que eu mais trabalho quando abordo o Yoga são as posturas através da imitação dos animais e passo algumas técnicas de respiração e relaxamento (Bruna, 06/10/2025). A docente Paloma afirmou: “eu passo as posturas, imitando os animais e faço umas adivinhações para ficar mais lúdico [...] com os meninos maiores eu conseguia trabalhar um pouco mais a respiração, aí eu fazia um relaxamento com uma meditação [...] a parte da história eu tive que dar uma estudada, eu conseguia contextualizar um pouco, mas o meu conhecimento é muito raso” (Paloma 09/10/2025).

No questionário, em uma questão aberta perguntando como o conteúdo do Yoga é tematizado nas aulas, são recorrentes falas como: “como alongamento no início da aula” (questionário, resposta nº 41); “Em momentos pontuais na aula de EF com técnicas de

relaxamento” (questionário, resposta nº 5); “Ensino algumas posturas em meio aos alongamentos e exercícios de equilíbrio” (questionário, resposta nº 37); “O conteúdo é tratado de forma muito superficial nas aulas de educação física, muitas vezes utilizando algumas técnicas apenas para relaxamento” (questionário, resposta nº 14); ou ainda “Quando muito agitados, aplico a meditação e algumas posições do Yoga, aplico para o trabalho do equilíbrio, flexibilidade e respiração” (questionário, resposta nº 95).

Os dados apresentados indicam que o Yoga, quando incorporado às aulas de EF, é frequentemente associado a um recurso auxiliar, desvinculado de sua abrangência, historicidade, fundamentos filosóficos e sentidos sociais, econômicos e culturais. Assim, a prática tende a ser incorporada principalmente como exercício físico ou técnica de relaxamento, reduzindo-se a um conjunto de exercícios voltados à melhora da condição física e à promoção de saúde.

Uma compreensão que desconsidera a historicidade e a complexidade dessa manifestação da cultura corporal, tende a limitar as possibilidades formativas que o Yoga pode oferecer no contexto escolar. Do mesmo modo, ao ser tratado apenas como estratégia para regulação comportamental ou emocional, corre-se o risco de esvaziar seu potencial educativo enquanto conhecimento cultural sistematizado, deixando de contribuir de forma mais ampla para os processos de formação humana das crianças e dos estudantes.

Entre o material empírico analisado, é possível identificar algumas compreensões que buscam ampliar essa perspectiva, reconhecendo o Yoga como conteúdo da EFE. Nesse sentido, o professor Erick, em sua entrevista, apresenta uma reflexão que aponta para essa direção ao mencionar a articulação do Yoga com as orientações presentes nos documentos curriculares oficiais:

“Dentro das minhas aulas de EF, coloco o Yoga no conteúdo de ginástica de conscientização corporal alinhado ao Currículo em Movimento. Eu tenho trabalhado com o Yoga nesse sentido, claro que não com o mesmo conhecimento de alguém que tem formação em Yoga, que pratica Yoga, mas passando para os estudantes sobre o contexto histórico básico, de onde vem, da Índia, falo da ancestralidade e de outras formas de trabalhar o corpo, não só de uma forma intensa” (Erick, 03/10/25).

A fala do professor evidencia um movimento de aproximação do Yoga enquanto conhecimento escolarizável, superando, ainda que de forma parcial, compreensões que o reduzem exclusivamente a recurso para relaxamento, controle emocional ou promoção de bem-estar. Ao mencionar aspectos históricos, culturais e de origens dessa prática, o docente demonstra reconhecer o Yoga como uma produção cultural situada historicamente, perspectiva que se aproxima de uma abordagem pedagógica que valoriza a contextualização histórica e cultural dos conteúdos no processo educativo.

Entretanto, a própria fala do professor também evidencia limites formativos e pedagógicos presentes nesse processo, ao reconhecer que não possui formação específica na área. Esse aspecto reforça a importância das condições objetivas de formação inicial e continuada para a consolidação do Yoga como conteúdo sistematizado da EFE. Sob a perspectiva da Pedagogia Histórico-Crítica, a apropriação de um conhecimento escolar demanda mediações pedagógicas intencionais e fundamentadas teoricamente, de modo que o conteúdo não se reduza a informações introdutórias ou abordagens pontuais, mas possibilite a compreensão de suas múltiplas determinações históricas, culturais e sociais (Saviani, 2011).

Nesse sentido, a experiência relatada pelo professor evidencia tanto possibilidades quanto contradições presentes no processo de inserção do Yoga na EFE. Se, por um lado, aponta para o reconhecimento do Yoga como conhecimento escolar e elemento da Cultura Corporal, por outro, revela desafios relacionados ao aprofundamento teórico, à sistematização pedagógica e às condições formativas necessárias para que esse conteúdo contribua efetivamente para a formação humana dos estudantes.

Outro exemplo de concepção que se apresenta como contraponto às visões que reduzem o Yoga aos seus aspectos exclusivamente físicos, à função disciplinadora ou apenas aos benefícios à saúde pode ser observado na resposta nº 27 do questionário. A docente afirma:

“[...] Para além da execução dos movimentos, a prática do Yoga, quando contextualizada por meio de suas bases históricas e culturais, favorece o desenvolvimento de reflexões críticas e o aprofundamento de debates sobre o corpo, saúde e bem-estar. Nesse sentido, acredito que o Yoga possa ser integrado à unidade temática “Ginásticas” da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), especialmente nos objetos de conhecimento voltados à conscientização corporal, ampliando as possibilidades pedagógicas e promovendo uma abordagem mais holística da educação física escolar” (questionário, resposta nº 27).

A compreensão expressa pela docente evidencia uma perspectiva mais ampliada acerca do ensino do Yoga na EFE. Ao destacar a importância de contextualizar a prática a partir de suas bases históricas e culturais, a professora reconhece que o Yoga não se limita à realização de posturas ou exercícios corporais, mas envolve um conjunto de saberes que possibilitam problematizar as diferentes concepções de corpo, saúde e bem-estar presentes na sociedade. Essa perspectiva aproxima-se de uma compreensão da EF comprometida com a socialização crítica dos conhecimentos da Cultura Corporal, na medida em que reconhece o Yoga como uma prática cultural passível de reflexão, análise e contextualização no processo educativo.

Além disso, ao mencionar explicitamente a inserção do Yoga na unidade temática Ginásticas da BNCC, a docente demonstra reconhecer a necessidade de articular o ensino do Yoga às orientações curriculares que organizam o trabalho pedagógico na EF. Dessa maneira, ainda que a inserção do Yoga na prática pedagógica não esteja amplamente consolidada,

observa-se a existência de docentes atentos às orientações normativas e dispostos a ampliar o repertório de conteúdos da EF.

Outro desafio que se apresenta aos professores de EF ao tematizarem o Yoga nas aulas está relacionado à presença de compreensões conservadoras por parte de algumas famílias, que associam essa prática a questões estritamente religiosas. Tal percepção pode gerar resistências à abordagem do Yoga no contexto escolar, dificultando sua inserção como conteúdo pedagógico da EF. Paloma, Marina e Bruna relataram ao longo das entrevistas situações em que pais proibiram a participação dos filhos nas aulas por compreenderem o Yoga como uma prática religiosa doutrinária. A professora Bruna relata:

“Mas ainda não trabalhei o Yoga em si, não falei sobre a história, não falei nada. Eu dividi, e resolvi a trabalhar alguns movimentos. Utilizando os nomes dos animais [...] e uma aluna me questionou [...]: – professora a minha mãe falou que eu não posso fazer Yoga porque a minha religião não permite. Aí [...] eu comuniquei a diretora. Eu queria introduzir, mas já fui travada ali, porque eu entrar em outra seara, né? Continuei só com os movimentos e com a respiração com eles sem falar nenhum nome e associando somente aos animais” (Bruna 06/10/2025).

Diante dessa situação, a professora optou por não realizar nenhuma contextualização histórica e limitou os seus ensinamentos às posturas e aos exercícios respiratórios, reduzindo ainda mais o ensino do Yoga. De forma semelhante, a professora Paloma relata, em sua entrevista, que costuma ensinar o Yoga “de forma prática, sem muitas introduções teóricas”, pois quando tentou ensinar desta forma, “algumas famílias fizeram questionamentos devido a posicionamentos religiosos” (Paloma, 09/10/2025). Os relatos dos entrevistados apontam como as compreensões conservadoras presentes na sociedade afetam o contexto escolar, influenciando diretamente no trabalho pedagógico dos professores que, em muitos casos, evitam abordar as discussões sócio-históricas e culturais mais aprofundadas, reforçando a descaracterização e objetivo de ensino do conteúdo.

Essa situação também evidencia a existência de lacunas no entendimento social acerca do Yoga enquanto manifestação da cultura corporal historicamente construída, muitas vezes reduzido a interpretações superficiais ou distorcidas sobre sua natureza e finalidade. Desse modo, para além de um desafio pedagógico interno à escola, essa questão revela a necessidade de ampliação do debate público e educativo sobre o Yoga, de modo a situá-lo como conhecimento cultural, histórico e corporal, e não como prática vinculada exclusivamente a determinadas crenças religiosas.

Ao abordar essa questão Marina destaca que uma das formas enfrentar esse tipo de situação está relacionada à busca e à socialização de informações qualificadas acerca dos conteúdos da EF, neste caso o Yoga. A professora também relata ter enfrentado dificuldades

decorrentes de compreensões restritivas por parte de algumas famílias, e aponta estratégias pedagógicas e dialógicas como possibilidades de enfrentamento desse cenário. Nesse sentido, afirma:

“Um dos desafios é a informação. Tem muitas famílias que confundem (o yoga) com religiosidade e a gente vive num país cristão, né? Com isso tem muita informação que a gente precisa passar para as famílias [...]. Algumas famílias foram me procurar na escola e eu precisei conversar com eles. Queriam até proibir os filhos de fazer educação física. Aí você tem que ficar reforçando que a educação física é uma disciplina como outra qualquer [...] tem essas desinformações, as pessoas acabam confundindo com religião e acham que você está doutrinando as crianças. Na conversa com as famílias eu desmitificava essa crença deles eu os convidava pra participarem das aulas, mostrava os planejamentos. E aí eles compreendiam” (Marina, 08/10/2025).

O relato da professora destaca que a desinformação acerca do Yoga e de sua abordagem pedagógica no contexto escolar pode gerar tensões entre escola e família, exigindo dos docentes não apenas domínio do conteúdo, mas também capacidade de mediação pedagógica e diálogo com a comunidade escolar. Dessa forma, o diálogo e a mediação pedagógica, conforme aponta Freire (1996), são imprescindíveis para a sustentação das escolhas e seleções dos conteúdos adequados a serem ensinados e apreendidos nas escolas e aulas de EF.

Além das lacunas na formação inicial e continuada dos professores, do esvaziamento dos saberes e da aproximação com perspectivas higienistas e biológicas da EF, outro fator que colabora para as concepções fragmentadas do Yoga está relacionado ao próprio processo histórico de apropriação, ressignificação e deslocamento cultural do Yoga desde a sua chegada no Ocidente.

O Yoga surge na Índia com uma perspectiva religiosa, uma prática voltada para a união entre corpo, mente e espírito (Feuerstein, 2021). Entretanto, Gnerre (2010) aponta que com a chegada no Ocidente, o Yoga vai se transformando e passa a assumir diferentes identidades. Esse processo de “ocidentalização” do Yoga produziu leituras parciais da prática, que ora enfatizam sua dimensão espiritual-religiosa, ora a reduzem a uma técnica corporal voltada ao bem-estar físico e mental. O Yoga chega no Ocidente com uma perspectiva religiosa, porém é na perspectiva de culto ao corpo e da saúde física que passa a ganhar mais notoriedade.

No Brasil, durante a ditadura militar, o Yoga passou a ser difundido tanto pelo movimento da contracultura, que compreendiam a prática como forma de bem-estar físico, mental e espiritual, quanto por setores militares, que o incorporaram de forma seletiva, desprovida de seus fundamentos espirituais filosóficos e éticos. Nesse contexto o Yoga foi vinculado, prioritariamente, à aspectos da saúde, culto ao corpo e disciplina (Bernardi *et al.*, 2021).

Com o passar dos anos, o Yoga se consolidou, no Ocidente e no Brasil, no mercado fitness e passou a ser divulgado como estratégia para a saúde, para o bem-estar e para qualidade de vida, alinhando-se as lógicas do consumo e da mercantilização da prática. Nesse contexto, o Yoga foi progressivamente desvinculado dos seus aspectos filosóficos e éticos, sendo reduzido, predominantemente, às posturas corporais e aos exercícios respiratórios (Gnerre, 2010; Sanches, 2014).

A fragmentação e dissociação histórica da prática de Yoga ajuda a compreender as concepções presentes nos dados empíricos. No caso das famílias dos estudantes, a compreensão do Yoga exclusivamente como religião está relacionada às ausências de informações e de contextualização histórica e cultural da prática. Quando o Yoga é inserido no contexto escolar de maneira desarticulada de seus fundamentos filosóficos e da diversidade de sentidos que o constituem, tende a ser associado a elementos simbólicos superficiais, o que favorece a sua confusão com práticas religiosas institucionalizadas. Essa leitura desconsidera o Yoga como um sistema prático-filosófico que foi historicamente se modificando se reinterpretando em diversos contextos.

De forma semelhante, as concepções reducionistas advindas dos docentes de EF também se ramificam desse processo de transformações pelo qual o Yoga passou desde a sua chegada ao Ocidente. Essa transformação do Yoga a partir de referenciais biomédicos e higienistas leva os professores a compreendê-lo como um recurso voltado ao alongamento, ao relaxamento, à promoção de saúde e ao controle comportamental. Dessa forma, esvazia a densidade filosófica, ética e histórica do Yoga. Essa leitura dialoga diretamente com a lógica do mercado fitness e com a tradição da EFE, que privilegia práticas corporais legitimadas pelo discurso biológico em detrimento de abordagens críticas e culturais.

Portanto, a própria historicidade do Yoga, marcada por ressignificações, apropriações seletivas e adaptações aos interesses de cada contexto histórico, contribui para a fragmentação das percepções dos docentes e dos familiares. No interior da EFE, essa fragmentação dificulta a compreensão do Yoga como manifestação da Cultura Corporal, limitando suas possibilidades educativas e reforçando práticas pedagógicas pragmáticas, que priorizam a funcionalidade do corpo em detrimento da formação omnilateral dos estudantes.

Em síntese, com base nas evidências empíricas do trabalho de campo, foi possível identificar que as percepções e compreensões reducionistas acerca do Yoga no contexto da EFE se expressam, principalmente, nas seguintes perspectivas: a) como um conjunto de exercícios físicos voltados à melhoria das capacidades corporais; b) como uma estratégia relacionada ao cuidado da saúde mental e à regulação emocional e comportamental dos estudantes,

frequentemente associada à diminuição da ansiedade, à regulação da agitação e ao favorecimento da concentração; c) como uma prática de cunho religioso ; e, d) como uma manifestação cultural frequentemente descontextualizada de seu processo histórico de constituição e das múltiplas ressignificações que marcaram sua difusão no Ocidente. Embora apresentem ênfases distintas, tais concepções compartilham o fato de fragmentarem o ensino do Yoga e de esvaziarem sua complexidade histórica, cultural, filosófica e pedagógica, limitando seu potencial formativo enquanto manifestação da Cultura Corporal a ser tematizada de forma crítica e contextualizada na EFE.

É importante destacar que as visões reduzidas de Yoga identificadas nas falas dos professores não se configuram de forma isolada ou aleatória, tampouco podem ser atribuídas exclusivamente à ação docente. Elas se articulam diretamente às lacunas presentes na formação inicial e continuada em EF, as quais têm privilegiado abordagens de caráter biológicos, tecnicistas e funcional do corpo e do movimento. Nesse sentido, a apropriação fragmentada do Yoga pode ser compreendida como expressão de um processo formativo insuficiente e de políticas educacionais que ainda não garantem condições objetivas para o trabalho com a diversidade da Cultura Corporal. Essa limitação não assegura aos professores o acesso a referenciais teóricos e pedagógicos capazes de subsidiar uma compreensão integral, crítica e contextualizada do Yoga.

As concepções que compreendem o Yoga como atividade física para melhoria do rendimento corporal, como estratégia para promoção da saúde mental ou como recurso para o controle do comportamento dos estudantes expressam um caráter utilitarista e instrumental dessa prática no contexto da EFE. Nessas abordagens, o Yoga é mobilizado a partir de sua funcionalidade imediata, sendo valorizado pelos efeitos que pode produzir no corpo, no comportamento e na saúde dos estudantes.

Embora os benefícios da prática de Yoga para a saúde sejam inegáveis, abordar o Yoga para alcançar tais benefícios destaca um utilitarismo pedagógico. Além disso, nessas percepções, o Yoga é transformado em ferramenta pedagógica a serviço de finalidades externas ao seu próprio conteúdo, como a eficiência das aulas, a redução da agitação, o aumento da concentração ou a promoção de determinados padrões de saúde. Esse processo de instrumentalização reduz o Yoga a um meio para atingir objetivos previamente definidos pela escola, esvaziando sua abrangência e seu potencial formativo.

Segundo Saviani (2011), o esvaziamento do saber ocorre quando os conteúdos clássicos, aqueles que concentram a produção histórica, cultural e intelectual da humanidade, são substituídos por conteúdos utilitaristas, fragmentados e superficiais. Esse processo

compromete o acesso dos estudantes ao saber elaborado, isto é, ao conhecimento sistematizado e socialmente construído, reduzindo os conteúdos escolares a abordagens imediatistas, descontextualizadas e funcionalizadas. Como consequência, os conhecimentos perdem sua densidade histórica e cultural, enfraquecendo a função social da escola enquanto espaço de mediação crítica entre o saber produzido historicamente e os sujeitos em formação.

Dessa maneira, quando o Yoga é inserido na EFE apenas como um meio para alcançar objetivos instrumentais, como o relaxamento, a melhora do condicionamento físico ou promoção da saúde, a prática é esvaziada de seus fundamentos históricos, filosóficos e culturais. Ainda que o Yoga permaneça enquanto atividade corporal, seus sentidos mais amplos são suprimidos, sendo reduzido a uma técnica funcional desvinculada de sua origem, de sua historicidade e de seus significados. A redução descaracteriza o Yoga como uma manifestação cultural complexa e reforça uma lógica pedagógica pragmática, que privilegia resultados imediatos em detrimento da compreensão crítica e da apropriação cultural, contribuindo, assim, para o esvaziamento do saber também no interior da EFE.

No campo da EFE, Medina (1983) problematiza a instrumentalização da EF, na qual as práticas corporais são apropriadas apenas por sua utilidade imediata e funcional. Quando a EF se restringe a esse horizonte instrumental, deixa de cumprir sua função educativa e cultural, transformando-se em um conjunto de técnicas a serviço de finalidades externas ao próprio conhecimento corporal. Historicamente, essa concepção esteve associada a projetos de cunho higienista, biologicista e disciplinador, nos quais o corpo era concebido como objeto a ser moldado, controlado e ajustado às exigências sociais, produtivas e normativas. Nessa perspectiva, as práticas corporais eram legitimadas por sua capacidade de produzir corpos saudáveis, fortes, obedientes e eficientes, reforçando uma lógica utilitarista e funcional do movimento humano (Medina, 1983; Soares *et al.*, 1992).

O Yoga ao ser incorporado como um instrumento para se chegar a um objetivo, tende a se alinhar a essa mesma tradição instrumental da EF, sendo apropriado sob uma lógica higienista e biológica, que desconsidera seus fundamentos históricos, filosóficos e culturais. Diante desse contexto, as manifestações corporais que integram a Cultura Corporal devem ser ensinadas e aprendidas em sua historicidade, bem como nos sentidos e significados socialmente construídos que as constituem (Soares *et al.*, 1992). O ensino dos diversos conteúdos da cultura corporal nas aulas de EF, precisam, necessariamente, contribuir para a ampliação do repertório cultural e para a formação crítica dos estudantes, possibilitando a apropriação consciente dessa prática em sua totalidade, para além de seus resultados funcionais imediatos.

À luz do que foi apresentado, a análise desta categoria evidencia que as concepções reducionistas do Yoga no contexto da EFE no DF não se restringem a equívocos conceituais pontuais, mas são atravessadas por limitações na formação inicial e continuada de professores, de aproximações a perspectivas biológicas, higienistas e instrumentalizadas de EF, além das transformações do Yoga no contexto ocidental. A inserção do Yoga sob perspectivas reduzidas descaracteriza essa manifestação da Cultura Corporal, limita as possibilidades educativas e reforça práticas pedagógicas que esvaziam a função social da EFE enquanto componente curricular comprometido com a formação omnilateral dos estudantes. Compreender essas visões e suas determinações históricas e formativas constituem, portanto, um passo fundamental para problematizar os desafios atuais da abordagem do Yoga na EFE.

3.3 O Yoga como conteúdo pedagógico na Educação Física escolar do Distrito Federal

Assim como nas seções de análise apresentadas anteriormente (3.2, 3.2.1 e 3.2.2), este subcapítulo também se desenvolve a partir do processo de análise de conteúdo. Esse procedimento possibilitou a construção de duas categorias analíticas representativas dos sentidos atribuídos às potencialidades e a legitimidade acerca do Yoga como conteúdo pedagógico da EFE e, portanto, como uma prática corporal e um conjunto de conhecimentos que, assim como as demais manifestações da Cultura Corporal, integram o campo de atuação dos professores de EF.

A partir das experiências apresentadas pelos docentes participantes da pesquisa, foi possível identificar aspectos positivos relacionados ao desenvolvimento das aulas, às aprendizagens dos estudantes e ao fortalecimento da prática pedagógica. Os relatos dos professores permitiram identificar aspectos positivos por parte dos docentes participantes do estudo, relacionados ao trabalho com o Yoga na EFE, especialmente no que se refere à ampliação das possibilidades pedagógicas e à valorização de práticas corporais que dialogam com diferentes dimensões da formação dos estudantes. As percepções expressas por parte de alguns docentes participantes da pesquisa, apontam o Yoga como conteúdo capaz de enriquecer o repertório pedagógico da EF.

Assim, para fins de organização didática, a análise apresentada a seguir está estruturada da seguinte forma: 3.3.1 O Yoga como manifestação da Cultura Corporal e conteúdo legítimo da EFE e 3.3.2 Potencialidades pedagógicas acerca do ensino do Yoga na Educação Física escolar.

3.3.1 O Yoga como manifestação da Cultura Corporal e conteúdo legítimo da Educação Física escolar

Em contrapartida às visões reducionistas discutidas na categoria anterior, esta categoria apresenta outras dimensões presentes nas falas e nas respostas dos professores participantes da pesquisa, nas quais o Yoga é reconhecido como um conteúdo legítimo da EFE e como parte constitutiva da Cultura Corporal. Cabe destacar, entretanto, que tais compreensões não aparecem necessariamente em oposição direta às concepções anteriormente apresentadas. Em diversos casos, elas coexistem nas falas de um mesmo docente, revelando a presença de interpretações contraditórias acerca do Yoga no contexto da EFE.

Essa aparente contradição evidencia que as compreensões docentes sobre o Yoga não se organizam de forma linear ou homogênea. Ao contrário, elas refletem um campo de tensões marcado por diferentes influências formativas, experiências pessoais, referências culturais e pelas próprias lacunas presentes na formação inicial e continuada dos professores. Assim, um mesmo docente pode, em determinados momentos, compreender o Yoga como uma técnica de relaxamento ou estratégia comportamental e, em outros, reconhecê-lo como uma manifestação corporal que está prevista nos principais documentos norteadores. Desta forma, esta categoria reúne percepções mais ampliadas do Yoga, as quais tensionam leituras simplificadoras e apontam para possibilidades de compreensão do Yoga como conhecimento escolarizável, reafirmando a EF como área de conhecimento comprometida com a socialização de saberes historicamente produzidos pela humanidade.

As compreensões reunidas aqui não desconsideram as limitações estruturais e formativas já discutidas, mas demonstram que, mesmo nesse contexto, há docentes que reconhecem a dimensão pedagógica do Yoga. Esses professores o compreendem como uma prática corporal histórica, culturalmente situada e passível de sistematização no currículo escolar. Assim, esta categoria indica movimentos de ampliação da compreensão pedagógica dessa prática, nos quais o Yoga passa a ser reconhecido não apenas como um recurso instrumental, mas como um conhecimento que pode ampliar o repertório da Cultura Corporal e contribuir para a formação dos estudantes.

No questionário, quando indagados sobre se o Yoga é ou não um conteúdo integrante da EFE, e se deveria ser abordado pedagogicamente nas aulas de EF, a ampla maioria dos professores, 91,1% (112), respondeu que sim, enquanto 6,5% (8) dos participantes disseram que não sabiam informar, e 2,4% (3) dos professores assinalaram que não se trata de conteúdo da EF, e que, portanto, não deve ser ensinado/aprendido na EFE. Esse dado demonstra que boa

parte dos docentes reconhece a possibilidade de inserção do Yoga no currículo em condições de igualdade com outras práticas corporais historicamente legitimadas. Ainda que sua presença concreta nas aulas seja reduzida, esse reconhecimento aponta para uma abertura à ampliação do repertório de conteúdos da EF, tradicionalmente marcada pela centralidade de práticas esportivizadas.

Ao sinalizarem positivamente, alguns professores justificaram que se trata de “uma prática corporal assim como os esportes, danças e lutas” (questionário nº 119), e que, por isso, “[...] deve ser um conteúdo regular na disciplina de Educação Física” (questionário, resposta nº 96). Ainda que essa justificativa se apoie, em certa medida, em um critério de equivalência com conteúdos já institucionalizados, ela representa um avanço em relação às concepções reducionistas, ao reconhecer o Yoga como pertencente ao campo da EFE e digno de tratamento pedagógico sistemático.

Algumas justificativas apresentaram maior densidade teórica ao defenderem a inserção do Yoga como conteúdo das aulas de EF. Nesses casos, o Yoga é compreendido como parte do “[...] patrimônio de conhecimentos corporais historicamente produzido e acumulado pela humanidade (questionário, resposta nº 08). Nessa mesma direção, defende-se que a escola e as aulas de Educação Física devem garantir aos estudantes “[...] o acesso às mais diversas práticas corporais [...]”, sendo o Yoga um conteúdo que precisa “[...] ser contextualizado, considerando sua historicidade, seu desenvolvimento e a sistematização de sua prática (questionário, resposta nº 14). Outra concepção ampliada é a resposta do questionário nº 47, que diz: “Enquanto manifestação cultural, é uma possibilidade da Cultura Corporal, objeto geral de ensino da EF escolar. Seu trato pedagógico pode levar em conta sua historicidade, seus tensionamentos com a sociedade, reflexão crítica e vivências”.

As concepções expressas pelos docentes, citadas acima, aproximam-se diretamente do entendimento de Soares *et al.* (1992), segundo o qual a Cultura Corporal é constituída por um conjunto de práticas corporais como esportes, lutas, danças, ginásticas, brincadeiras, entre outras, que se configuram como formas de expressão simbólica, produzidas pelos seres humanos ao longo do tempo. Essas manifestações configuram linguagens culturais por meio das quais os sujeitos comunicam valores, constroem sentidos e estabelecem relações com o mundo, indo além da dimensão funcional do corpo. As práticas corporais revelam modos de organização da vida coletiva, do trabalho e da produção da existência, porque se desenvolvem em diálogo com as condições sociais e históricas concretas. Nesse processo, o corpo é compreendido como uma expressão cultural, histórica e socialmente situada, e não apenas como um instrumento biológico (Soares *et al.*, 1992).

Escobar (1995) acrescenta que as práticas que compõem a Cultura Corporal são formas de interação dos sujeitos com a sociedade e com o mundo que os cerca, configurando-se como modos de expressão e comunicação dotados de sentido próprio. Essas manifestações se realizam no próprio ato de sua execução, possuem fins em si mesmas e refletem maneiras específicas de perceber, interpretar e se relacionar com a realidade social. Assim, não são gestos neutros ou universais, mas são produções humanas historicamente determinadas, atravessadas por valores, ideologias, conflitos e projetos de sociedade.

Assim, ao situarem explicitamente o Yoga como parte integrante da Cultura Corporal, os professores também assumem um posicionamento teórico e político, evidenciando uma orientação fundamentada em perspectivas críticas de educação e de sociedade. Essa compreensão desloca o Yoga de abordagens individualizantes, biologizantes ou meramente instrumentais, reconhecendo-o como uma produção histórica, social e cultural, construída em determinadas condições materiais e simbólicas (Soares *et al.*, 1992; Bracht, 1999). Nessa perspectiva, o ensino do Yoga na EFE não se restringe à execução de técnicas corporais, mas envolve a problematização de seus sentidos sociais, de seus processos de difusão, apropriação e ressignificação ao longo do tempo, compreendendo as práticas corporais como manifestações culturais historicamente situadas (Soares *et al.*, 1992).

Além disso, ao reconhecer o Yoga como parte do repertório da Cultura Corporal, amplia-se a compreensão do currículo como espaço de disputa de sentidos e de seleção cultural, no qual determinados conhecimentos são legitimados enquanto outros são historicamente secundarizados ou invisibilizados (Apple, 2006). Nesse sentido, a inserção desse conteúdo pode contribuir para a ampliação do acesso dos estudantes a diferentes formas de expressão corporal, favorecendo processos formativos que considerem a diversidade de práticas, saberes e modos de relação com o corpo, em consonância com projetos educativos comprometidos com a formação humana crítica e com a democratização do conhecimento (Saviani, 2011; Duarte, 2016).

No que se refere ao ensino do Yoga, segue-se a compreensão da Pedagogia Histórico-crítica que, segundo Saviani (2011), orienta que o ensino do saber sistematizado na escola deve considerar a historicidade dos conteúdos e suas determinações sociais, possibilitando que os estudantes compreendam as condições históricas de produção do conhecimento, bem como os sentidos e significados socialmente atribuídos a esses saberes. Uma leitura fundamentada no materialismo histórico-dialético que contribui para uma compreensão mais ampla da realidade, dos processos sociais que a estruturam e das condições materiais da existência humana (Saviani, 2011).

Nessa perspectiva teórica, o Yoga deve ser inserido como conteúdo pedagógico nas aulas de EFE articulando dimensões históricas, filosóficas, culturais e práticas, constituída por sentidos socialmente produzidos ao longo do tempo. A fragmentação ou a desconsideração de qualquer uma dessas dimensões significa limitar toda sua imensidão cultural, convertendo-o em mero instrumento para atingir objetivos imediatos e restringindo sua potência educativa. Do ponto de vista da abordagem Crítico-Superadora, conforme aponta Soares *et al.* (1992), o tratamento fragmentado dos conhecimentos da Cultura Corporal compromete seu valor pedagógico.

Enquanto expressão da Cultura Corporal, o Yoga pode ser compreendido como uma manifestação historicamente situada, resultante das formas pelas quais diferentes sociedades produziram sentidos sobre o corpo, o movimento e a relação com o mundo. Dessa maneira, seu ensino na EFE possibilita problematizar o corpo para além de uma dimensão biológica ou funcional, compreendendo-o como construção histórica e social, atravessada por relações de classe, por projetos societários e por distintas racionalidades culturais. Tal abordagem permite tensionar a lógica produtivista e acelerada característica do modo de produção capitalista, que incide diretamente sobre os modos de viver, sentir e experimentar o corpo na contemporaneidade (Saviani, 2011; Soares *et al.*, 1992).

Sob essa orientação teórico-metodológica, o ensino do Yoga como conteúdo pedagógico na EFE deve ultrapassar a mera reprodução de técnicas corporais e respiratórias, inserindo-se em um processo intencional de apropriação do conhecimento sistematizado. Isso implica possibilitar que os estudantes compreendam essa prática como expressão cultural carregada de sentidos sociais e políticos. Nesse sentido, o trabalho pedagógico deve favorecer a reflexão sobre sua origem, suas transformações ao longo do tempo, seus processos de difusão e apropriação em diferentes contextos e seus significados na sociedade contemporânea, articulando vivência, problematização e sistematização do conhecimento, conforme defendem a Pedagogia Histórico-Crítica e a perspectiva Crítico-Superadora (Saviani, 2011; Soares *et al.*, 1992; Duarte, 2016).

Nessa direção, o ensino do Yoga pode contribuir para a formação omnilateral dos estudantes ao ampliar o acesso a diferentes conhecimentos corporais e favorecer a compreensão crítica das práticas corporais como expressões da vida social. Trata-se, portanto, de compreender o currículo de Educação Física escolar como espaço de disputa cultural e de democratização do conhecimento, no qual a seleção e o tratamento pedagógico dos conteúdos devem estar comprometidos com a formação humana em sua totalidade e com a apropriação consciente do saber elaborado historicamente (Saviani, 2011; Duarte, 2016).

Além da legitimação teórica, os docentes também apontam que a inserção do Yoga nos principais currículos norteadores da EFE contribui para o reconhecimento desse conteúdo como parte integrante do componente curricular, conferindo-lhe respaldo institucional e pedagógico.

Durante as entrevistas, o professor Erick, docente dos anos finais do Ensino Fundamental, afirmou que aborda o Yoga em suas aulas por constar no CMDF, inserido na unidade temática de Ginásticas, especificamente no campo da ginástica de conscientização corporal. Segundo Erick: “Dentro das minhas aulas de EF, coloco o Yoga no conteúdo de ginástica de conscientização corporal alinhado ao Currículo em Movimento” (Erick 03/10/2025).

Essa orientação curricular é apontada pelo professor como um referencial que orienta a presença do Yoga na EFE e contribui para a organização de sua sistematização pedagógica. Nesse sentido, o docente destaca que a previsão curricular possibilita maior segurança no planejamento das aulas, bem como na legitimação de suas escolhas didáticas diante da comunidade escolar.

O Yoga configura-se como uma manifestação corporal historicamente enraizada e culturalmente significativa. Quando tematizado pedagogicamente nas aulas de EF, o Yoga pode contribuir para ampliar o repertório cultural dos estudantes e favorecer a compreensão das práticas corporais como produções humanas historicamente construídas. Ao abordar seus fundamentos históricos, filosóficos e culturais, bem como os processos de ressignificação pelos quais passou ao longo do tempo, o ensino do Yoga possibilita que os estudantes reflitam criticamente sobre os diferentes sentidos atribuídos ao corpo, à saúde, ao bem-estar e às práticas corporais na sociedade contemporânea. Sua inserção no currículo da EF não se limita à vivência de técnicas corporais, mas que pode atribuir para o desenvolvimento da consciência crítica acerca das formas como o corpo e as práticas corporais apropriados, transformados e, muitas vezes, mercantilizados em diferentes contextos sociais (Distrito Federal, 2018). Dessa forma, o ensino do Yoga pode colaborar com o processo de formação humana dos estudantes, ampliando suas possibilidades de compreender e intervir na realidade social.

Os documentos curriculares (BNCC e CMDF) que orientam o ensino da EF no DF também preveem e indicam o ensino do Yoga para os estudantes nas aulas de EF, situando essa prática corporal na unidade temática Ginásticas, especificamente no campo da ginástica de conscientização corporal. No que se refere à organização do ensino desse conteúdo, ambos os documentos preveem sua abordagem no segundo segmento do Ensino Fundamental, isto é, nos anos finais (de 6º a 9º ano). A BNCC orienta o ensino desse conteúdo para o 8º e 9º anos (Brasil, 2018), enquanto o Currículo em Movimento do Distrito Federal indica sua abordagem no 9º

ano do Ensino Fundamental (Distrito Federal, 2018). Tal delimitação suscita problematizações importantes, sobretudo quando analisada à luz de perspectivas críticas de educação. A restrição desse conteúdo a etapas mais avançadas da escolarização pode indicar uma compreensão reduzida do potencial formativo do Yoga, limitando o acesso dos estudantes a esse conhecimento da Cultura Corporal apenas ao final da Educação Básica obrigatória e contribuindo, assim, para a manutenção de processos seletivos e desiguais de acesso aos saberes corporais sistematizados (Saviani, 2011; Soares *et al.*, 1992).

Além disso, do ponto de vista do desenvolvimento pedagógico, há elementos que sustentam a possibilidade de ampliação desse conteúdo para outras etapas da Educação Básica. O Yoga, quando tratado pedagogicamente, não se restringe a práticas complexas ou de alta exigência técnica, podendo ser trabalhado a partir de experiências corporais, jogos, explorações do movimento, respiração e percepção corporal, adequadas às diferentes faixas etárias. Dessa forma, sua inserção em etapas anteriores, como nos anos iniciais do Ensino Fundamental — e, com as devidas mediações pedagógicas, até mesmo na Educação Infantil — pode contribuir para a ampliação do repertório cultural corporal dos estudantes desde o início do processo de escolarização (Soares *et al.*, 1992; Duarte, 2016).

Nessa direção, a ampliação desse conteúdo não deve ser compreendida apenas como uma questão de antecipação cronológica, mas como parte de um projeto pedagógico comprometido com a democratização do acesso ao conhecimento e com a formação humana omnilateral. Trata-se de defender a ampliação do contato dos estudantes com diferentes manifestações da Cultura Corporal ao longo de todo o percurso escolar, respeitando as especificidades de cada etapa de ensino, mas sem restringir determinados conhecimentos a momentos finais da escolarização, o que pode reforçar desigualdades no acesso aos saberes culturais produzidos historicamente pela humanidade (Saviani, 2013; Duarte, 2016).

Cabe destacar, entretanto, que, no cotidiano escolar, já se observam movimentos de ampliação desse conteúdo para além do que está previsto nos documentos curriculares oficiais. Algumas docentes relatam desenvolver o ensino do Yoga em outros níveis e modalidades de ensino, adaptando suas abordagens às especificidades pedagógicas de cada etapa. Essas iniciativas, em geral, partem do reconhecimento do Yoga como conhecimento da Cultura Corporal e da compreensão de que o acesso a esse saber não deve ficar restrito aos anos finais do Ensino Fundamental. Marina destaca: “Eu sei que o Yoga está previsto (no currículo) para os anos finais do ensino fundamental, só que após eu realizar a oficina [...] eu pensei em incluir a Ioga dentro do conteúdo de ginástica, que eu divido os meus conteúdos dentro dos conteúdos da cultura corporal” (Marina 08/10/2025).

Assim como Marina, as respostas do questionário também indicam que os professores ensinam Yoga para diferentes níveis e modalidades de ensino, conforme é possível observar na resposta nº5 do questionário: “a Ioga não só pode como deve ser abordada como conteúdo em todas as etapas da educação”. De acordo com resposta nº 27 do questionário: “o Yoga pode ser incorporado como conteúdo na disciplina de Educação Física considerando seu caráter inclusivo e sua aplicabilidade prática, que contempla diversas faixas etárias [...]”. Neste sentido, observa-se que, apesar de ainda reduzida, a presença do Yoga nas aulas de EF ocorre de forma pulverizada, em diferentes níveis de ensino. É possível constatar a presença em 22,2% (6) na Educação Infantil, 29,6% (8) no Ensino Fundamental, anos iniciais, 29,6% (8) no Ensino Fundamental anos finais, 7,4% (2) no Ensino Médio e 11,1% (3) na Educação Especial. Isso demonstra a versatilidade pedagógica do Yoga e sua possibilidade de abordagem em diferentes etapas e modalidades de ensino, desde que respeitadas as especificidades do desenvolvimento humano e as condições concretas do contexto escolar.

Sob a perspectiva da Pedagogia Histórico-Crítica e da abordagem Crítico-Superadora, essas práticas dissonantes podem ser compreendidas como expressões do movimento dialético entre currículo prescrito e currículo em ação, no qual os docentes, a partir de sua formação teórica e de suas leituras da realidade escolar, produzem mediações que ampliam o acesso dos estudantes aos conhecimentos sistematizados da Cultura Corporal (Sacristán, 2000). Ao anteciparem ou ampliarem o ensino do Yoga, esses professores não apenas diversificam o repertório de práticas corporais trabalhadas na escola, mas também tensionam limites impostos pela organização curricular formal, contribuindo para a democratização do acesso ao conhecimento e para a consolidação de projetos pedagógicos comprometidos com a formação humana em sua totalidade (Saviani, 2011; Soares *et al.*, 1992; Duarte, 2016).

Diante do exposto, esta pesquisa evidencia que há reconhecimento, por parte dos docentes participantes deste estudo, do Yoga como conteúdo pedagógico legítimo da EFE e como parte constitutiva da Cultura Corporal. Também se constata que o embasamento teórico das concepções críticas da EF e os próprios documentos norteadores da educação reconhecem o Yoga como um conteúdo passível de ensino nas aulas de EF.

Entretanto, conforme apresentado até aqui, o reconhecimento do Yoga como conteúdo da EFE e a sua presença nos documentos curriculares orientadores não garantem sua efetiva materialização no cotidiano pedagógico deste componente curricular. Além disso, mesmo quando esse reconhecimento ocorre, sua abordagem, em grande medida, tende a ser orientada por perspectivas utilitaristas e tecnicistas, centradas no desenvolvimento de competências e habilidades voltadas ao “saber fazer” (Saviani, 2016; Duarte, 2016; Pina, Gama, 2020).

Diante disso, o professor assume centralidade enquanto mediador crítico do conhecimento. Segundo Saviani (2011), cabe ao docente organizar intencionalmente o ensino, selecionando, sistematizando e problematizando os conteúdos escolares de modo a possibilitar aos estudantes a apropriação consciente dos saberes produzidos ao longo do tempo. O professor não atua como mero executor das prescrições curriculares, mas como sujeito que interpreta criticamente o currículo, articulando-o às condições concretas da realidade escolar e às necessidades formativas dos estudantes. O docente precisa criar condições para que os estudantes avancem do senso comum para uma compreensão teórica mais elaborada ao mediar o ensino do Yoga sob a perspectiva de integrante da Cultura Corporal e como conhecimento capaz de contribuir para a formação crítica, reflexiva e emancipatória (Saviani, 2011; Soares *et al.*, 1992).

Por fim, é preciso registrar que os dados apresentados nesta pesquisa não representam a totalidade de escolas e as aulas de EF do DF. Desse modo, não se pode generalizar as informações obtidas com esta pesquisa para toda a rede pública de ensino do DF, o que demanda a necessidade de estudo e pesquisa de acompanhamento contínuo, visando contribuir com a qualificação da formação dos professores de EFE, e com o ensino da EFE nas escolas da SEEDF.

Dando continuidade à análise das potencialidades pedagógicas dessa prática, a seguir será apresentada a última categoria: Potencialidades pedagógicas acerca do ensino do Yoga na Educação Física escolar.

3.3.2 Potencialidades pedagógicas acerca do ensino do Yoga na Educação Física escolar

Após a categoria anterior que abordou o Yoga como um conteúdo pedagógico legítimo e integrante da Cultura Corporal, esta categoria volta-se à análise de potencialidades pedagógicas específicas associadas ao ensino dessa prática corporal na EFE, com base nos dados provenientes dos questionários e das entrevistas. Diferentemente da seção anterior, que discutiu a legitimidade do Yoga como conteúdo da EF, o foco aqui recai sobre as contribuições pedagógicas que os docentes atribuem ao seu ensino no contexto escolar, evidenciando possibilidades formativas que emergem da experiência concreta de sua inserção nas aulas.

Nesse sentido, os relatos docentes, destacados aqui, apontam contribuições pedagógicas distintas das compreensões anteriormente apresentadas, tanto das visões reducionista quanto das interpretações mais gerais acerca de sua legitimidade como conteúdo curricular. As percepções expressas pelos professores indicam que o ensino do Yoga pode produzir diferentes

efeitos pedagógicos no contexto da EFE, relacionados, entre outros aspectos: a) à democratização do acesso a práticas corporais historicamente restritas a determinados grupos sociais; b) à ampliação do repertório cultural e pedagógico trabalhado nas aulas de EF; c) ao favorecimento de processos de inclusão e participação de estudantes que não se identificam com práticas esportivas hegemônicas; e, d) à possibilidade de articulação interdisciplinar e problematização de temas sociais contemporâneos. Essas dimensões constituem o eixo de análise desenvolvido ao longo desta sessão.

As entrevistas apontam um dos potenciais pedagógicos que justifica o ensino do Yoga nas aulas de EFE. Paloma e Marina corroboram ao entendimento de que o ensino desse conteúdo também se configura como uma ação orientada por princípios de justiça social, especialmente quando considerada a realidade da escola pública.

De acordo com Paloma: “[...] quando eu ensinava o Yoga era um momento bem especial, porque às vezes eles (os estudantes) não teriam outro momento com o Yoga [...] talvez é a única oportunidade de eles terem essa experiência diferente, ainda mais porque aqui (na escola) é uma área vulnerável” (Paloma 09/10/2025).

Similarmente, a professora Marina afirma:

“Dá pra falar até de desigualdade social, né? Porque eu trouxe uma ferramenta que é muito elitizada. Eles não têm acesso a esse tipo de conteúdo, então é um conteúdo excludente. Eu estava trazendo para eles porque eu quero levar os alunos para o mundo, mas como eu não vou conseguir, então eu levo o mundo para dentro da escola. Quero que eles tenham o máximo de repertório possível, para que eles possam se tornar potência e ir pro mundo, ainda mais se tratando de periferia. O acesso para eles é muito negado, então eu tenho esse compromisso social com eles” (Marina, 08/10/2025).

As falas das professoras Paloma e Marina podem ser compreendidas à luz da Pedagogia Histórico-Crítica, especialmente quando Saviani (2011) defende que a função social da escola é garantir aos filhos da classe trabalhadora o acesso ao conhecimento historicamente sistematizado, que, ao longo do processo histórico, esteve concentrado nas mãos das classes dominantes. Ao afirmar que busca “trazer o mundo para dentro da escola” e ampliar o repertório cultural dos estudantes, sobretudo em contextos periféricos, a docente expressa a compreensão de que a escola deve socializar saberes que não se encontram disponíveis de forma espontânea no cotidiano desses sujeitos.

Cabe à instituição escolar garantir o acesso aos conteúdos clássicos, entendidos como saberes historicamente sistematizados e fundamentais à formação humana, ao desenvolvimento do pensamento e à inserção crítica na cultura (Saviani, 2011). Tais conhecimentos não emergem de forma imediata da experiência do cotidiano dos estudantes e, sem a mediação escolar intencional da escola e dos professores, tendem a permanecer inacessíveis às classes populares.

É nesse sentido que Saviani (2011) defende a necessidade de a escola promover a socialização do saber elaborado, historicamente apropriado pelas elites, como condição para o enfrentamento das desigualdades educacionais e sociais.

O Yoga configura-se como um desses saberes eruditos que, embora milenar e de caráter universal, historicamente tem sido restrito às classes sociais mais favorecidas, em razão de sua oferta limitada e de seu elevado custo associado aos espaços privados onde costuma ser praticado. É nesse sentido que Saviani (2011) afirma a necessidade de a escola promover a socialização do saber elaborado, historicamente apropriado pelas elites, como condição para a superação das desigualdades educacionais e sociais.

Nessa direção, o Yoga tem sido acessado de forma desigual, muitas vezes restrito às classes sociais mais favorecidas, seja pela oferta concentrada em espaços privados, seja pelos custos associados à sua prática. Sua inserção no currículo escolar, portanto, contribui para a democratização do acesso a esse conhecimento da Cultura Corporal.

Considerando o caráter contraditório da escola, atravessada pelas determinações da estrutura social, o processo de ensino pode tanto contribuir para a manutenção quanto para a transformação das desigualdades sociais. Isso implica reconhecer que a seleção dos conteúdos e dos conhecimentos a serem ensinados não é neutra, mas resultado de escolhas pedagógicas e políticas que expressam projetos de formação humana e de sociedade (Duarte, 2016).

Assim como Arroyo (2011), esta pesquisa considera que o currículo e a seleção de conteúdos são atravessados por relações de força e disputa. Deste modo, o currículo escolar deve estar articulado a um projeto de sociedade mais justa, sendo compreendido como um campo de disputas políticas (Arroyo, 2011). O autor ressalta que a escola precisa atuar como espaço de resistência e democratização, enfrentando desigualdades historicamente produzidas e garantindo aos estudantes o direito a uma educação crítica, emancipadora e de qualidade (Arroyo, 2011). Essa perspectiva evidencia o papel dos professores na ampliação das experiências formativas e na problematização dos conhecimentos selecionados para o currículo, movimento que pode ser observado nas escolhas pedagógicas realizadas pelas professoras Paloma e Marina.

A presença de práticas corporais pouco acessíveis fora do ambiente escolar amplia as possibilidades educativas e contribui para diversificar o repertório, histórico-cultural da humanidade trabalhado nas aulas de EF, permitindo que esses saberes sejam reapropriados por sujeitos historicamente excluídos. O Yoga, quando incorporado ao currículo, deixa de ocupar apenas espaços seletivos e passa a integrar processos formativos orientados pela ampliação do

acesso. Assim, fortalece o compromisso da escola pública com a formação humana e com a democratização dos saberes.

Em síntese, nos excertos das entrevistas das professoras, é possível observar que o ensino do Yoga na EFE pode assumir um importante caráter formativo, especialmente por representar, para muitos estudantes, um contato único com essa manifestação corporal. Os relatos evidenciam a importância da EFE como espaço de ampliação de horizontes culturais, oferecendo oportunidades que ultrapassam a rotina cotidiana dos alunos. A experiência com o Yoga é valorizada, pela docente Marina, por constituir uma vivência significativa que amplia as formas de perceber o corpo e as práticas culturais existentes no mundo. Ademais, as professoras evidenciam potencial pedagógico do Yoga no que se refere a sua capacidade de tensionar desigualdades sociais e ampliar o acesso dos estudantes a manifestações culturais historicamente restritas.

A percepção das professoras Marina (08/10/2025) e Paloma (09/10/2025), que associa a prática de Yoga às classes médias e altas, não emerge de forma isolada, mas está vinculada aos processos históricos, culturais e econômicos que marcaram a difusão da prática no Brasil, sobretudo ao longo do século XX. No contexto da sociedade capitalista, diferentes práticas corporais passam a ser apropriadas pela lógica do mercado e convertida em bens de consumo, o que contribui para que seu acesso seja condicionado às possibilidades econômicas dos sujeitos. Ao mesmo tempo em que o Yoga foi apropriado por movimentos da contracultura como uma possibilidade de contestação de padrões hegemônicos e de busca alternativas por liberdade e espiritualidade, sua expansão ocorreu em estreita relação com a lógica de mercado (Gnerre, 2010; Sanches, 2014). Nesse percurso, a prática foi ressignificada em diversos contextos, originalmente constituído como uma tradição cultural e filosófica, foi progressivamente incorporada à indústria do bem-estar e do *fitness*, sendo ofertado majoritariamente em espaços privados, como estúdios e academias, mediante pagamento, se tornando um produto comercializado, com promessas ligadas ao condicionamento corporal, à estética e aos benefícios à saúde (Gnerre, 2010).

A difusão do Yoga no Brasil foi impulsionada pelos meios de comunicação de massa, como revistas, jornais e programas televisivos, que contribuíram para a construção de uma imagem pública da prática alinhada a padrões de consumo e estilos de vida socialmente valorizados (Dias, Dias, 2021). Nessas representações midiáticas, o Yoga aparece frequentemente associado a corpos saudáveis, ao bem-estar individual e a uma estética corporal normativa, o que favorece sua mercantilização e reforça sua inserção em academias e estúdios especializados. Esse processo ampliou sua visibilidade e ajudou a consolidar um imaginário

social em que o Yoga é compreendido como parte de um modo de vida específico, geralmente relacionado à disponibilidade de tempo livre, recursos financeiros e acesso a serviços pagos, condições que restringem a participação de sujeitos pertencentes às classes populares (Gnerre, 2010; Sanches, 2014; Dias, Dias, 2021).

Inserido nesse quadro histórico-social, o Yoga passou por transformações e adaptações que influenciaram diretamente sua apropriação e difusão no país. Esses processos, atravessados por interesses econômicos, mediações culturais e pela divulgação midiática, contribuíram para a manutenção de barreiras estruturais de acesso. Apesar de sua inserção como PICS no SUS tenha ampliado as possibilidades de contato com a prática, a oferta ainda permanece restrita e limitada, o que evidencia limites na efetiva democratização do Yoga e reforça as percepções docentes identificadas nas entrevistas.

A inserção do Yoga no ambiente escolar, principalmente nas aulas de EF, configura-se como estratégia pedagógica que confronta essas desigualdades históricas de acesso a essa manifestação corporal. Ao deslocar o Yoga de espaços privados, seletivos e orientados pela lógica mercadológica para o espaço público da escola, sua presença tensiona processos de exclusão presentes nos campos da educação e da saúde. Trata-se de uma ação que incide sobre determinantes sociais que condicionam quem tem ou não acesso a determinadas práticas corporais, como renda, território, tempo disponível e políticas públicas, destacando o caráter estrutural dessas desigualdades na sociedade capitalista (Saviani, 2011; Soares *et al.*, 1992).

Os relatos das professoras Marina e Paloma indicam que a inserção do Yoga na EFE é compreendida pelas docentes como uma estratégia pedagógica orientada pela democratização do acesso à Cultura Corporal. Dessa maneira, o Yoga é ressignificado no espaço escolar como uma possibilidade formativa vinculada à ampliação de horizontes culturais, à construção da autonomia e ao enfrentamento simbólico das desigualdades sociais.

Associado ao direito e acesso dos estudantes aos conhecimentos historicamente negados, uma outra potencialidade do ensino do Yoga reside na ampliação do repertório pedagógico dos estudantes para além dos conteúdos hegemônicos. O professor Erick ressalta a importância de diversificar o repertório pedagógico da EFE, ampliando o trabalho para além dos conteúdos tradicionalmente centrados no esporte:

“[...] quando eu falo do Yoga, de parar um pouco, respirar e trabalhar o corpo de outra forma, a respiração e o controle da mente, tem estudantes que se interessam bastante. Eu acho que atinge um outro público que normalmente fica afastado da quadra, que não gosta dos esportes” (Erick, 03/10/2025).

O trecho da entrevista do docente aponta sua compreensão de que a inserção do Yoga contribui para ampliação das possibilidades pedagógicas da EFE, alcançando estudantes que,

por diferentes motivos, se sentem excluídos, desmotivados ou não se identificam com as práticas esportivas hegemônicas.

Uma outra percepção sobre diversificação dos conteúdos, aparece na resposta de uma das docentes do questionário, que afirma: “O motivo (de abordar o Yoga) seria para ampliar as oportunidades de práticas corporais entre os estudantes, oportunizando dentro da escola que saíssem do quarteto fantástico [...]” (questionário, resposta nº 51).

A ideia de ampliar as oportunidades de práticas corporais, destacada nas falas dos docentes acima, remete à necessidade de diversificação dos conteúdos trabalhados na EFE. A diversificação dos conteúdos implica reconhecer a pluralidade de experiências corporais, formativas, bem como as diferentes formas de participação dos sujeitos no contexto escolar. Nesse sentido, pluralizar as experiências da EFE significa possibilitar que os estudantes conheçam, vivenciem e se apropriem de outras manifestações corporais para além daquelas tradicionalmente valorizadas nas aulas.

Esse entendimento dialoga com Soares *et al.* (1992) que defendem uma EF para além do esporte, voltada ao trabalho com as diversas manifestações da Cultura Corporal, com o objetivo de ampliar o repertório cultural dos estudantes e democratizar o acesso a diferentes saberes. Além disso, o Yoga também se apresenta como uma estratégia pedagógica de inclusão, ao possibilitar a participação de estudantes, que, historicamente, permanecem à margem das práticas centradas no desempenho esportivo.

Outra potencialidade verificada na pesquisa refere-se ao reconhecimento, por parte de alguns docentes, do potencial do Yoga para o tratamento de temas transversais e para o desenvolvimento de práticas interdisciplinares no contexto escolar. Uma docente, com base em sua resposta ao questionário, afirma que é possível abordar o Yoga de forma interdisciplinar, sendo possível “relacionar com Ciências, abordar o sistema respiratório e muscular; com a Filosofia, relacionar com o autoconhecimento; e até com Artes, ao falar sobre expressão corporal” (questionário, resposta nº 57). De modo semelhante, um docente que respondeu ao questionário relatou que, em sua escola, “o Yoga está presente por meio de um projeto pedagógico desenvolvido juntamente com as disciplinas de Educação Física, Artes, História e Ciências” (questionário, resposta nº 99). Dessa forma, os relatos indicam que essa prática corporal possibilita articulações com diferentes áreas do conhecimento, como Artes, Filosofia, Ciências e História, favorecendo abordagens pedagógicas que extrapolam a dimensão estritamente técnica do movimento e ampliam os horizontes formativos da EFE.

Essa possibilidade de articulação entre diferentes áreas do conhecimento encontra respaldo nas orientações curriculares do Distrito Federal. Segundo o CMDF (2018),

“A unicidade teoria e prática no processo de ensino-aprendizagem permite correlacionar dimensões humanas e conhecimentos sobre o ser humano, sobre a natureza e sobre a sociedade, trazendo uma abordagem articulada aos Eixos Transversais: Educação para a Diversidade; Cidadania e Educação em e para os Direitos Humanos e Educação para a Sustentabilidade, que evocam a definição de objetivos e conteúdos dedicados às demandas sociais que se mostram significativas no contexto da escola” (Distrito Federal, 2018, p. 110).

O caráter interdisciplinar do Yoga permite problematizar questões contemporâneas relacionadas à saúde, à mercantilização das práticas corporais, aos padrões estéticos, às relações entre sociedade e cultura e às diferentes concepções de bem-estar, contribuindo para leituras críticas sobre os modos como o corpo é produzido, representado e significado socialmente. Dessa maneira, os temas transversais emergem como possibilidades de articulação entre os conteúdos da Cultura Corporal e as demandas sociais mais amplas, na medida em que conectam o ensino às questões éticas, culturais e políticas que se relacionam com a realidade dos estudantes (Soares *et al.*, 1992).

Diante disso, o Yoga enquanto conteúdo da EFE, apresenta potencial também para debates relacionados ao consumo, à identidade corporal, à qualidade de vida e à diversidade cultural, entre outros temas socialmente relevantes. Assim, o Yoga favorece práticas pedagógicas que dialogam com a noção de transversalidade presente no CMDF, entendida como um princípio que orienta a integração de saberes e a problematização de questões socialmente significativas no processo educativo (Distrito Federal, 2018).

Desse modo, sustenta-se e justifica-se teoricamente o potencial pedagógico que circunscreve o ensino do Yoga, a partir de Soares *et al.* (1992) que orienta que a seleção e o tratamento dos conteúdos na EFE devem ser orientados pela articulação entre as dimensões diagnóstica, judicativa e teleológica do trato pedagógico do conhecimento (Soares *et al.*, 1992).

Segundo Soares *et al.* (1992), a dimensão diagnóstica refere-se à análise da realidade concreta em que o processo educativo se desenvolve, permitindo compreender as condições sociais concretas que atravessam a prática pedagógica. A dimensão judicativa diz respeito ao julgamento da realidade a partir de uma ética e de um posicionamento político que expressa determinados interesses de classe, orientando as escolhas pedagógicas do professor. Já a dimensão teleológica refere-se à definição de um alvo ou direção a ser alcançada pelo processo educativo, isto é, às finalidades formativas que orientam o ensino (Soares *et al.*, 1992).

A articulação dessas três dimensões garante a coerência entre leitura da realidade, posicionamento pedagógico e finalidade formativa. Sem a dimensão diagnóstica, o ensino perde sua base concreta; sem a judicativa, perde sua intencionalidade crítica e sem a teleológica perde seu horizonte formativo. É essa unidade que sustenta o trato pedagógico do conhecimento

comprometido com a democratização do saber e com a transformação social (Soares *et al.*, 1992).

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (Brasil, 1998), os conteúdos pedagógicos da EF devem ser abordados contemplando as dimensões procedimental, conceitual e atitudinal, compreendendo que o ensino das práticas corporais não deve se restringir apenas à execução dos movimentos, mas também envolver a compreensão de seus significados, valores e contextos socioculturais. De modo convergente, o CMDF ressalta que “a organização do trabalho pedagógico de Educação Física deve ainda buscar o equilíbrio entre objetivos e conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais, visando atender o desejado desenvolvimento integral do estudante” (Distrito Federal, 2018, p. 112). Já a BNCC (Brasil, 2018). Nesse contexto, o tratamento pedagógico do Yoga em uma abordagem ampliada possibilita alcançar diferentes dimensões do conhecimento e, conseqüentemente, ampliar o repertório cultural dos estudantes, além de diversificar as práticas da EFE. No plano procedimental, a vivência das posturas (*asanas*), das técnicas de respiração (*pranayama*) e das práticas de foco (*pratyahara*), concentração (*dharana*) e meditação (*dhyana*), possibilita experiências corporais diversas que favorecem a experimentação, a fruição do corpo e estimula consciência corporal. Já no plano conceitual, o ensino do Yoga abre espaço para discussões acerca de sua história, de seus fundamentos filosóficos e de suas múltiplas apropriações culturais ao longo do tempo, possibilitando problematizar também questões políticas, sociais e econômicas que atravessam a difusão dessa prática corporal na contemporaneidade. Esse movimento permite discutir as diferentes racionalidades corporais presentes na sociedade, bem como os processos de mercantilização, ressignificação e circulação do Yoga em contextos marcados pela lógica de consumo e pela indústria do bem-estar. Dessa forma, os estudantes podem compreender o Yoga como produção humana situada histórica e socialmente, superando leituras descontextualizadas ou reduzidas a perspectivas meramente técnicas ou utilitaristas. No plano atitudinal, o contato com princípios éticos e reflexivos (*yamas* e *nyamas*) associados à tradição do Yoga pode contribuir para a problematização de valores e modos de relação construídos socialmente. No contexto escolar, esses princípios podem favorecer reflexões sobre respeito às diferenças, escuta de si e do outro, cuidado coletivo e convivência democrática. Dessa maneira, o ensino do Yoga pode colaborar para a construção de atitudes orientadas pela cooperação, pela responsabilidade com o coletivo e pelo reconhecimento do outro como sujeito, deslocando a prática de perspectivas individualizantes e aproximando-a de processos educativos voltados à formação crítica e à convivência social.

Seguindo essa compreensão ampliada de Yoga e reconhecendo suas múltiplas possibilidades pedagógicas, sua inserção na EFE também pode ser articulada às oito dimensões do conhecimento propostas pela BNCC, que são: experimentação, uso e apropriação, fruição, reflexão sobre a ação, construção de valores, análise, compreensão, protagonismo comunitário, as quais integram aspectos atitudinais, conceituais e procedimentais do processo educativo (Brasil, 2018). O documento destaca que tais dimensões não devem ser trabalhadas de forma isolada, mas de maneira articulada e complementar, favorecendo experiências formativas mais complexas e significativas (Brasil, 2018).

Em síntese, desata-se que o Yoga, enquanto conteúdo pedagógico nas aulas de EF, precisa ser abordado em sua complexidade histórica, cultural e formativa, reconhecendo-o como uma prática corporal produzida socialmente e atravessada por diferentes significados ao longo do tempo. Dessa forma, a elaboração de estratégias didáticas que resgatem sua historicidade, seus fundamentos filosóficos e seus múltiplos sentidos torna-se elemento central para evitar leituras reducionistas, frequentemente limitadas a discursos biomédicos ou utilitaristas. O Yoga nessa perspectiva abrangente, potencializa as possibilidades educativas da EFE, contribuindo para o fortalecimento de práticas pedagógicas orientadas à formação integral dos estudantes, à problematização de temas sociais contemporâneos, bem como à democratização do acesso à saberes corporais historicamente produzidos.

4. RECURSO EDUCACIONAL

Como contribuição prática deste estudo, foi desenvolvido um Recurso Educacional com o propósito de auxiliar na implementação do Yoga como conteúdo pedagógico nas escolas públicas do DF, em conformidade com os documentos curriculares vigentes, visando ampliar sua inserção efetiva nas aulas de EF.

De acordo com o PPP do PROEF (2023) com validade para as turmas com ingresso entre os anos de 2023 e 2025, o Recurso Educacional consiste em um produto pedagógico elaborado a partir de uma pesquisa acadêmica, voltado ao aprimoramento da prática docente na Educação Básica. Trata-se de um material que articula conhecimento científico, reflexão pedagógica e aplicabilidade no contexto escolar, tendo como finalidade contribuir para a qualificação da EFE, do trabalho docente e do enfrentamento de problemáticas educacionais identificadas no cotidiano escolar.

Dessa forma, o Recurso Educacional pode assumir diferentes formatos, tais como unidades didáticas para o ensino de temas específicos, estratégias de intervenção pedagógica,

produção de material curricular, elaboração de instrumentos de avaliação, desenvolvimento de aplicativos, produção de programas de mídia, elaboração de materiais didáticos e instrucionais e projetos de inovação educacional. Independentemente do formato adotado, esses recursos devem dialogar diretamente com as demandas da prática docente e com os desafios identificados no contexto educacional investigado.

Desse modo, optou-se pela elaboração e desenvolvimento de um *ebook* (Apêndice E), um livro digital gratuito com base nas demandas, limites e desafios identificados nas etapas empíricas da pesquisa. Seu objetivo é fornecer um suporte formativo crítico e contextualizado para os professores de EFE no que se refere ao ensino do yoga. A opção por esse tipo de recurso se deu depois das análises minuciosas dos questionários e das entrevistas. Além disso, o *ebook* digital possibilita maior facilidade para distribuição e circulação do material para os(as) professores(as) de EFE da rede.

O conteúdo do *e-book* aborda o conceito de Yoga, sua contextualização histórica, o motivo de ser abordado na EF, o que prevê os documentos BNCC e CMDF, os motivos do porquê abordar o Yoga nas aulas de EF, seus fundamentos e como abordá-los na sala de aula, além de apresentar sugestões de propostas metodológicas para sua abordagem pedagógica no Ensino Fundamental – anos finais. A escolha por essa etapa de ensino ocorreu porque o Yoga já está previsto como objeto de ensino da EF nos documentos curriculares que orientam e organizam os anos finais do Ensino Fundamental (BNCC e CMDF). Além disso, a revisão sistematizada da produção científica, apresentada no estado da arte, indicou que a maior parte das pesquisas sobre o tema tem se concentrado nos anos iniciais do Ensino Fundamental e na Educação Infantil, evidenciando a necessidade de ampliação dos estudos voltados aos Anos Finais.

Os aspectos político pedagógicos que orientam o *ebook* se pautam nos princípios da Pedagogia Histórico-Crítica (Saviani, 2011) e da abordagem Crítico-Superadora (Soares *et al.*, 1992), buscando tematizar o ensino do Yoga para além dos seus aspectos físicos, enfatizando suas dimensões sociais, históricas e culturais. Dessa forma, o material oferece orientações que permitem aos docentes problematizar o conteúdo, relacionando-o à realidade concreta dos estudantes e ao contexto escolar.

Trata-se de uma proposta que pode subsidiar e auxiliar pedagogicamente os professores de EF na elaboração e planejamento de aulas que abordem o yoga como objeto de ensino das aulas de EFE. O objetivo central, portanto, é fornecer aos docentes subsídios teórico-práticos para que conheçam o Yoga e apoiar sua implementação como conteúdo pedagógico nas aulas

de EFE das escolas públicas do DF. De modo que os docentes reconheçam o Yoga como uma manifestação histórica, cultural e integrante da Cultura Corporal (Soares *et al.*, 1992).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo central compreender como professores de Educação Física da rede pública do Distrito Federal percebem os desafios, os limites e as potencialidades envolvidos na implementação pedagógica do Yoga nas aulas. Para isso, foram analisadas as percepções docentes a partir da aplicação de um questionário com 123 professores da rede pública de ensino do DF e da realização de entrevistas semiestruturadas com quatro docentes que já haviam desenvolvido experiências com essa prática em suas aulas.

A investigação partiu da compreensão de que o Yoga, enquanto manifestação da Cultura Corporal, constitui um conhecimento historicamente produzido pela humanidade e que, nessa perspectiva, pode integrar o conjunto de conteúdos pedagógicos da EFE (Saviani, 2011; Soares *et al.*, 1992). Tal compreensão fundamenta-se na defesa de uma Educação Física comprometida com a socialização dos conhecimentos historicamente produzidos, superando visões instrumentalistas e biologicistas do corpo e do movimento.

Na pesquisa, realizou-se um mapeamento da presença do Yoga nas aulas de EFE e/ou nas escolas públicas do DF, com o objetivo de verificar sua ocorrência e compreender de que maneira essa prática tem sido inserida na escola e no componente curricular. Os resultados evidenciaram que a presença do Yoga ainda é pouco expressiva e não consolidada nesse contexto. A maioria dos professores participantes, 78,1% (96), declarou nunca ter abordado o Yoga em suas aulas, o que revela um distanciamento significativo entre as possibilidades previstas no currículo prescrito e a prática pedagógica efetivamente desenvolvida nessa disciplina. Apenas 21,9% (27) relataram tê-lo tematizado em algum momento, sendo 20,3% (25) de forma eventual e somente 1,6% (2) de forma frequente, indicando que, mesmo entre aqueles que já abordaram o Yoga nas aulas, sua presença ocorre sem continuidade pedagógica sistematizada.

Além de pouco frequente, a inserção do Yoga mostrou-se desigual e territorialmente dispersa entre as RAs do DF. Destacaram-se as regiões de Taguatinga e Samambaia, com maior número de registros, seguidas por Gama e São Sebastião, enquanto outras regiões apresentaram menções pontuais ou ausência de relatos. De modo geral, observou-se que a presença do Yoga nas escolas públicas é limitada e não se configura como uma prática institucionalizada, ocorrendo, predominantemente, dependente de iniciativas docentes individuais. Esse cenário

destaca não apenas a baixa incidência do conteúdo, mas também a fragilidade de políticas formativas e institucionais que sustentem sua inserção de forma contínua, indicando a existência de obstáculos estruturais para sua consolidação como conteúdo pedagógico nesse contexto.

Diante desse quadro, tornou-se necessário compreender os fatores que limitam a consolidação do Yoga como conteúdo pedagógico de acordo com as percepções dos professores participantes da pesquisa. A análise dos dados empíricos revelou que um dos principais limites para a implementação pedagógica do Yoga está relacionado às fragilidades presentes nos processos formativos dos professores. Do total de participantes, 91,9% (113) docentes afirmaram não ter tido contato com conteúdos relacionados ao Yoga durante a graduação e também indicaram a ausência de oportunidades sistemáticas de formação continuada sobre a temática. Esses dados evidenciam lacunas significativas na formação docente, que repercutem diretamente na baixa implementação do Yoga na EFE e na insegurança e na falta de preparo relatados pelos professores para abordar esse conteúdo nas aulas. Além das limitações formativas, há a presença de limites institucionais, expressos na contradição entre os documentos curriculares que orientam a EFE – como a BNCC e o CMDF – e os próprios processos formativos que sustentam a prática docente. Outro limite verificado é a insuficiência de materiais pedagógicos e de espaços adequados para a realização das aulas, configurando entraves de ordem estrutural que dificultam a inserção do Yoga como conteúdo pedagógico na EFE.

No plano pedagógico e conceitual, a pesquisa também revela desafios relacionados às formas de compreensão do Yoga no contexto escolar. Um dos principais desafios constatados foi a presença de compreensões reducionistas dessa prática no âmbito da EFE. Em muitos casos, o Yoga é associado predominantemente a benefícios físicos ou psicológicos, sendo mobilizado como estratégia para relaxamento, controle da ansiedade ou melhoria da concentração dos estudantes. Embora tais aspectos possam, de fato, estar presentes na prática do Yoga, a predominância dessa compreensão tende a restringir suas possibilidades educativas, reduzindo-o a um recurso de caráter instrumental, voltado à regulação comportamental ou ao cuidado individual. Essa forma de apropriação limita a compreensão do Yoga como manifestação da Cultura Corporal, uma vez que desconsidera sua complexidade histórica, social, filosófica e cultural. Quando abordado apenas a partir de seus efeitos imediatos sobre o corpo ou sobre o comportamento, corre-se o risco de esvaziar seu potencial enquanto conhecimento escolar sistematizado, restringindo sua contribuição para a formação crítica dos estudantes e para a compreensão das práticas corporais como produções históricas e sociais.

Ainda no âmbito das percepções docentes, os dados também revelaram a presença de compreensões mais ampliadas acerca do Yoga no contexto da EFE, as quais não se colocam necessariamente em oposição às visões reducionistas anteriormente discutidas, mas coexistem com elas, revelando um campo de tensões e contradições. Dessa forma, há professores que reconhecem o Yoga como uma manifestação da Cultura Corporal e como conteúdo legítimo da EFE. Além disso, há professores que reconhecem que o Yoga está previsto nos documentos curriculares oficiais, tanto na BNCC quanto no CMDF.

Nesse sentido, 91,1% (112) dos professores reconhecem que o Yoga como um conteúdo que integra a EF, enquanto 6,5% (8) afirmaram não saber informar e apenas 2,4% (3) consideram que não se trata de um conteúdo pertencente a esse componente curricular. Esse dado destaca uma abertura por parte dos docentes para a inserção do Yoga no currículo das escolas, ainda que sua materialização na prática pedagógica seja limitada. Além disso, parte dos professores reconhece que essa prática pode contribuir para ampliação do repertório pedagógico da disciplina, favorecendo experiências corporais diversificadas, reflexões sobre diferentes concepções de corpo e saúde e o acesso dos estudantes a manifestações culturais historicamente pouco tematizadas no currículo da EF.

No que se refere às potencialidades pedagógicas, constatou-se que o ensino do Yoga pode assumir um papel relevante no processo formativo dos estudantes. A presença do Yoga no ambiente escolar pode ser compreendida como uma forma de democratização do acesso a essa prática corporal, historicamente restrita a determinados grupos sociais, especialmente às classes médias e altas. Dessa maneira, sua inserção contribui para ampliar as possibilidades educativas e diversificar os conhecimentos trabalhados na EF, permitindo que esses saberes sejam apropriados por sujeitos historicamente excluídos desses espaços. O Yoga como conteúdo nas aulas de EF também favorece à possibilidade de articulação interdisciplinar e de abordar temas transversais, além de temas relevantes para a sociedade contemporânea.

Além disso, o Yoga pode ser compreendido como uma prática corporal que dialoga com diferentes dimensões da formação humana e que, quando tematizado de forma crítica e contextualizada, contribui para ampliar as experiências corporais dos estudantes e para a compreensão das práticas corporais como produções históricas e sociais. Essa compreensão aproxima-se da concepção de EF fundamentada na perspectiva da Cultura Corporal, defendida por autores como Soares *et al.* (1992), na qual os conteúdos da disciplina são entendidos como expressões históricas da atividade humana e devem ser problematizados no contexto escolar. Nessa perspectiva, o ensino das práticas corporais não se restringe à sua execução técnica, mas envolve a compreensão de seus sentidos sociais, históricos e culturais.

Como contribuição prática desta pesquisa, foi desenvolvido um recurso educacional em formato de livro digital, com o objetivo de apoiar os professores de Educação Física na implementação pedagógica do Yoga nas aulas. O material busca oferecer subsídios teóricos e metodológicos para o ensino desse conteúdo, apresentando sua contextualização histórica, seus fundamentos e sugestões de propostas pedagógicas alinhadas às orientações curriculares vigentes. A elaboração desse recurso partiu das demandas identificadas nas etapas empíricas da pesquisa, especialmente no que se refere à necessidade de ampliar o acesso dos docentes a conhecimentos sistematizados sobre o Yoga. Dessa forma, o material pretende contribuir para o fortalecimento da formação docente e para a ampliação das possibilidades de tematização pedagógica do Yoga, auxiliando a superar abordagens reducionistas e instrumentais ainda predominantes no contexto escolar.

Apesar das contribuições apresentadas, este estudo também possui limitações que devem ser consideradas. A pesquisa concentrou-se na realidade das escolas públicas do DF, o que implica reconhecer que os dados produzidos não abarcam a totalidade das escolas e das práticas pedagógicas desenvolvidas na rede, não sendo possível, portanto, generalizar os resultados para toda a rede de ensino. Nesse sentido, os achados devem ser compreendidos como um recorte que expressa problemáticas relevantes, mas não exaustivas, acerca do ensino do Yoga nas escolas públicas do DF. Diante disso, destaca-se a importância da realização de novas pesquisas que investiguem a presença do Yoga em diferentes redes de ensino, etapas da Educação Básica e contextos educacionais.

Por fim, espera-se que esta pesquisa contribua para ampliar o debate acerca da inserção de práticas corporais pouco exploradas no currículo praticado da EFE, reforçando a importância de reconhecer o Yoga como manifestação da Cultura Corporal e como conteúdo legítimo do trabalho pedagógico da disciplina. Defende-se que a inserção do Yoga nas aulas de EF pode representar um movimento de ampliação e democratização do currículo, na medida em que possibilita o acesso dos estudantes a práticas corporais historicamente restritas a determinados grupos sociais, favorece a diversificação do repertório cultural e pedagógico da disciplina, amplia processos de inclusão e participação e potencializa a articulação com temas sociais contemporâneos. Ao promover o acesso a diferentes manifestações da Cultura Corporal, a EFE reafirma seu compromisso com uma formação humana, crítica, ampliada e emancipadora.

REFERÊNCIAS

- ADELE, D. **Yamas e nyamas: a ética do yoga**. Tradução: Priscila Catão. 1. ed. São Paulo: Mantra, 2023.
- APPLE, M. W. **Ideologia e Currículo**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- ARROYO, M. G. **Currículo, território em disputa**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009.
- BERNARDI, M. L. D. et al. Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface**, v. 25, e200511, 2021. Disponível em <https://doi.org/10.1590/interface.200511>
- BRANCO, P. **Cartografando memórias de uma prática educativa integral: analisando a experiência de meditação e yoga no Colégio Santo Antônio, para além do conhecer, o conhecer-se**. 2020. 153 p. (Mestrado em Educação) – Universidade La Salle, Canoas, 2020.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018.
- BRACHT, V. A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física. **Cadernos Cedes**, Campinas, ano 19, n. 48, p. 69-88, ago. 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-32621999000100005>
- CARVALHO, S. A. **A EAPE e a formação continuada de professores na rede pública do Distrito Federal no pós-pandemia: avanços, retrocessos e resistências**. 2025. 355 p. (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação, Universidade de Brasília, 2025.
- CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. Campinas: Papirus, 1988.
- CASTELLANI FILHO, L. 40 anos de CBCE: De expressão do “Movimento de Renovação Conservadora” à síntese do “Movimento Renovador (Progressista) da Educação Física/Ciências do Esporte”. In Lara, L. et al. (orgs.) **Ciências do Esporte, Educação Física e Produção do Conhecimento em 40 anos do CBCE**. Rio Grande do Sul: Editora Injuí, v. 1 p. 65-76, 2019.
- CORREA, E. M. **Efeitos da prática do Yoga no comportamento psicossocial em escolares do Ensino Fundamental I**. 2021. 149 p. (Mestrado em Educação Física) – Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021.
- COSTA, C. S. **O conteúdo ginástica nos anos iniciais do Ensino Fundamental: realidade e possibilidades de avanços a partir de fundamentos da pedagogia histórico-crítica e da abordagem crítico-superadora da educação física**. 2023. 164 p. (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, 2023.

DIAS, A. C. R; DIAS, C. Primórdios da ioga no Brasil, c. 1910-1920. 2021.

Revista Movimento, Porto Alegre. Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/114204>

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação. **Currículo em Movimento do Distrito Federal: Ensino Fundamental – Anos Iniciais e Anos Finais**. 2. ed. Brasília: SEEDF, 2018.

DESIKACHAR, T. K. V. **O coração do yoga: desenvolvendo a prática pessoal**.

Tradução: Greice Costa. 2. ed. São Paulo: Mantra, 2023.

DUARTE, N. O currículo em tempos obscurantismo beligerante. **Revista Espaço do Currículo**, João Pessoa, v.11, n. 2, p. 139-145, maio/ago. 2018. Disponível em:

<https://doi.org/10.22478/ufpb.1983-1579.2018v2n11.39568>

DUARTE, N. **Os conteúdos escolares e a ressurreição dos mortos: contribuição à teoria historic-crítica do currículo**. Campinas: Autores Associados, 2016.

ESCOBAR, M. O. Cultura corporal na escola: tarefas da Educação Física.

Motrivivência, Florianópolis, ano VII, n. 8, p. 90-100, dez. 1995.

FERNANDES, E. et al. Saúde na escola: a inserção do Kundalini Yoga como prática de cuidado. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, v. 15, p. E246133,

2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2021.246133>.

FEUERSTEIN, G. **A tradição do yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática**.

Tradução: Marcelo Brandão Cipolla. 1. ed. São Paulo: Pensamento, 2021.

FLAK, M.; COULON, J. **Yoga na Educação: Integrando corpo e mente na sala de aula**. Tradução: Markus J. Weininger e Noêmia G. Soares. Florianópolis:

Comunidade do Saber, 1985.

FRASSON, J. S. **Epistemologias da Educação Física escolar: do alto da torre de marfim ao chão da realidade concreta**. 2020. 234 p. (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) – Programa de Pós Graduação em Ciência do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2020.

FRASSON, J. S. et al. O Programa Educação com Movimento e o Plano Distrital de Educação (2015-2024): possibilidades e desafios. In: SILVA, E. F.; BENTO, A. L. (orgs.). **Observatório da educação básica: debates em defesa da escola pública**. Belo Horizonte: Fino Traço, cap. 21, p. 275-291.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**.

1. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GALVÃO, J. S. G. R. **Práticas corporais integrativas na educação física escolar: um caminho para a formação integral dos estudantes**. 2020. 140 p. (Mestrado Profissional em Educação Física) – Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GNERRE, M. L. A. Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? **Fronteiras**, Dourados, MS, v. 12, n.21, p. 247-270, jan./jun. 2010.

GULMINI, L. C. **O yogasutra de Patañjali: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos**. 2002. 455 p. (Mestrado em Linguística) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com hatha yoga**. 69. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2024.

HUNGARO, E. M. A Educação Física e a tentativa de “deixar de mentir”: o projeto de “intenção de ruptura”. In: MEDINA, J. P. S. (Org.). **A Educação Física cuida do corpo... e “mente”**: novas contradições e desafios do século XXI. 25. Ed. Campinas: Papirus, 2010.

IYENGAR, B. K. S. **A árvore do yoga**. Tradução: Greice Costa. 1. ed. São Paulo: Mantra, 2023.

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o yoga: o yoga dipika**. Tradução: Marcia Neves Pinto. 1. ed. São Paulo: Pensamento, 2023.

KOEHLER, S. **Educação performativa e Yoga: trilhando caminhos no ensino fundamental**. 2023. 153 p. (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2023.

LAURIS, M. A. **Yoga na educação infantil: uma proposta de ensino e aprendizagem**. 2020. 105 p. (Mestrado em Educação) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2020.

MEDINA, J. P. S. **A Educação Física cuida do corpo... e “mente”**. Campinas: Papirus, 1983.

MINAYO, M. C. S; DESLANDES, S. F. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 35. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

MINAYO, M. C. S; **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

MORAES, F. O; BALGA, R. S. M. O yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. São Paulo: **Revista Mackenzie de Educação e Esporte**, 2007. v. 6, n. 3, p. 59-65.

MUNHOZ, L.P; NOLETO, E. O. Pesquisa em educação e abordagem qualitativa: breves observações. **Revelli**, v. 16, 2024.

OLIVEIRA, C. A. **Yoga na educação infantil: corporeidade e formação de valores na infância**. 2022. 108 p. (Mestrado em Educação) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2022.

PINA, L. D; GAMA, C. N. Base Nacional Comum Curricular: algumas reflexões a partir da pedagogia histórico-crítica. **Nuances: estudos sobre Educação**, Presidente Prudente, v. 31, n. esp.1, p. 78-102, dez. 2020.

RIBEIRO, A. A. **Influência de um programa de consciência corporal em estudantes do ensino médio**. 2019. 153 p. (Mestrado em Ensino) – Programa de Pós-Graduação em Ensino, Universidade de Cuiabá, Cuiabá, 2019.

RIBEIRO, R; SOARES, A. B. Histórias em movimento: trabalhando habilidades sociais a partir de histórias e do yoga no Ensino Fundamental. **Signo**, v. 49, n. 96, p. 195-207, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.17058/signo.v49i96.19573>

RODRIGUES, J. A. **Yoga e a prática pedagógica: uma proposta de educação integral em uma escola na rede pública de ensino em Juazeiro-BA**. 2023. 98 p. (Mestrado em Educação) – Universidade do Estado da Bahia, Juazeiro, 2023.

ROMANOWSKI, J. P; ENS, R. T. As pesquisas denominadas do tipo “Estado da Arte”. **Diálogos Educacionais**, v.6, n.6, p. 37-50, 2006.

ROSSI, F; MIZUNO, J. **Yoga na educação infantil: primeiras aproximações**. Bauru: UNESP, v. 1, 2016.

SACRISTÁN, J. G. **O currículo: uma reflexão sobre a prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

SANCHES, R. L. **Curar o corpo, salvar a alma: as representações do Yoga no Brasil**. 2014. 110 p. (Mestrado em História) – Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, 2014.

SAVIANI, D. **Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações**. 11. ed. Campinas: Autores Associados, 2011.

SAVIANI, D. **Educação, pedagogia histórico-crítica e BNCC**. 1. ed. São Paulo: Expressão Popular, 2025.

SIEGEL, P; BARROS, N. Yoga, saúde e religião. **Último Andar**, São Paulo, n. 21, p. 163-180, mar. 2013.

SIEGEL, P; BARROS, N. O Yoga em transformação. **Mitológicas**, Buenos Aires, v. 29, p. 25-39, 2014.

SIMÕES, R.S. **O papel dos klesas no contexto moderno do ioga no Brasil: uma investigação sobre os possíveis deslocamentos da causa do mal e da produção de novos bens de salvação por meio da fisiologia biomédica ocidental**. 2015. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2015

SIVANANDA, S. The science of Yoga. 14. Ed. Rishikesh: The Divine Life Society, 2004. Disponível em: https://www.sivanandaonline.org/?cmd=displaysection§ion_id=957

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

SOUZA JÚNIOR, M. et al. Coletivo de autores: a cultura corporal em questão. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 391-411, abr./jun. 2011.

TAFFAREL, C. Z. Pedagogia histórico-crítica e metodologia de ensino crítico-superadora da Educação Física: nexos e determinações. **Nuances: estudos sobre Educação**, Presidente Prudente, v. 27, n. 1, p. 5-23, jan./abr. 2016.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

ZARANTONELO, F. S; ROSSI, F. Corporeidade e yoga na escola e as percepções de si na infância. **E-Mosaicos**, v. 11, n. 27, p. 36-55, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/e-mosaicos.2022.53880>

APÊNDICES

Apêndice A – Questionário de Pesquisa

Yoga e Educação Física: Potencial Pedagógico e Desafios na Prática Docente

Olá, prezado(a) professor(a) de Educação Física da SEEDF.

Este questionário integra a pesquisa de mestrado intitulada: "o Yoga como conteúdo na Educação Física escolar: potencial pedagógico e desafios na prática docente". O objetivo é

mapear e descrever as formas de oferta e implementação da prática de Yoga nas escolas públicas do Distrito Federal, identificando se elas ocorrem nas aulas de Educação Física ou por meio de projetos e outras iniciativas escolares.

Busca-se, ainda, identificar os principais limites, desafios e potencialidades pedagógicas envolvidos na implementação do Yoga no contexto da Educação Física escolar.

Os dados coletados serão sigilosos, anônimos e utilizados exclusivamente para fins científicos.

A pesquisa será realizada em duas etapas. A primeira corresponde a este questionário. Na segunda fase, serão realizadas entrevistas semiestruturadas com alguns participantes selecionados. Caso tenha interesse em participar dessa etapa, por favor, assinale a alternativa correspondente.

Sua participação é fundamental para o desenvolvimento desta pesquisa e para a construção de conhecimentos que contribuam com a Educação Física escolar no Distrito Federal.

Agradeço sua colaboração e o tempo dedicado a esta pesquisa. Sua contribuição faz toda a diferença!

* Indica uma pergunta obrigatória

Perfil do(a) professor(a) e formação

1. Você é professor(a) de Educação Física da SEEDF: *

☐ Efetivo

☐ Em regime de contrato temporário

2. **Sexo:** *

☐ Feminino ☐ Masculino ☐ Prefiro não responder

3. **Idade:** *

☐ Menos de 25 anos

☐ 25 a 34 anos

☐ 35 a 44 anos

☐ 45 a 54 anos

☐ 55 anos ou mais

4. **Qual sua formação acadêmica?** *

☐ Graduação

☐ Especialização

☐ Mestrado

☐ Doutorado

☐ Outro: _____

5. **Tempo de atuação como professor(a) de Educação Física escolar:** *

☐ Menos de 1 ano

☐ 1 a 5 anos

☐ 6 a 10 anos

☐ 11 a 20 anos

☐ Mais de 20 anos

**6. Tempo de atuação como professor(a) de Educação Física escolar na Secretaria *
de Educação do Distrito Federal:**

- ☐ Menos de 1 ano
- ☐ 1 a 5 anos
- ☐ 6 a 10 anos
- ☐ 11 a 20 anos
- ☐ Mais de 20 anos

7. Qual etapa de ensino você leciona atualmente? *

- ☐ Educação Infantil
- ☐ Ensino Fundamental Anos Iniciais
- ☐ Ensino Fundamental Anos Finais
- ☐ Ensino Médio
- ☐ Educação de Jovens e Adultos
- ☐ Atendimento Educacional Especializado (AEE)
- ☐ Educação Precoce
- ☐ Projeto Ginástica nas Quadras
- ☐ Centro de Iniciação Desportiva
- ☐ Outro: _____

Experiências e práticas com Yoga

**8. Durante sua formação inicial, você teve contato com conteúdos relacionados ao *
ensino do Yoga?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

9. **Você possui alguma formação específica em Yoga? ***

☐ Sim

☐ Não

10. **Você já ministrou aulas ou atividades abordando o Yoga em suas aulas? ***

☐ Sim, regularmente. *Pular para a pergunta 11*

☐ Sim, eventualmente. *Pular para a pergunta 11*

☐ Não, nunca abordei. *Pular para a pergunta 17*

Prática do Yoga no Contexto Escolar

11. **Como o Yoga está inserido na sua escola?**

☐ Como conteúdo na disciplina de Educação Física. Por

☐ meio de projeto pedagógico contínuo

☐ Como ação pontual

☐ Outro: _____

12. **Descreva como acontece a prática de Yoga na sua escola. ***

13. **Qual o nome da escola em que o Yoga é abordado? ***

14. Em qual(is) etapa(s) de ensino o Yoga é abordado na sua escola? *

15. Em qual Região Administrativa do Distrito Federal fica localizada essa escola? *

16. Quais conteúdos relacionados ao Yoga você já abordou em suas aulas? *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Posturas físicas (asanas)
- ☐ Técnicas de respiração (pranayama)
- ☐ Técnicas de relaxamento
- ☐ Técnicas de meditação
- ☐ Filosofia ou ética do Yoga (yamas e nyamas)
- ☐ História do Yoga
- ☐ Análise histórica e cultural do Yoga em diferentes contextos
- ☐ Relação entre Yoga e valores sociais
- ☐ Discussão sobre a inserção do Yoga na escola e sua função social
- ☐ Reflexão sobre a mercantilização do Yoga
- ☐ Outro: _____

Percepções sobre o Yoga e Educação Física

Por fim, queremos conhecer suas percepções sobre o Yoga na Educação Física, os desafios para sua implementação e seu potencial pedagógico.

17. **Para você o Yoga pode ser abordado como conteúdo da Educação Física,**
assim como os esportes, lutas, danças, entre outras práticas corporais?

Marcar apenas uma opção.

- ☐ Sim *Pular para a pergunta 18*
☐ Não *Pular para a pergunta 19*
☐ Não sei *Pular para a pergunta 19*

18. **Explique o motivo e como o Yoga pode ser abordado como conteúdo da**
Educação Física.

*

19. **Na sua percepção, o Yoga pode contribuir para o desenvolvimento dos**
estudantes em quais aspectos?

*

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Aumento da consciência corporal
☐ Melhora da postura e da flexibilidade
☐ Diminuição do estresse e ansiedade
☐ Desenvolvimento da disciplina e do foco
☐ Aumento da concentração
☐ Melhoria das relações interpessoais
☐ Desenvolvimento da cognição e da criticidade
☐ Desenvolvimento da autoestima
☐ Compreensão histórica e cultural do Yoga em diferentes contextos
☐ Promoção de valores sociais e coletivos (solidariedade, respeito, cooperação) ☐
Estímulo à consciência crítica sobre corpo, saúde e sociedade
☐ Ampliação de conhecimentos clássicos, históricos e culturais da humanidade
☐ Outro: _____

20. **Quais são os principais desafios para a implementação do Yoga como conteúdo pedagógico na Educação Física?** *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Ausência do ensino do Yoga durante a formação inicial
- ☐ Falta de materiais e recursos
- ☐ Ausência de espaço adequado
- ☐ Carga horária curricular insuficiente
- ☐ Pouco interesse dos estudantes
- ☐ Falta de apoio institucional
- ☐ Resistência de pais e da comunidade escolar
- ☐ Outro: _____

21. **Quais são os principais desafios para a implementação do Yoga como conteúdo pedagógico na Educação Física?** *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Ausência do ensino do Yoga durante a formação inicial
- ☐ Falta de materiais e recursos
- ☐ Ausência de espaço adequado
- ☐ Carga horária curricular insuficiente
- ☐ Pouco interesse dos estudantes
- ☐ Falta de apoio institucional
- ☐ Resistência de pais e da comunidade escolar
- ☐ Outro: _____

22. **Você se sente preparado(a) para abordar o Yoga como conteúdo pedagógico ***
em suas aulas de Educação Física?

- ☐ Sim
- ☐ Parcialmente
- ☐ Não me sinto preparado
- ☐ Tenho interesse pelo tema, porém me falta formação

23. **Você aceita participar da segunda etapa da pesquisa, que consistirá em uma entrevista individual de forma presencial ou online? ***

- ☐ Sim, aceito participar da entrevista.
- ☐ Não desejo participar.

24. **Caso sim, informe o nome e o telefone para contato:**

25. **Você tem interesse em participar de um curso de formação continuada vinculado à Universidade de Brasília, voltado à formação continuada para a ampliação do Yoga com conteúdo pedagógico nas aulas de Educação Física? ***

- ☐ Sim
- ☐ Não

26. **Caso sim, informe o nome e o telefone para contato:**

Apêndice B – Carta de apresentação solicitando apoio institucional – SEEDF e SINPRO/DF



UnB Faculdade de
Educação Física

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Brasília, 11 de setembro de 2025

À Regional de Ensino da Secretaria de Estado e Educação do Distrito Federal

Prezados(as),

Meu nome é **Manuela Bittencourt da Costa**, sou professora de Educação Física da SEEDF e mestranda do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF), polo da Universidade de Brasília – UnB, sob orientação da Prof.^a Dra. Jessica Serafim Frasson.

Estou desenvolvendo a pesquisa intitulada “Yoga como conteúdo na Educação Física escolar: potencial pedagógico e desafios na prática docente”, que integra a pesquisa-guarda-chuva “A Educação Física escolar nas escolas públicas do Distrito Federal”, coordenada pela Prof.^a Dra. Jessica Frasson e devidamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e que conta com o Termo de Anuência Institucional para Pesquisa.

O objetivo geral da investigação é compreender como os professores de Educação Física da rede pública do Distrito Federal percebem as potencialidades, os limites e os desafios envolvidos na implementação pedagógica do Yoga nas aulas.

Entre os objetivos específicos, destacam-se:

- Identificar e analisar produções acadêmicas sobre Yoga no contexto escolar;
- Mapear e descrever como essa prática tem sido implementada nas escolas públicas do DF;
- Identificar limites e desafios relatados pelos professores;
- Desenvolver um recurso educacional, na forma de curso de extensão, para subsidiar a formação continuada de professores da SEEDF, apoiando a implementação do Yoga em consonância com os documentos curriculares.

Para a etapa de coleta de dados, está sendo aplicado um **questionário online (Google Forms)** direcionado aos professores de Educação Física da SEEDF (efetivos e em regime de contrato temporário). A participação é voluntária, anônima e com duração estimada de 5 minutos.

Dessa forma, venho respeitosamente solicitar o apoio dessa instituição para a divulgação do questionário entre os professores de Educação Física que estão vinculados a esta Regional de Ensino. O objetivo é alcançar o maior número possível de professores de Educação Física da rede. Assim, solicito que o formulário seja encaminhado às escolas, de modo que os professores de Educação Física tenham acesso e possam responder à pesquisa.

Link de acesso: <https://forms.gle/pPh7G1iYiYJa9iei9>



UnB Faculdade de
Educação Física

Desde já agradeço e coloco-me à disposição para quaisquer esclarecimentos sobre a pesquisa.

Atenciosamente,

Manuela Bittencourt da Costa
Professora da SEEDF
mestranda do PROEF/UnB.

 Documento assinado digitalmente
MANUELA BITTENCOURT DA COSTA
Data: 11/09/2025 07:35:18 -0300
Verifique em <https://validar.tb.gov.br>

Apêndice C – Roteiro de entrevista semiestruturada

Este roteiro de entrevista integra a segunda etapa da pesquisa de Mestrado intitulada “o Yoga como conteúdo na Educação Física escolar: potencial pedagógico e desafios na prática docente”. Serão entrevistados quatro professores(as) de Educação Física da rede pública do Distrito Federal, preferencialmente um de cada etapa de ensino (Educação Infantil, Ensino Fundamental Anos Iniciais, Ensino Fundamental Anos Finais e Ensino Médio). A seleção dos participantes será feita com base nas respostas ao questionário aplicado na etapa anterior, priorizando aqueles docentes que já abordam o Yoga em suas aulas, ou tenham demonstrado interesse pelo tema. O objetivo desta etapa é aprofundar na compreensão sobre as percepções dos docentes a respeito das potencialidades pedagógicas, desafios e limites envolvidos na implementação do Yoga nas aulas de Educação Física.

1. Quando ocorreu o seu primeiro contato com o Yoga?
2. Como você aborda o Yoga nas suas aulas de Educação Física?
3. Quais conteúdos ou elementos do Yoga você costuma trabalhar com os estudantes (ex.: posturas, respiração, meditação, aspectos históricos)? Como você adapta esses conteúdos à realidade escolar?
4. Na sua percepção, quais são as principais contribuições pedagógicas que o Yoga pode oferecer aos estudantes?
5. Como foi a receptividade dos estudantes ao vivenciarem o Yoga nas aulas?
6. Quais os desafios você encontrou ao tematizar o Yoga em suas aulas?
7. Na sua concepção, o Yoga pode ser abordado de forma crítica nas aulas de Educação Física?
8. Qual o potencial do Yoga para discutir temas como corpo, saúde, estética e sociedade no contexto escolar?
9. Que tipo de apoio você considera fundamental para fortalecer a presença do Yoga nas aulas de Educação Física?
10. Você gostaria de acrescentar algo sobre sua experiência com o Yoga nas aulas de Educação Física que não foi abordado na entrevista?

Apêndice D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional Universidade de Brasília – UnB

Título da Pesquisa: “o Yoga como conteúdo pedagógico na Educação Física escolar: potencial pedagógico e desafios na prática docente

Nome da Pesquisadora: Manuela Bittencourt da Costa

Nome da Orientadora: Jéssica Serafim Frasson

Professor(a), você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa de Mestrado intitulada “Yoga como conteúdo na Educação Física escolar: potencial pedagógico e desafios na prática docente, desenvolvida no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF, com polo na Universidade de Brasília – UnB. A finalidade desta pesquisa é compreender como os docentes de Educação Física da rede pública de ensino do Distrito Federal percebem as potencialidades, os limites e os desafios envolvidos na implementação pedagógica do Yoga nas aulas. Nesta etapa, serão realizadas entrevistas semiestruturadas com professores(as) selecionados na fase anterior e que já tenham inserido o Yoga como conteúdo pedagógico ou que tenham demonstrado interesse pela temática.

Sua participação consistirá em responder a uma entrevista com duração estimada de 30 a 50 minutos, em local, data e horário previamente acordados. A entrevista será gravada (em áudio) e depois transcrita para a utilização exclusivamente para fins acadêmicos e científicos. Os dados obtidos serão tratados de forma anônima e confidencial, preservando sua identidade e garantindo o sigilo das informações prestadas.

A sua participação é voluntária, sendo garantido o direito de se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Me comprometo a realizar as interpretações dos dados com cautela, de modo a evitar qualquer exposição ou prejuízo moral ao participante.

Em caso de dúvidas ou para mais informações, entre em contato com a pesquisadora responsável pelo e-mail: manuelabittencourt90@gmail.com

Após os esclarecimentos, solicitamos que assine o Termo de Consentimento Livre e esclarecido.

Nome do(a) professor(a) participante

Assinatura do(a) participante da Pesquisa

PARA ALÉM DAS POSTURAS



O YOGA NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Manuela Bittencourt da Costa
Jéssica Serafim Frasson

PRODUTO EDUCACIONAL

PARA ALÉM DAS POSTURAS | O YOGA NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

REALIZAÇÃO

PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDE
NACIONAL - PROEF

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - UNB
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FEF/UNB

EXECUÇÃO

MANUELA BITTENCOURT DA COSTA

ORIENTAÇÃO

JÉSSICA SERAFIM FRASSON

ILUSTRAÇÕES

CANVA.COM | GOOGLE IMAGENS | FREEPIK.COM

PROJETO GRÁFICO

JORDANA HOLNIK



Ficha Catalográfica:

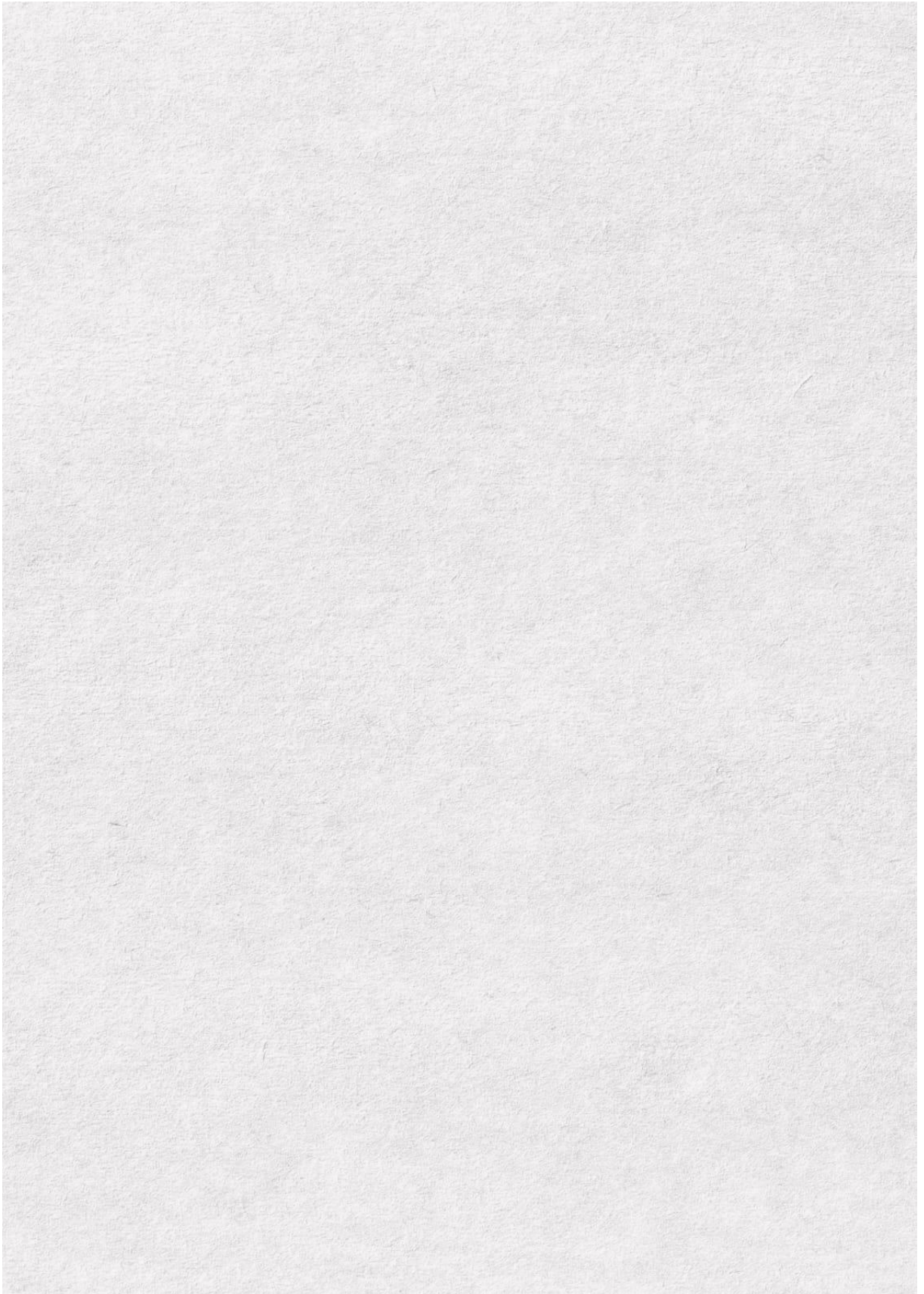
Recomenda-se consultar a Secretaria de Pós-Graduação e a Biblioteca da IES Associada a fim de seguir com a orientação para solicitação da ficha catalográfica.

Programa de Mestrado Profissional PROEF - Educação Física em Rede Nacional

Costa, Manuela Bittencourt da
Para além das posturas: O Yoga nos anos finais
do Ensino fundamental /
Manuela Bittencourt da Costa. - Brasília-DF
cm/son., color.) xxx fil.; XX cm + X Tipo (XX p./il./XX
Modo de acesso: <http://www....>
Orientador(a): Jéssica Serafim Frasson

Dissertação (Mestrado) - Programa
de Mestrado Profissional PROEF - Educação Física em
Rede Nacional da Universidade/Instituto/Faculdade
Brasília-DF, 2026.
1 Educação Física Escolar. 2.. 3 .

Autor Jéssica Serafim Frasson
Titulo. Para além das posturas: O Yoga nos anos finais do Ensino fundamental



APRESENTAÇÃO

Caros(as) professores(as),

Este livro digital é um recurso educacional vinculado à pesquisa de mestrado profissional intitulada “O Yoga como conteúdo nas aulas de Educação Física: potencial pedagógico e desafios na prática docente”, desenvolvida no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF). O material visa apoiar a inserção do Yoga nas aulas de Educação Física, ampliando o repertório pedagógico da área e proporcionando novas possibilidades para o processo de ensino e aprendizagem.

Mais do que apenas “levar o Yoga” para a aula, a ideia é abordá-lo em uma perspectiva ampla. Não se trata apenas de reproduzir as posturas físicas, mas de compreender o Yoga como uma manifestação corporal e histórica rica, que pode ser ensinada, adaptada e ressignificada na realidade escolar. Este material convida você a olhar para o Yoga para além dos movimentos, reconhecendo sua potência pedagógica.

Ao longo deste livro, você encontrará três caminhos principais: compreender o que é o Yoga, refletir sobre sua presença na Educação Física e conhecer possibilidades práticas de como efetivar o seu ensino. A proposta é apresentar o Yoga como um conteúdo pedagógico relevante, capaz de ampliar o repertório de práticas corporais no contexto escolar e de contribuir para uma formação crítica e integral dos estudantes.

Esperamos que este material contribua para enriquecer sua prática pedagógicas e que possa servir como um apoio na construção de experiências significativas com os estudantes.

Boa leitura.





SUMÁRIO

08 O QUE É O YOGA?

- CONCEITOS E ORIGENS HISTÓRICAS 09
- O YOGA DE 8 PASSOS DE PATAÑJALI 10
- A TRANSFORMAÇÃO DO YOGA NO OCIDENTE E NO BRASIL 11

13

POR QUE ABORDAR O YOGA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

- O YOGA COMO PARTE INTEGRANTE DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DA CULTURA CORPORAL 13
- O YOGA NA BNCC E NO CURRÍCULO EM MOVIMENTO DO DISTRITO FEDERAL 14
- O YOGA ESCOLAR COMO MEIO PARA A DEMOCRATIZAÇÃO DA PRÁTICA 16

18

COMO ENSINAR O YOGA NA ESCOLA?

- CAMINHOS METODOLÓGICOS E POSSIBILIDADES PRÁTICAS 18
- YAMAS E NYAMAS QUE INTEGRAM A FILOSOFIA DO YOGA 20
- ASANAS: O TERCEIRO PASSO DO YOGA 22
- PRANAYAMAS: TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS NAS AULAS 37
- PRATYAHARA: O CONTROLE DOS SENTIDOS 41
- DHARANA: ESTIMULANDO A CONCENTRAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA 42
- DHYANA: MEDITAÇÃO E ATENÇÃO PLENA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA 43
- SAMADHI: O ÚLTIMO PASSO DO YOGA 44
- POSSIBILIDADES DIDÁTICAS PARA UMA ABORDAGEM CRÍTICA E AMPLIADA DO YOGA 45

OLÁ!

Você conhece o Yoga? Já praticou alguma vez ou já abordou esse conteúdo em suas aulas?

Em nossa pesquisa, verificamos que muitos professores ainda não conhecem essa prática corporal. Essa realidade está relacionada às formas como o Yoga se desenvolveu em nosso país e à ausência de aprofundamento sobre o tema tanto na formação inicial quanto na formação continuada.

Este material foi elaborado para que os professores possam ampliar os seus conhecimentos sobre o Yoga e se sintam mais seguros para abordá-lo como conteúdo pedagógico.

O Yoga pode ser adaptado a todas as etapas da Educação Básica. Contudo, neste material apresentaremos sugestões e propostas voltadas aos anos finais do Ensino Fundamental, considerando as características dessa faixa etária e as possibilidades da Educação Física Escolar.

Este Recurso Educacional não tem a intenção de aprofundar o Yoga em sua totalidade, pois se trata de uma prática complexa, com dimensões históricas, filosóficas, culturais e corporais bastante amplas. Nosso objetivo é oferecer um material introdutório, acessível e fundamentado, que contribua para sua inserção na Educação Física escolar de forma crítica, consciente e contextualizada.

Para iniciar essa proposta, é necessário compreender primeiro o que é, de fato, o Yoga.



O QUE É O YOGA?



Se você pensar agora no que é Yoga, o que vem primeiro à sua mente?

Uma pessoa em silêncio, realizando alguma postura? Alongamentos? Alguém ficando de cabeça para baixo? Mas será que o Yoga se resume apenas às suas posturas físicas? Será que ele é somente um conjunto de alongamentos ou exercícios corporais?

Ao longo deste material, veremos que o Yoga é muito mais amplo. A palavra “Yoga” tem origem no sânscrito e pode ser traduzida como “união” ou “integração”. Segundo Desikachar (2023), essa união refere-se à integração entre corpo, mente e espírito. Dessa maneira, o Yoga pode ser compreendido como uma busca de harmonia entre a ação e consciência, entre aquilo que fazemos e aquilo que somos.

Conforme Feuerstein (2021), o Yoga é um fenômeno multifacetado, resultado de um longo processo de elaboração cultural. Em outras palavras, ele foi sendo construído ao longo do tempo, atravessando culturas, tradições e contextos históricos. Nesse percurso, transformou-se, foi reinterpretado e assumiu diferentes configurações.

No contexto escolar, é fundamental compreendê-lo não como uma prática religiosa, mas como uma manifestação corporal que compõe o acervo cultural da humanidade. Embora historicamente dialogue com tradições espirituais da Índia, sua abordagem na escola é cultural, formativa e laica.

Na Educação Física, ele pode ser abordado como uma possibilidade de ampliação do repertório corporal e cultural dos estudantes, aspecto que discutiremos com mais profundidade logo mais à frente.

CONCEITOS E ORIGENS HISTÓRICAS



Há indícios de que o Yoga tenha surgido na Índia, há aproximadamente cinco mil anos, embora não seja possível determinar uma data precisa. Suas raízes estão profundamente ligadas às tradições culturais da civilização indiana.

Antes mesmo de existir uma organização estruturada do Yoga, já havia práticas voltadas à meditação, ao controle da respiração e à entoação de mantras. Esse período inicial é chamado por alguns estudiosos de “Proto-Yoga”. Naquele momento, ainda não existiam métodos sistematizados ou etapas bem definidas e as práticas estavam relacionadas à investigação da mente e da consciência.

Os primeiros registros dessas práticas aparecem no *Rig-Veda*, uma das obras mais antigas da tradição védica. Posteriormente, os *Upanishads*, textos filosóficos que também integram os escritos védicos, aprofundaram reflexões sobre consciência, existência e transcendência, contribuindo significativamente com o desenvolvimento do Yoga (Feuerstein, 2021).

Outro texto fundamental na história do Yoga é o *Bhagavad Gita*, escrito na chamada era pré-clássica. Esse cântico filosófico indiano pode ser considerado tanto um texto religioso da tradição hindu quanto um *yogasâstra*, ou seja, um tratado do Yoga. É considerado um dos primeiros textos a abordar o Yoga de maneira explícita.



Percebe como, desde o início, o Yoga não estava associado a um “treino físico”? Ele estava ligado a um conjunto de práticas e reflexões voltadas à compreensão da vida, da mente e da relação do ser humano com o mundo.

O YOGA DE 8 PASSOS DE PATAÑJALI

Durante séculos, os ensinamentos do Yoga apareceram de forma dispersa em diferentes textos e tradições. Foi nesse contexto que Patañjali sistematizou esses ensinamentos na obra conhecida como Yoga Sutra.

O Yoga Sutra é um compilado de ensinamentos que já existiam e é considerado um marco na história do Yoga. É composto por 196 sutras, ou seja, frases curtas, densas e repletas de significados. O texto funciona, ao mesmo tempo, como um guia prático quanto como um tratado filosófico cujo objetivo é orientar o praticante no caminho para alcançar o estado de Yoga, compreendido por Patañjali como o domínio das flutuações da mente.

Uma das grandes contribuições presentes no segundo capítulo do Yoga Sutra é a sistematização dos 8 passos do Yoga, conhecido como Yoga Clássico.

Os oito passos são:



O Yoga envolve o corpo, mas também ética, respiração, atenção, concentração e estados ampliados de consciência. Nessa proposta clássica, todos os passos têm a mesma importância e se articulam de forma progressiva: cada passo prepara o caminho para a etapa seguinte, sendo um processo de aprofundamento gradual.

Compreender essas raízes é fundamental para olhar para o Yoga de maneira ampliada, reconhecendo-o como manifestação carregada de sentidos.



Observe que os asanas são apenas o terceiro passo. Isso nos ajuda a mostrar aos estudantes que o Yoga vai além das posturas, por isso, é importante abordar o Yoga em toda sua abrangência e relacionando seus aspectos históricos, sociais e culturais.

A TRANSFORMAÇÃO DO YOGA NO OCIDENTE E NO BRASIL



No final do século XIX, o Yoga começou a se expandir para além da Índia, tornando-se, ao longo do tempo, um fenômeno cultural global. A prática foi sendo reinterpretada conforme os interesses, valores e necessidades de cada época.

Um marco importante desse processo ocorreu em 1893, quando Swami Vivekananda participou do Parlamento Mundial das Religiões, em Chicago. Apresentou a filosofia do Yoga ao público ocidental e despertou o interesse nos meios intelectuais e espirituais da época.

Nas primeiras décadas do século XX, outros mestres também contribuíram para essa difusão, Paramahansa Yogananda teve grande influência com a publicação da obra *Autobiografia de um Iogue*, que aproximou leitores ocidentais para as tradições do Yoga. Posteriormente, mestres como B. K. S. Iyengar e K. Pattabhi Jois, influenciados por Tirumalai Krishnamacharya, sistematizaram métodos com maior ênfase nas posturas corporais (asanas). Essa organização favoreceu a expansão do Yoga como prática acessível ao grande público.

No Brasil, os primeiros registros sobre o Yoga datam do início do século XX, quando intelectuais e grupos interessados nas tradições orientais passaram a traduzir e divulgar textos sobre o tema. Nesse momento, o Yoga era apresentado principalmente como filosofia voltada ao autoconhecimento e à expansão da consciência. Na década de 1940, destaca-se a atuação de Sevananda Swami, que realizou palestras no Rio de Janeiro e depois fundou uma instituição voltada à prática, enfatizando sua dimensão espiritual.

A partir da década de 1950, o Yoga também passou a ser difundido por meio de setores militares. O general Caio Miranda contribuiu para sua introdução sistemática no país. Logo depois, o coronel Hermógenes tornou-se um dos principais divulgadores da prática no Brasil. Com obras como *Autoperfeição com Hatha Yoga*, Hermógenes aproximou o Yoga do campo da saúde física e mental, tornando-o mais acessível à população.

Durante a ditadura militar (a partir de 1964), o Yoga foi se expandindo em contextos distintos. Foi adotado tanto por grupos ligados à contracultura, que buscavam práticas alternativas de liberdade e espiritualidade, quanto por setores militares, que o difundiram sob uma perspectiva voltada ao condicionamento corporal e como uma prática terapêutica.

Ao longo do século XX, o Yoga passou por um processo de ressignificação. Se inicialmente era apresentado com forte ênfase filosófica e espiritual, gradativamente passou a ser difundido como prática voltada ao bem-estar físico e mental. Nas décadas de 1980 e 1990, o Yoga se consolidou no Brasil e no Ocidente como prática associada à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida. Passou a integrar academias e espaços fitness, ampliando seu público e sendo cada vez mais divulgado pela mídia. Nesse processo, muitas vezes foi reduzido, predominantemente, às posturas corporais e aos exercícios respiratórios.

Em 2014, a Organização das Nações Unidas instituiu o Dia Internacional do Yoga (21 de junho). Em 2016, a UNESCO reconheceu o Yoga como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade. Esses marcos reforçam sua relevância no cenário contemporâneo e evidenciam seu reconhecimento como prática cultural de alcance mundial.

Já compreendemos um pouco mais sobre o que é o Yoga, suas origens históricas e como ele foi se transformando e se ressignificando no Ocidente e no Brasil. Agora, vamos discutir por que nós, professores, devemos abordar o Yoga em nossas aulas.



POR QUE ABORDAR O YOGA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

O YOGA COMO PARTE INTEGRANTE DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DA CULTURA CORPORAL



Chegou a hora de pensarmos: por que o Yoga deve estar presente em nossas aulas?

Para você, os esportes, as danças, as lutas, as ginásticas, as brincadeiras, entre outros conteúdos, fazem parte da Educação Física? Muito provavelmente, sim. Eles estão no nosso planejamento, nos currículos e no cotidiano escolar.

Essas práticas são manifestações corporais historicamente e socialmente produzidas pela humanidade. Elas compõem um acervo cultural construído ao longo do tempo e integram aquilo que chamamos de Cultura Corporal. São práticas que atravessam gerações, transformam-se, ganham novos significados e se consolidam como formas de linguagem e expressão humana. (Soares, et al., 1992).

Nessa perspectiva, essas manifestações corporais não podem ser confundidas com simples ações motoras. Elas são formas de expressão e comunicação, carregam sentidos simbólicos e produzem significados nas relações sociais. Não se trata apenas de executar movimentos, mas de compreender o que eles representam e como foram construídos historicamente.

É nesse ponto que o Yoga se insere.

Reconhecido pela UNESCO como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, o Yoga é uma prática corporal milenar, social e historicamente construída. Ele compõe esse grande acervo de manifestações da Cultura Corporal produzidas ao longo da história humana. Assim como ensinamos esportes por serem produções culturais, como ensinamos danças por expressarem identidades e tradições, o Yoga também pode, e deve, ser compreendido como objeto de ensino na Educação Física.

Portanto, inserir o Yoga não significa substituir conteúdos já consolidados, mas ampliar o repertório corporal e cultural dos estudantes. Significa oferecer outras possibilidades de experiência cultural, outras formas de percepção do corpo e outras maneiras de se relacionar consigo mesmo e com o mundo.

Diante disso, é importante analisarmos o que dizem os principais documentos norteadores da educação. Será que eles reconhecem o Yoga como conteúdo da Educação Física? É isso que verificaremos, a seguir.

O YOGA NA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR E NO CURRÍCULO EM MOVIMENTO DO DISTRITO FEDERAL



A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é o documento que orienta o trabalho pedagógico nas escolas brasileiras. Ela organiza os conteúdos da Educação Física no Ensino Fundamental em unidades temáticas como: jogos e brincadeiras, esportes, danças, ginásticas, lutas e práticas corporais de aventura.

É dentro da unidade temática ginásticas que encontramos onde o Yoga está inserido.

A BNCC divide as ginásticas em três categorias:

- ginástica geral;
- ginástica de condicionamento físico;
- ginástica de conscientização corporal.

Segundo o documento, as ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que utilizam movimentos mais suaves, posturas, exercícios respiratórios e propostas voltadas à ampliação da percepção corporal. A própria BNCC reconhece que algumas dessas práticas têm origem em tradições milenares da cultura oriental.

É nessa categoria que o Yoga aparece previsto, especialmente para os 8º e 9º anos do Ensino Fundamental. Ao lado dele, também são mencionadas práticas como tai chi chuan, biodança, pilates, mindfulness, entre outras.

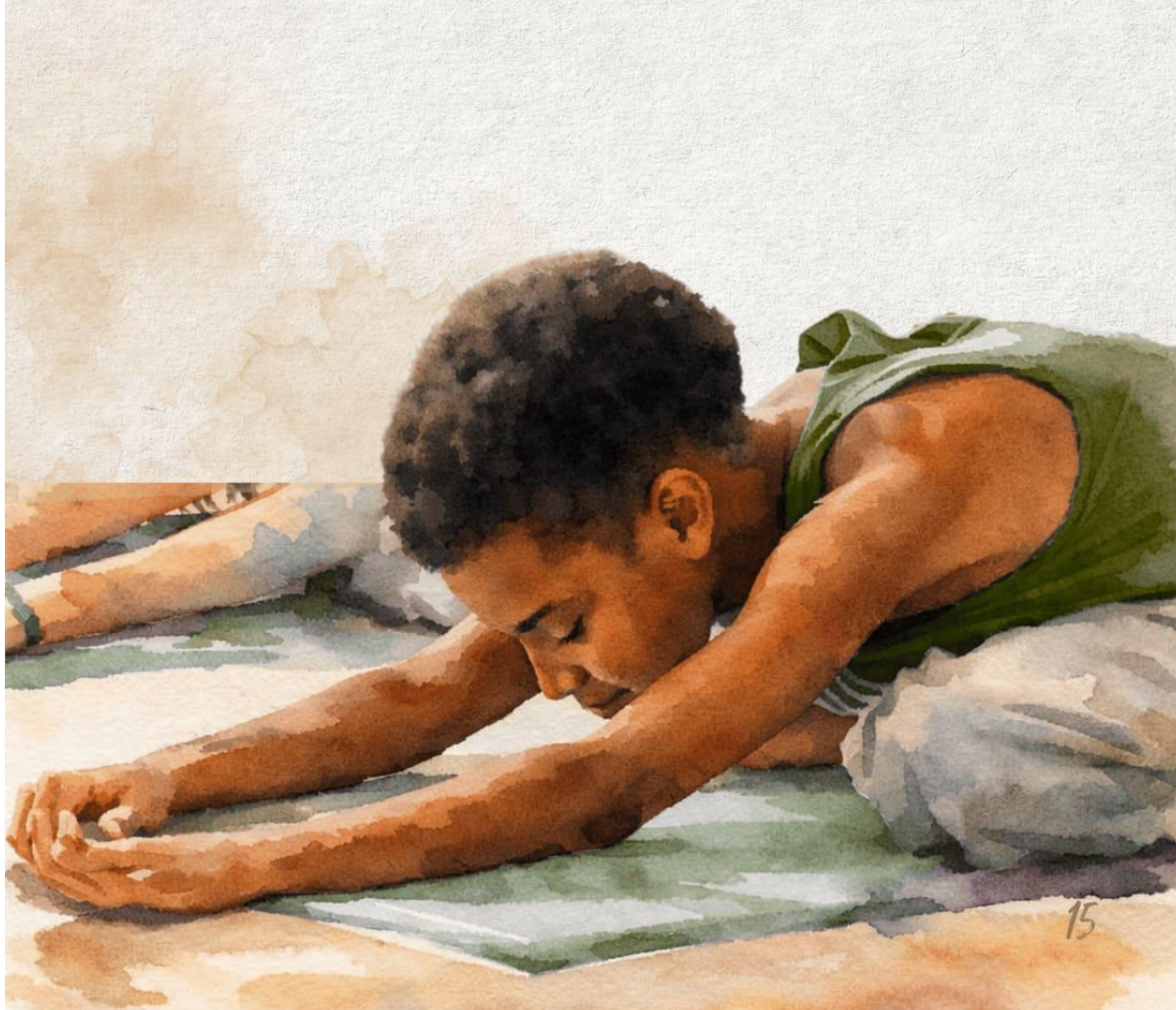
No contexto do Distrito Federal, o Currículo em Movimento do Distrito Federal (CMDf) também insere o Yoga na categoria de ginásticas de conscientização corporal, com indicação mais explícita para o 9º ano.

Diferentemente da BNCC, o CMDf assume explicitamente a perspectiva da Cultura Corporal como fundamento da Educação Física. Isso significa compreender as práticas corporais como produções históricas, sociais e culturais, carregadas de sentidos e significados.

O próprio CMDF reforça que a Educação Física deve superar a visão do corpo apenas como instrumento e contribuir para a formação de sujeitos críticos, capazes de compreender e utilizar a cultura corporal de forma autônoma. Isso nos convida a pensar o Yoga para além da execução de posturas, explorando seus sentidos, significados e possibilidades educativas.

Embora o Yoga esteja formalmente previsto para determinados anos, nada impede que ele seja trabalhado em outras etapas da Educação Básica, da Educação Infantil ao Ensino Médio, incluindo a Educação de Jovens, Adultos e Idosos, desde que haja intencionalidade pedagógica e adequação ao contexto da turma.

Percebe-se que o Yoga já tem lugar garantido no currículo, porém seu espaço ainda é tímido diante da riqueza histórica, cultural e pedagógica que a prática oferece. Por isso, defender a ampliação de seu ensino é reconhecer que o Yoga é um conteúdo legítimo dessa disciplina e deve estar presente nas aulas.





O YOGA ESCOLAR COMO MEIO PARA A DEMOCRATIZAÇÃO DA PRÁTICA

No Brasil, o Yoga se difundiu principalmente por meio de estúdios especializados, academias e espaços privados. Em geral, esses locais estão concentrados em regiões centrais ou bairros de classe média e alta, e as aulas costumam ter custos que não são acessíveis a grande parte da população. Além disso, a mídia ajudou a construir uma imagem do Yoga associada a determinados estilos de vida: bem-estar individual, autocuidado, consumo de produtos específicos, tempo livre e investimento financeiro. Muitas vezes, a prática aparece vinculada a corpos padronizados e a uma estética alinhada ao mercado do fitness.

Esse processo contribuiu para que o Yoga fosse percebido como uma prática elitizada — não por sua essência, mas pelas condições concretas de acesso a ela. Ou seja, embora seja um patrimônio cultural da humanidade, o acesso ao Yoga, na prática, foi historicamente desigual.

Um passo importante ocorreu em 2017, quando o Yoga foi incluído como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no Sistema Único de Saúde (SUS). Essa inserção representou um avanço significativo na ampliação do acesso, reconhecendo a prática como possibilidade de cuidado e promoção da saúde. Todavia, apesar desse avanço, a oferta ainda é limitada em muitas regiões do país. Nem todos os municípios oferecem a prática de forma regular e o número de vagas costuma ser restrito. Assim, o acesso da população das classes populares continua sendo parcial e, muitas vezes, insuficiente.

Diante desse cenário, o Yoga na Educação Física é uma forma de democratizar o acesso a esse conhecimento. Sua inserção na escola garante que todos os estudantes tenham contato com uma prática corporal que, historicamente, não esteve igualmente disponível às diferentes classes sociais.



Para Saviani (2011), a função social da escola é garantir que todos os estudantes tenham acesso ao conhecimento historicamente sistematizado pela humanidade, especialmente aqueles que, fora da escola, dificilmente teriam acesso a esses saberes. O papel da instituição escolar é socializar os chamados conteúdos clássicos: conhecimentos que foram produzidos ao longo da história, que resistiram ao tempo e que são fundamentais para a formação humana.

Sem a mediação intencional da escola e do professor, muitos desses saberes permanecem concentrados nas classes dominantes. A escolha dos conteúdos que ensinamos nunca é neutra. Ela expressa um projeto de sociedade e de formação.

O Yoga, enquanto prática milenar, sistematizada ao longo de séculos e reconhecida como patrimônio cultural, pode ser compreendido como parte desse conjunto de conhecimentos clássicos da Cultura Corporal. Embora tenha origem em outro contexto histórico e cultural, ele foi produzido pela humanidade e integra o acervo de saberes corporais construídos ao longo do tempo.

Quando a escola decide ensinar esportes, danças, lutas e ginásticas, está reconhecendo essas manifestações como produções culturais importantes. O mesmo pode ser feito com o Yoga.

Inseri-lo na Educação Física Escolar é uma forma concreta de:

- democratizar o acesso a esse conhecimento;
- romper com a lógica de que determinadas práticas pertencem apenas a quem pode pagar por elas;
- ampliar o repertório cultural e corporal dos estudantes;
- tensionar desigualdades históricas de acesso às práticas corporais.

Inserir o Yoga na Educação Física é reafirmar o compromisso da escola com a democratização do conhecimento e com a redução das desigualdades de acesso às práticas corporais. Trata-se de garantir que esse saber, historicamente restrito a determinados grupos, torne-se efetivamente acessível a todos os estudantes.



COMO ENSINAR O YOGA NA ESCOLA?

CAMINHOS METODOLÓGICOS E POSSIBILIDADES PRÁTICAS

Já conhecemos alguns aspectos do Yoga. Neste momento, é natural surgir a pergunta: de que maneira é possível abordar essa manifestação corporal nas aulas de Educação Física? Como vimos anteriormente, o Yoga foi se transformando e se resignificando ao longo do tempo. Para atender às demandas mercadológicas, passou a ser associado ao universo do fitness, sendo muitas vezes reduzido a um exercício físico, ou seja, uma atividade física voltada à saúde, ao condicionamento físico e ao bem-estar, deixando de lado sua complexidade e os demais elementos que o compõem.

Nesse cenário, abordar o Yoga como conteúdo da Educação Física escolar implica o desafio de resgatar a sua abrangência e seus significados originais. Isso significa não limitar o ensino apenas das posturas corporais, mas considerar o conjunto de aspectos que o constituem. Envolve ensinar as posturas, sim, mas também as técnicas respiratórias, a sua filosofia, as práticas de concentração e meditação. Além do mais, é fundamental ensinar sobre a sua historicidade, sobre os sentidos que lhe foram atribuídos ao longo do tempo e sobre as reflexões críticas que podem ser construídas a partir dessa manifestação no contexto escolar.

Essa forma de abordagem mais ampla contribui para enriquecer o repertório cultural dos estudantes, garante acesso a um conteúdo clássico e possibilita que relacionem a manifestação corporal ao contexto em que estão inseridos. Por meio do ensino do Yoga, é possível dialogar com questões sociais, culturais e históricas, além de problematizá-las a partir da realidade vivida pelos próprios estudantes.

Segundo Soares et al. (1992), o ensino das manifestações corporais que integram a Cultura Corporal deve possibilitar aos estudantes a apropriação crítica desses conhecimentos, compreendendo-o como produções históricas da humanidade, carregadas de sentidos e significados socialmente construídos. Nessa direção, o ensino do Yoga exige superar abordagens fragmentadas ou puramente técnicas, tratando-o como expressão cultural que envolve prática, reflexão e análise.

Professores, a sugestão pedagógica é abordar o Yoga para além da execução técnica, articulando três dimensões: vivência, contextualização e problematização.

A aula pode começar com a experimentação dos elementos que integram o yoga: técnicas de respiração, posturas, técnicas de concentração e meditação, seguida de momentos de conversa e estudo sobre sua filosofia, sua origem, seus princípios e suas transformações ao longo do tempo. É importante também relacionar o Yoga com questões atuais como saúde, mídia, consumo, padrões corporais, mercantilização, sociedade, entre outros temas. Dessa maneira, o ensino não se limita à vivência corporal, mas favorece o desenvolvimento da reflexão, da análise e da criticidade, ampliando as possibilidades de compreensão do mundo e de si mesmos, ao articular prática e reflexão, vivência e problematização.



Observação: É fundamental esclarecer aos alunos que o Yoga, no contexto das aulas, não está sendo abordado sob uma perspectiva religiosa, mas como uma manifestação corporal e filosófica. Por isso, deve ser abordado em sua dimensão histórica, cultural e educativa, sem qualquer vínculo com a promoção de crenças ou doutrinas religiosas. Sua abordagem na escola está relacionada ao estudo de seus princípios e fundamentos, bem como à compreensão crítica da prática. Nessa perspectiva, Yoga é apresentado como um conteúdo cultural e corporal, que pode ser analisado, problematizado e vivenciado de forma reflexiva, sem qualquer intenção de adesão espiritual ou religiosa.

Nos próximos tópicos, aprofundaremos os elementos que integram o Yoga segundo Patañjali, além de apresentar outras sugestões para o ensino do Yoga nas aulas de Educação Física.



YAMAS E NYAMAS QUE INTEGRAM A FILOSOFIA DO YOGA

Os yamas e os nyamas são ensinamentos que fazem parte da filosofia do Yoga. Juntos, formam um guia de princípios para viver com mais equilíbrio, consciência e harmonia. Eles constituem o primeiro e o segundo passo descritos no Yoga Sutra de Patañjali.

Os **yamas** referem-se à conduta ética nas relações com outras pessoas e com o mundo, significam valores universais que devem orientar as nossas condutas, atitudes e comportamentos. São eles:

Ahimsa (não-violência): significa evitar qualquer forma de violência, seja contra outra pessoa, contra si mesmo ou contra a natureza ao redor. Para isso, é necessário cultivar a compaixão, a empatia e o amor-próprio.

Satya (verdade): está relacionada a ser verdadeiro e a não mentir. Além do mais, está relacionado com viver com autenticidade, sendo coerente entre pensamento, palavra e ação.

Asteya (não-roubar): significa não tomar nada que não tenha sido dado, seja algo material ou imaterial. Asteya também se relaciona a não desejar o que pertence ao outro e a não “roubar” tempo, ideias ou energia de alguém.

Brahmacharya (moderação): refere-se a evitar excessos, estabelecer limites e buscar sempre o equilíbrio.

Aparigraha (não-possessividade): diz respeito a não gerar apego excessivo aos bens materiais e também a não se apegar de forma possessiva às pessoas ou situações.

ASANAS, O TERCEIRO PASSO DO YOGA

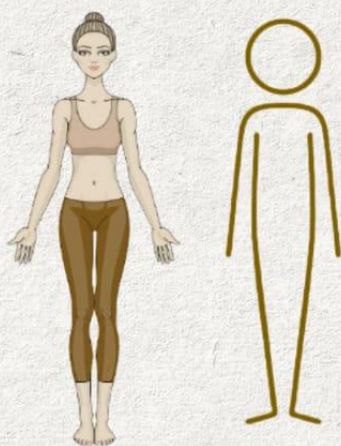
Os asanas são as posturas físicas do Yoga. Etimologicamente, a palavra em sânscrito significa “assento” ou “permanecer” e se remete à ideia de estabelecer-se em uma posição de maneira estável e confortável.

As posturas podem ser tanto de sustentação, quando o praticante permanece mais tempo em cada posição, ou como posturas executadas de maneira fluída, em transições coordenadas que deixam mais dinâmico e ritmado. As abordagens são complementares e, dentro dessas possibilidades, existem inúmeros asanas, cada um com características e objetivos específicos.

Um dos aspectos centrais do asana, é a coordenação entre respiração e movimento. Dessa forma, para executar uma postura é necessário prestar a atenção na respiração e sintonizar com os movimentos.

Vamos conhecer algumas posturas e também sequências estruturadas, como a Saudação ao Sol A e B (Surya Namaskar A e B), que organizam os movimentos de forma contínua, integrando respiração e ação em fluxo contínuo e dinâmico.

1. MONTANHA (TADASANA)



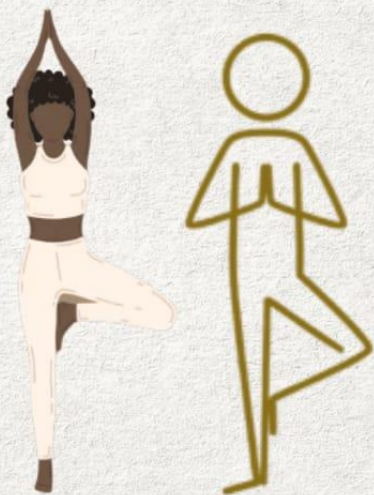
O que é?

A pose da montanha é uma postura de sustentação, estabilidade e de alinhamento do corpo. É uma postura que auxilia a expandir a consciência corporal, é a base de todas as posturas em pé.

Como praticar?

Ficar em pé com os pés unidos, postura ereta, os braços ao lado do corpo com as palmas das mãos viradas para frente. Deixar as pernas unidas e pressionando uma contra a outra. Permanecer com o abdômen contraído e os ombros longe das orelhas, a cabeça alinhada, mantendo o olhar para o horizonte.

2. ÁRVORE (VRIKSHASANA)



O que é?

A postura da árvore é uma posição de equilíbrio que desenvolve foco, concentração e resiliência.

Como praticar?

Ficar em pé com o tronco alinhado. Em seguida, apoiar um dos pés na panturrilha ou na parte interna da coxa, deixando o joelho dessa perna apontado para a lateral. Depois, junte as mãos na altura do coração. Respire e sustente na posição.

3. CADEIRA (UTKATASANA)



O que é?

A cadeira é uma postura de força dos membros inferiores. Ela trabalha força, resistência e resiliência. A busca é encontrar conforto e estabilidade mesmo em situações de desafio e esforço intenso.

Como praticar?

Comece na posição em pé e mantenha os pés unidos. Após, flexione os joelhos e mantenha o quadril para trás, como se fosse sentar em uma cadeira. Sustente a posição e eleve os braços para cima, mantendo paralelos as orelhas. Respire e sustente na posição.

4. DANÇARINO (NATARAJASANA)



O que é?

Natarajasana é a postura do dançarino ou também chamada de senhor da dança. É uma combinação de equilíbrio, força e abertura de quadril e peitoral. A postura desenvolve foco, concentração e equilíbrio, além de ser um convite para lidar com a vida de forma leve, generosa e bela.

Como praticar?

Inicie na Pose da Montanha. Transfira o peso para uma perna, flexione o outro joelho para trás e segure o pé ou o tornozelo com a mão do mesmo lado. Eleve o braço oposto à frente ou para o alto. Respire e procure afastar o calcanhar do quadril, levando o pé para trás e para cima. Continue respirando e mantenha a posição por alguns segundos.

5. FLEXÃO A FRENTE COM OS PÉS UNIDOS (UTTANASANA)



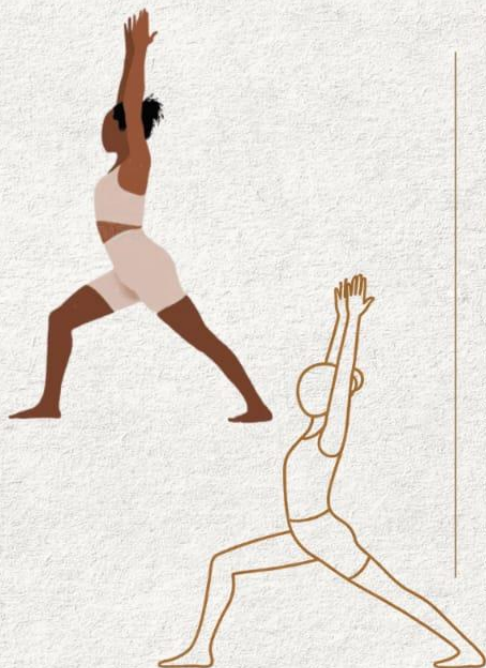
O que é?

É uma postura de flexão de tronco a frente que alonga a parte posterior do corpo. É uma posição que convida à pausa e introspecção. Essa postura melhora a flexibilidade do corpo, aumenta a circulação sanguínea no cérebro e auxilia em uma calma para o sistema nervoso, trazendo paz e tranquilidade.

Como praticar?

Comece na Postura da Montanha. Em seguida, inspire elevando os braços, solte o ar e incline o tronco para a frente, mantendo a coluna o mais alongada possível. Apoie as mãos no chão ou nos tornozelos.

6. GUERREIRO I (VIRABHADRASANA I)



O que é?

O Guerreiro I é uma postura que representa força e determinação. Ela fortalece os membros inferiores, alonga o quadril e o peitoral, além de estimular a coragem e a autoconfiança.

Como praticar?

Inicie em pé, com as pernas afastadas e joelhos estendidos. Gire o pé direito para frente e o pé esquerdo levemente para fora, mantendo o calcanhar esquerdo firme no chão. Flexione o joelho direito, alinhando-o ao tornozelo, e mantenha a perna esquerda estendida e ativa. Gire o quadril em direção ao pé direito, eleve os braços acima da cabeça, mantendo o tronco ereto e alinhado. Respire e segure por alguns segundos na posição. Em seguida, retorne e repita para o outro lado.

7. TRIÂNGULO (TRIKONASANA)



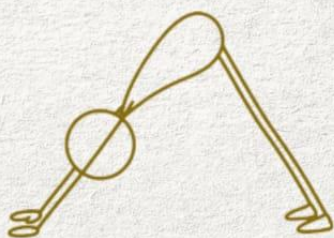
O que é?

A postura do triângulo representa o equilíbrio entre a mente, o corpo e o espírito. É uma posição que promove estabilidade e expansão ao mesmo tempo. Auxilia na melhora da postura, da consciência corporal e da respiração.

Como praticar?

Afaste as pernas e mantenha os joelhos estendidos. Gire o pé direito para fora e o pé esquerdo levemente para dentro. Eleve os braços na altura dos ombros, inspire, incline o tronco para a direita. Solte o ar e apoie a mão direita no tornozelo ou no chão, o braço esquerdo aponta para o teto. Mantenha o peitoral bem aberto e olhe para frente ou para a mão esquerda. Faça algumas respirações e repita para o outro lado.

8. CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO (ADHO MUKHA SVANASANA)



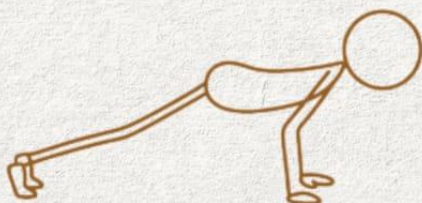
O que é?

Adho Mukha Svanasana é uma das posições mais conhecidas do Yoga. Ela estimula o alongamento da cadeia posterior e também fortalece todo o corpo. O Cachorro Olhando para Baixo promove a inversão do fluxo sanguíneo, levando o sangue em direção à cabeça, o que ajuda a acalmar o sistema nervoso e renovar a energia.

Como praticar?

Inicie na posição seis apoios. Com as mãos firmes no chão, estenda os joelhos e direcione os calcanhares em direção ao chão, o objetivo é fazer um “V” invertido com o corpo. Se por acaso a coluna perder o alinhamento, realize o exercício com os joelhos levemente flexionados.

9. PRANCHA + FLEXÃO DE BRAÇO (CHATURANGA DANDASANA)



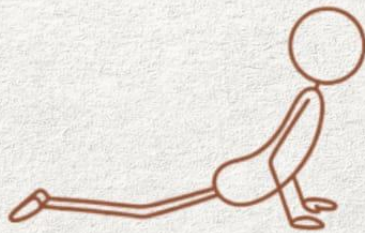
O que é?

Esta é uma postura de força e estabilidade que exige um trabalho intenso dos braços, ombros, peitoral e core. Ela simboliza firmeza e ensina a manter a calma mesmo sob pressão, ao mesmo tempo que estimula autoconfiança e determinação para enfrentar os obstáculos.

Como praticar?

Comece na posição de prancha, com as mãos alinhadas aos ombros e os braços estendidos. Flexione os cotovelos, mantendo-os próximos ao corpo, e desça de forma controlada. Para sair da posição, você pode estender novamente os braços e voltar à prancha ou transitar para a próxima postura que veremos a seguir.

10. COBRA (BHUJANGASANA)



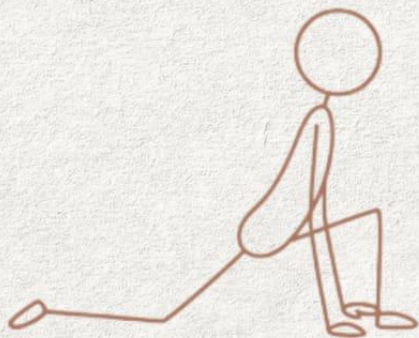
O que é?

A Cobra é uma postura de extensão da coluna. Ela fortalece a musculatura das costas e alonga o peitoral e o abdômen, contribuindo para melhorar a postura e ampliar a capacidade respiratória. Essa posição também estimula a vitalidade e a abertura para a vida.

Como praticar?

Inicie deitado para baixo, com o abdômen apoiado no chão e as pernas estendidas. Apoie as mãos no chão ao lado do peitoral, empurre o chão, estendendo os cotovelos. Faça algumas respirações e volte a posição inicial. Outra opção é fluir para o cachorro olhando para baixo.

11. CORREDOR (ASHVA SANCHALASANA)



O que é?

Essa é uma postura de abertura de quadril, ou seja, alonga a musculatura e melhora a flexibilidade dessa articulação. É frequentemente utilizada em transições dinâmicas, especialmente em sequências como a Saudação ao Sol (que veremos mais à frente).

Como praticar?

Inicie na posição do Cachorro Olhando para Baixo. Flexione levemente os joelhos e avance a perna direita entre as mãos, mantendo o joelho direito flexionado e o esquerdo estendido para trás. Mantenha a coluna alongada, o peito aberto e o olhar direcionado à frente. Respire de forma consciente e estável.

12. CÓCORAS (MALASANA)



O que é?

Malasana é uma posição de agachamento profundo que promove abertura de quadril, mobilidade dos tornozelos e alongamento da região lombar. A cócoras cultiva o enraizamento e a conexão com o planeta terra, favorecendo a estabilidade e a presença.

Como praticar?

A partir da Postura da Montanha, afaste os pés na largura do quadril. Flexione completamente os joelhos e sustente em baixo. Leve os cotovelos para a parte interna dos joelhos, pressionando-os para fora, e una as mãos em frente ao peito. Respire profundamente e segure na posição.

13. CORVO (KAKASANA)



O que é?

Kakasana é uma postura desafiadora de equilíbrio sobre os braços. Ela desenvolve força nos membros superiores, estabilidade no core e controle corporal. O Corvo também estimula a concentração e o foco do praticante.

Como praticar?

Comece na postura de Cócoras. Apoie as mãos firmes no chão, na largura dos ombros. Apoie os joelhos na parte posterior dos braços. Transfira o peso do corpo gradualmente para as mãos e retire um pé do chão, buscando estabilidade. Quando se sentir seguro, eleve o outro pé, mantendo o olhar direcionado à frente. Permaneça na postura respirando de forma consciente.

14. BARCO (PARIPURNA NAVASANA)



O que é?

Essa é uma postura que fortalece a musculatura do abdômen e o core como um todo, contribuindo para a estabilização do corpo. Desenvolve o equilíbrio, resistência, consciência corporal e o centramento para superar os desafios.

Como praticar?

Sentado no chão, com as mãos apoiadas no colo, estenda as duas pernas para o alto. Mantenha a coluna alinhada e estenda os braços ao lado das pernas, formando um “V” com o corpo. Caso seja necessário, realize a postura com os joelhos levemente flexionados.

15. PRANCHA LATERAL (VASISHTHASANA)



O que é?

A Vasishtasana é uma postura de equilíbrio lateral que exige força dos membros superiores e do tronco. A permanência na postura estimula o praticante a desenvolver resiliência diante de desafios, tanto físicos quanto mentais.

Como praticar?

Comece na posição de prancha (Chaturanga Dandasana). Transfira o peso para a mão direita e gire o corpo para o lado esquerdo, abrindo o peitoral, e apoiando a parte externa do pé direito no solo. Eleve o braço esquerdo em direção ao teto, empurre o quadril para cima e mantenha o corpo alinhado. Respire, segure por alguns segundos e depois repita para o outro lado.

16. CAMELO (USTRASANA)



O que é?

O Camelo é uma postura de extensão de tronco. Promove abertura do peito e dos ombros, aumenta a flexibilidade da coluna e fortalece a musculatura das costas. Também pode contribuir para a expansão respiratória e é associada ao desenvolvimento da autoconfiança e disposição.

Como praticar?

Apoie os joelhos no chão e mantenha o dorso dos pés no chão. Empurre o quadril para frente e o tronco para trás até alcançar os calcanhares. Caso não consiga alcançá-los, mantenha as mãos no quadril. Respire e segure na posição por alguns segundos.

17. CRIANÇA (GARBHASANA)



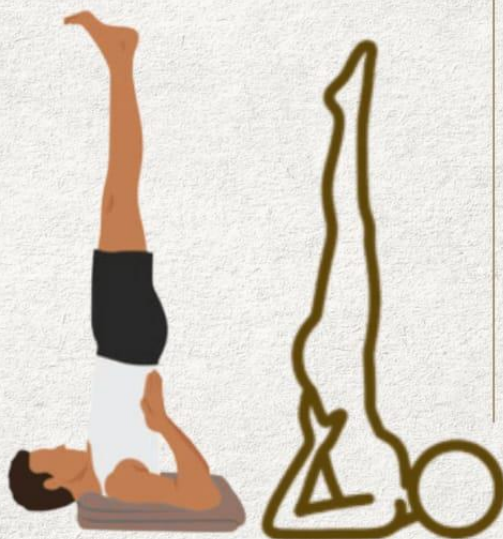
O que é?

A postura da criança é uma posição de descanso e restauração. Promove relaxamento e alonga a região das costas, coxas e tornozelos. Frequentemente, é utilizada como uma forma de descanso e pausa durante a prática. Essa postura estimula a serenidade e a segurança.

Como praticar?

Apoie os joelhos e o dorso dos pés no chão. Leve o quadril para trás, aproximando-o dos calcanhares. Incline o tronco à frente, apoiando a testa no solo, e estenda os braços com as mãos encostadas. Respire e relaxe o tronco.

18. VELA (SARVANGASANA)



O que é?

A Vela é uma postura invertida, ou seja, uma posição em que as pernas ficam elevadas acima do nível do coração, favorecendo o retorno venoso e alterando a ação da gravidade sobre o corpo. É uma postura que tranquiliza o sistema nervoso e promove a calma e a serenidade.

Como praticar?

Comece deitado, com os joelhos flexionados e os braços ao longo do corpo. Impulsione para tirar o quadril do chão e leve os joelhos em direção ao nariz, apoiando as mãos na lombar para dar sustentação. Em seguida, estenda as pernas, elevando o corpo na invertida sobre os ombros. Mantenha o pescoço alinhado e o olhar direcionado aos pés.

19. TORÇÃO DEITADA (JATHARA PARIVARTANASANA)



O que é?

Essa é uma postura de rotação da coluna realizada no solo. É uma posição que promove mobilidade da coluna, alonga a musculatura das costas, do peitoral e do abdômen. No Yoga é associada a autocura, por favorecer o alívio de tensões e o relaxamento.

Como praticar?

Comece na posição deitado, com os joelhos flexionados e os pés apoiados no chão. Abra os braços na altura dos ombros, com as palmas das mãos voltadas para cima. Eleve os pés do solo e leve as pernas para um lado, mantendo os joelhos alinhados. Olhe para o lado oposto das pernas. Respire profundamente, relaxe na posição e depois repita para o outro lado.

20. RELAXAMENTO (SHAVASANA)



O que é?

Shavasana é a postura final da prática de Yoga. É uma posição de entrega e relaxamento profundo, mantendo, ao mesmo tempo, um estado de presença e consciência. Representa um momento de restauração física e mental. É no Shavasana que o corpo e a mente assimilam e integram tudo o que foi vivenciado durante a prática.

Como praticar?

Deitado no chão, estenda as pernas e deixe-as levemente afastadas. Mantenha os braços estendidos ao longo do corpo com as mãos voltadas para cima. Feche os olhos e permita que a respiração flua de forma natural, sem controlar o ritmo. Relaxe conscientemente cada parte do corpo. Observe os pensamentos surgirem e passarem, sem se prender a eles, mantendo a atenção no momento presente. Após alguns minutos, comece a movimentar suavemente os dedos das mãos e dos pés, retomando os movimentos aos poucos e voltando devagar.

SAUDAÇÃO AO SOL (SURYA NAMASKAR)

O Surya Namaskar (A e B) consiste em combinações tradicionais de posturas que são executadas de forma fluída e sincronizada com a respiração.

Essas combinações estão frequentemente presente nas aulas de Yoga, especialmente em práticas dinâmicas, pois aquecem o corpo, ativam a musculatura e preparam o praticante para posturas mais intensas.

Além do aspecto físico, a Saudação ao Sol possui um significado simbólico. Tradicionalmente, é uma forma de reverência ao sol, fonte de luz e energia do nosso planeta. A repetição cíclica dos movimentos cria um ritmo meditativo, favorecendo a concentração, o estado de presença e a integração entre corpo e mente.

Vamos conhecer a Saudação ao Sol A e B.

SAUDAÇÃO AO SOL A (SURYA NAMASKAR A)

A Saudação ao Sol A é a forma mais básica da sequência, ao comparada com a B. Essa combinação serve como fundamento para outras variações.

Ela é composta pelas seguintes posturas:



Tadasana – Pose da Montanha



Urdhva Hastasana – em pé com os braços elevados acima da cabeça



Uttanasana – flexão de tronco à frente com os pés unidos



Ardha Uttanasana – meia flexão à frente com a coluna alinhada



Chaturanga Dandasana – prancha e flexão de braço



Bhujangasana –
Postura da Cobra.



Adho Mukha
Svanasana – Cachorro
Olhando para Baixo.



Ardha Uttanasana -
meia flexão à frente
com a coluna
alinhada.



Uttanasana –
flexão de tronco à
frente com os pés
unidos.



Urdhva Hastasana –
em pé com os braços
elevados acima da
cabeça.



Tadasana – Pose da
Montanha.



MAIS INFORMAÇÕES



Saudação ao Sol A - Surya Namaskar A



Surya namaskar | Camila Reitz

SAUDAÇÃO AO SOL B (SURYA NAMASKAR B)

A Saudação ao Sol B é uma variação mais intensa e que integra mais posturas do que a Saudação ao Sol A.

Nessa combinação, integram mais posturas de força como a Postura da Cadeira e o Guerreiro I, deixando a sequência mais desafiadora do que a anterior. Assim como na versão A, todos os movimentos são sincronizados com a respiração, criando ritmo, foco e integração entre mente e corpo.

É composta pelas seguintes posturas:



Tadasana – Pose da Montanha.

Ardha Uttanasana – meia flexão à frente com a coluna alinhada.



Utkatasana – Postura da Cadeira

Chaturanga Dandasana – prancha e flexão de braço.



Uttanasana – flexão de tronco à frente com os pés unidos

Bhujangasana – Postura da Cobra.





Adho Mukha
Svanasana – Cachorro
Olhando para Baixo.



Adho Mukha
Svanasana – Cachorro
Olhando para Baixo.



Virabhadrasana I – Postura
do Guerreiro I com a perna
direita à frente



Virabhadrasana I – Postura
do Guerreiro I com a perna
direita à frente



Chaturanga Dandasana
– prancha e flexão de
braço.



Chaturanga Dandasana
– prancha e flexão de
braço.



Bhujangasana – Postura
da Cobra.



Bhujangasana – Postura
da Cobra.



Adho Mukha
Svanasana – Cachorro
Olhando para Baixo.

Utkatasana – Postura
da Cadeira



Ardha Uttanasana - meia
flexão à frente com a
coluna alinhada.

Tadasana – Pose da
Montanha.



Uttanasana – flexão de
tronco à frente com os
pés unidos



MAIS INFORMAÇÕES



Yoga - Saudação ao Sol B



Saudação ao Sol B - Surya Namaskar
B



PRANAYAMAS: TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO NAS AULAS

Os pranayamas são exercícios respiratórios que fazem parte das práticas fundamentais do Yoga. Por meio do controle consciente da respiração, busca-se regular e expandir o prana, ou seja, a energia vital que sustenta o corpo e a mente. As técnicas de pranayamas auxiliam no equilíbrio do sistema nervoso, aumentam a capacidade pulmonar, promovem concentração e contribuem para estados de maior clareza e estabilidade emocional.

Essas técnicas envolvem atenção ao ritmo da inspiração, da expiração e, em alguns casos, das retenções respiratórias. É fundamental respeitar os limites dos praticantes, conduzindo com a prática gradual.

A seguir, apresentamos alguns pranayamas que podem ser aplicados com os estudantes nas aulas de Educação Física.

RESPIRAÇÃO SOLAR (SURYA BHEDANA)

Respiração solar. É uma técnica estimulante que aumenta a energia corporal, ativa o sistema simpático e promove maior estado de alerta e clareza mental.

Consiste em fechar a narina esquerda e inspirar pela narina direita. Em seguida, feche a narina direita e solte o ar pela narina esquerda.

Realize a respiração por alguns minutos, mantendo o ritmo lento e confortável.
Para visualizar a técnica na prática, assista ao vídeo explicativo:



Surya Bhedana Pranayama.
Respiração pela narina direita

RESPIRAÇÃO LUNAR (CANDRA BHEDANA)

Este é um pranayama calmante que favorece o relaxamento e reduz a agitação. Candra Bhedana está associado a uma energia mais tranquila e introspectiva, sendo indicado para momentos em que se deseja desacelerar e promover serenidade.

Enquanto a respiração solar promove uma maior energia ao praticante, a respiração lunar promove mais tranquilidade e relaxamento.

A técnica consiste em fechar a narina direita e inspirar pela narina esquerda. Logo após, feche a narina esquerda e exale pela direita. Realize o pranayama por alguns minutos.

Clique no link abaixo para acompanhar o passo a passo da técnica:



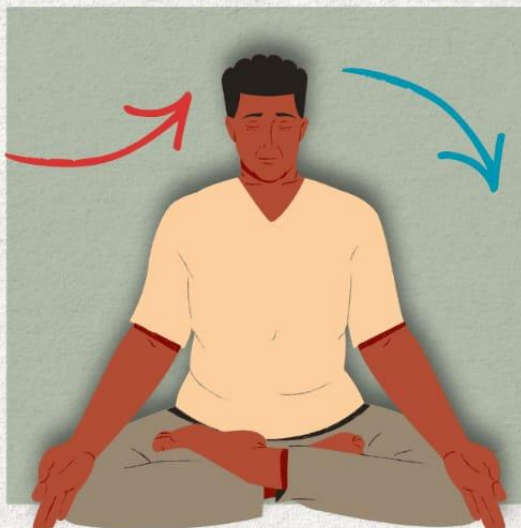
Respiração Lunar | Yoga Maria Araújo

RESPIRAÇÃO QUADRADA (SAMA VRTTI)

Para realizar a técnica de respiração Sama Vritti, execute cada etapa do ciclo respiratório com a mesma duração. Por exemplo: inspire por 4 segundos, retenha o ar por 4 segundos, expire por 4 segundos e permaneça sem ar durante 4 segundos.

Você pode começar com um tempo menor, como 2 ou 3 segundos para cada etapa. À medida que a capacidade respiratória aumenta, é possível ampliar gradualmente a duração de cada fase.

A respiração quadrada favorece o equilíbrio mental, melhora a concentração e auxilia em uma maior estabilidade emocional.



Pranayama – Respiração em 4 Partes (Sama Vritti)

RESPIRAÇÃO DA ABELHA (BHRÂMARI)

A respiração da abelha é uma técnica que utiliza o som e a vibração para acalmar o sistema nervoso, reduzindo pensamentos acelerados e promovendo um estado de introspecção.

Sentado em uma posição confortável, feche os ouvidos com os polegares e apoie suavemente os demais dedos sobre os olhos. Inspire profundamente pelo nariz. Ao expirar, mantenha os lábios fechados e imite o zumbido da abelha, produzindo um som constante de “mmm”. Procure prolongar a expiração e repita o processo por alguns minutos.

A técnica de Bhrâmari auxilia a acalmar a mente e favorece o relaxamento.



Bhramari Pranayama, Acalmando Corpo e Mente | Thais Khoury



PRATYAHARA: O CONTROLE DOS SENTIDOS

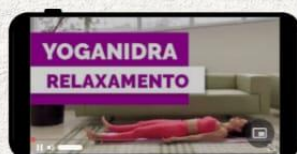
Pratyahara é o quinto passo do Yoga segundo Patañjali. Significa recolhimento dos sentidos, isto é um estado avançado no qual o participante consegue diminuir a influência dos estímulos externos sobre a mente e não se envolver com os estímulos provocados pelos sentidos, como o olfato, o tato, a audição, o paladar e a visão.

Dessa maneira, o praticante aprende a observar os estímulos sem se envolver emocionalmente com eles, mantendo sua energia voltada para o autoconhecimento e para a estabilidade mental. O controle dos sentidos é a base para os próximos passos, dharana, dhyana e samadhi.

Alguns exercícios estimulam alcançar esse estado de Pratyahara, como a respiração da abelha que conhecemos no tópico anterior. Outras formas de estimular o Pratyahara nas aulas de Educação Física podem ser por meio de:

YOGA NIDRA:

prática de relaxamento guiado, em que o participante é levado para fazer um escaneamento corporal (perceber como estão as musculaturas do corpo e como está a mente). Observação da respiração e percepção de sensações e imagens.



YOGANIDRA - Relaxamento Profundo



MOMENTO DE SILÊNCIO INTENCIONAL:

é uma prática planejada em que os estudantes são conduzidos de forma consciente e orientada, a permanecer em silêncio, tentando relaxar a mente e não a se apegar a nenhuma sensação e a nenhum pensamento em específico.



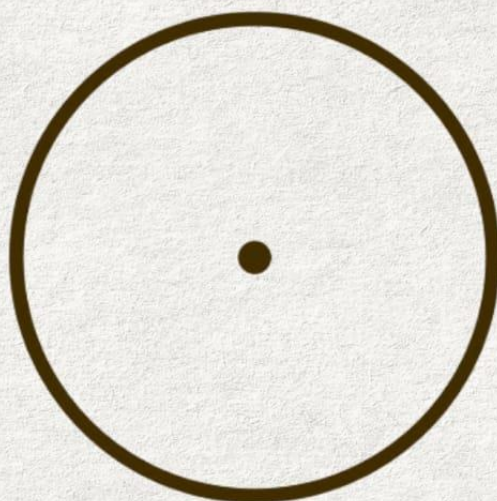
5 min PRATYAHARA | Abstração dos Sentidos



DHARANA: ESTIMULANDO A CONCENTRAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Dharana é a concentração. É a capacidade de se concentrar somente em uma coisa, sem se deixar dispersar por qualquer outro estímulo. Alguns exercícios para estimular a concentração nas aulas podem ser:

Trataka: é um exercício de se manter focado em apenas um ponto. Muito utilizada em acender uma vela e ficar olhando atentamente para a chama, sem retirar o foco. Porém, também pode ser realizada olhando para um ponto fixo, essa é a melhor forma para realizar este exercício no ambiente escolar.



Exercício de Foco e Concentração - Neurociências e Yoga - Trataka



REALIZAR UMA POSIÇÃO DE EQUILÍBRIO: _____

Aqui podemos executar uma posição de equilíbrio, como a Pose da Árvore ou o Dançarino e fixar o olhar em um ponto, mantendo a concentração e o foco durante a prática.



DHYANA: MEDITAÇÃO E ATENÇÃO PLENA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Dhyana é o estado meditativo e o penúltimo passo segundo Patañjali. Todos os passos anteriores são preparatórios para poder atingir esse estado. Durante a meditação, a atenção flui de forma contínua e sem interrupções, mantendo o foco integral no momento presente. Pode-se considerá-lo também como um estado de observação profunda, no qual o praticante observa pensamentos e emoções sem julgar e sem se apegar a eles.

Na etapa anterior, Dharana, há um esforço consciente para manter a mente fixa em um objeto, já no Dhyana a concentração torna-se contínua, fluída e estável.

Algumas atividades para estimular a meditação:

MEDITAÇÃO GUIADA:

uma boa opção para os estudantes começarem a se familiarizar com a meditação é iniciar com as meditações guiadas. O professor pode ir guiando para que os estudantes comecem observando a respiração e depois a observar o corpo e a mente.



Meditação guiada | Raissa Zoccal



ANTAR MOUNA:

é uma prática meditativa que também estimula o pratyahara. Nela, o estudante é conduzido a perceber sons, sensações e pensamentos de maneira atenta, porém sem reagir ou se deixar envolver. O propósito não é controlar ou interromper o fluxo mental, mas desenvolver uma postura de testemunha, observando o que emerge sem julgamentos ou identificação.



ANTAR MOUNA | Silêncio Interior



CAMINHADA MEDITATIVA

essa atividade consiste em orientar os estudantes a caminharem pela quadra de forma lenta e consciente, sincronizando o passo com a percepção interna. Durante o deslocamento, o foco deve estar na observação do corpo, na mecânica dos movimentos e nas flutuações de pensamentos e emoções que surgem. Convide os estudantes a adotarem uma postura de testemunhas, permitindo que as sensações e ideias passem sem se apegar a elas ou julgá-las, cultivando apenas a observação e o estado de presença.



SAMADHI: O ÚLTIMO PASSO DO YOGA

O Samadhi é o estado de integração plena, é quando passa a viver o estado meditativo durante todo o tempo e em todas as ações. Trata-se do último passo do Yoga segundo Patañjali, sendo possível alcançar este estágio após dominar todas as fases anteriores.

Uma forma de explicar Samadhi aos estudantes é relacioná-lo ao estado de “Flow”. Isto é, o momento de dedicação a uma tarefa em que tudo flui naturalmente, no qual o praticante está completamente conectado com o momento presente, com entrega e consciência plena.



Agora que aprofundamos nos 8 passos do Yoga, torna-se essencial apresentá-lo em toda a sua abrangência nas aulas de Educação Física. Historicizar sua origem e seu desenvolvimento são fundamentais para que os estudantes o compreendam como uma prática corporal, cultural e filosófica que atravessa dimensões físicas, mentais, sociais e éticas.

Possibilitar que os estudantes tenham acesso ao Yoga em sua totalidade, respeitando sua historicidade e contextualização social, auxilia no resgate dos sentidos originais dessa prática milenar, contrapondo-se a visões fragmentadas ou à sua redução a uma prática voltada apenas para atender às demandas de mercado.

POSSIBILIDADES DIDÁTICAS PARA UMA ABORDAGEM CRÍTICA E AMPLIADA DO YOGA

Compreendemos que o Yoga, enquanto conteúdo pedagógico nas aulas de Educação Física, deve ser abordado em sua complexidade histórica, cultural e formativa, sendo reconhecido como uma prática corporal socialmente produzida e ressignificada ao longo do tempo por diferentes contextos e grupos sociais.

Para isso, torna-se fundamental que os professores elaborem estratégias pedagógicas que resgatem sua historicidade, seus fundamentos filosóficos e os múltiplos sentidos que permeiam essa prática. Essa postura amplia as possibilidades educativas do Yoga e fortalece propostas comprometidas com a formação integral dos estudantes, contemplando dimensões corporais, cognitivas, éticas, sociais e culturais.

INTERDISCIPLINARIDADE E TEMAS TRANSVERSAIS

O Yoga, por sua constituição histórica, filosófica e cultural, dialoga com diferentes áreas do conhecimento, ampliando significativamente suas possibilidades didáticas e favorece abordagens interdisciplinares. É possível estabelecer relações com diversas disciplinas, entre elas:

- História: possibilita situar o contexto e origens do Yoga, compreender seus processos de sistematização e analisar as transformações ocorridas durante sua difusão global, especialmente no processo de ocidentalização e mercantilização da prática.
- Filosofia: permite relacionar princípios, como os yamas e os nyamas, a debates éticos contemporâneos, discutindo conceitos como ética, consciência, modos de vida na atualidade.
- Artes: favorece a compreensão do Yoga como expressão corporal que envolve estética, ritmo, respiração e criatividade, aproximando-o de linguagens como dança e teatro, nas quais o movimento constitui forma de expressão e comunicação.
- Ciências: possibilita abordar conteúdos de anatomia, fisiologia e mecânica respiratória, além de problematizar discursos biomédicos reducionistas sobre saúde e qualidade de vida, ampliando a compreensão para dimensões biopsicossociais.

Esses são alguns exemplos de conteúdos que podem ser articulados em perspectiva interdisciplinar.



Dessa maneira, abordar o Yoga de forma interdisciplinar favorece a articulação com temas transversais, pois o conecta, enquanto conteúdo da Cultura Corporal, a questões sociais mais amplas.

Podem ser problematizadas, por exemplo:

- A mercantilização do Yoga e sua transformação em produto de consumo;
- A desigualdade de acesso às práticas corporais;
- A construção de padrões corporais e estéticos difundidos pelas mídias;
- Processos de apropriação cultural e apagamentos históricos;
- Relações entre corpo, identidade, diversidade cultural e modos de vida.

Essas discussões podem partir das experiências concretas dos estudantes, valorizando seus repertórios culturais e promovendo a reflexão crítica sobre a realidade em que vivem.

Tal perspectiva encontra respaldo no Currículo em Movimento do Distrito Federal, que orienta que a Educação Física deve tematizar criticamente as práticas corporais, compreendendo-as como manifestações culturais historicamente produzidas. Os conteúdos, portanto, não devem ser tratados de forma descontextualizada, mas analisados a partir de suas determinações históricas, sociais, culturais e ideológicas.

VIVÊNCIA, CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMATIZAÇÃO.

A Base Nacional Comum Curricular enfatiza que os conteúdos da Educação Física devem ser desenvolvidos em articulação com oito dimensões do conhecimento, a saber:

- Experimentação
- Fruição
- Uso e apropriação
- Reflexão sobre a ação
- Análise
- Compreensão
- Construção de valores
- Protagonismo comunitário

As dimensões envolvem aspectos procedimentais, conceituais e atitudinais que precisam estar integrados no planejamento pedagógico. No planejamento do conteúdo de Yoga, torna-se necessário considerar de que maneira cada uma dessas dimensões será contemplada nas experiências propostas aos estudantes. O equilíbrio entre elas favorece uma formação que não fragmenta o sujeito, mas o compreende em sua totalidade.

Para que essa proposta pedagógica se concretize, as aulas podem ser organizadas a partir da articulação entre vivência, contextualização e problematização.

A vivência constitui o ponto de partida ao permitir que os estudantes experimentem o Yoga em seus próprios corpos. As aulas podem iniciar com a experimentação de elementos que integram a prática, como técnicas de respiração (pranayamas), posturas (asanas), práticas de controle dos sentidos (pratyahara), exercícios de concentração (dharana) e práticas que estimulam a meditação (dhyana). Essa etapa valoriza o contato direto com a experiência corporal, favorecendo a percepção do corpo, da respiração, da atenção e dos estados emocionais.

Entretanto, a vivência precisa ser acompanhada da contextualização, por meio de momentos de conversa, estudo e investigação sobre a origem do Yoga na Índia, seus fundamentos filosóficos, seus princípios éticos, suas transformações ao longo da história. Essa abordagem histórica e cultural amplia a compreensão dos estudantes, permitindo reconhecer o Yoga como um conhecimento produzido socialmente, e não como uma prática neutra ou descontextualizada.

A problematização amplia ainda mais o alcance pedagógico do conteúdo. O Yoga pode ser relacionado a questões já mencionadas, como mercantilização, desigualdade de acesso e processos de apropriação cultural. Os estudantes são convidados a refletir criticamente sobre a sociedade em que vivem, analisando como o corpo é produzido, valorizado e significado na contemporaneidade, bem como processos de dominação e exclusão que atravessam as práticas corporais.

A articulação entre experimentar, compreender e questionar fortalece uma Educação Física comprometida com a formação crítica e com a construção de sujeitos mais conscientes de si e da realidade social.



- ADELE, D. Yamas e nyamas: a ética do yoga. Tradução: Priscila Catão. 1. ed. São Paulo: Mantra, 2023.
- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC, 2018
- DIAS, A. C. R; DIAS, C. Primórdios da ioga no Brasil, c. 1910-1920. 2021. Revista Movimento, Porto Alegre. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/114204>
- DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação. Currículo em Movimento do Distrito Federal: Ensino Fundamental – Anos Iniciais e Anos Finais. 2. ed. Brasília: SEEDF, 2018.
- DESIKACHAR, T. K. V. O coração do yoga: desenvolvendo a prática pessoal. Tradução: Greice Costa. 2. ed. São Paulo: Mantra, 2023.
- FEUERSTEIN, G. A tradição do yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática. Tradução: Marcelo Brandão Cipolla. 1. ed. São Paulo: Pensamento, 2021.
- GNERRE, M. L. A. Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? Fronteiras, Dourados, MS, v. 12, n.21, p. 247-270, jan./jun. 2010.
- GULMINI, L. C. O yogasutra de Patañjali: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos. 2002. 455 p. (Mestrado em Linguística) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002
- IYENGAR, B. K. S. A árvore do yoga. Tradução: Greice Costa. 1. ed. São Paulo: Mantra, 2023
- LE PAGE, J; ABOIM, L. Guippy: guia prático de posturas de yoga. 2. ed. Garopaba: Yoga Integrativa, 2020.
- SANCHES, R. L. Curar o corpo, salvar a alma: as representações do Yoga no Brasil. 2014. 110 p. (Mestrado em História) – Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, 2014.
- SAVIANI, D. Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações. 11. ed. Campinas: Autores Associados, 2011.
- SIEGEL, P; BARROS, N. Yoga, saúde e religião. Último Andar, São Paulo, n. 21, p. 163-180, mar. 2013.
- SIEGEL, P; BARROS, N. O Yoga em transformação. Mitológicas, Buenos Aires, v. 29, p. 25-39, 2014.
- SOARES. C. L. et al. Metodologia do ensino da educação física. São Paulo: Cortez, 1992.



PARA ALÉM DAS **POSTURAS**

O YOGA NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

ANEXOS

Anexo A – Parecer Consubstanciado do CEP

INSTITUTO DE CIÊNCIAS
HUMANAS E SOCIAIS DA
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA -
UNB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A Educação Física Escolar nas escolas públicas do Distrito Federal

Pesquisador: Jessica Serafim Frasson

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 81882324.5.0000.5540

Instituição Proponente: Faculdade de Educação Física - UnB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.073.896

Apresentação do Projeto:

Inalterado.

Objetivo da Pesquisa:

Inalterado.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Inalterado.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa está de acordo com as resoluções do CNS 466/2012, 510/2016 e suas complementares.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos foram apresentados.

Recomendações:

Entregar os relatórios parcial e final no prazo estipulado no cronograma apresentado.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências ou inadequações. A coleta de dados pode iniciar após a data de assinatura deste parecer substanciado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_PROJETO_2251754.pdf	10/09/2024 17:22:33		Aceito
Outros	Carta_de_pendencias.pdf	10/09/2024 17:20:26	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Outros	cep_CHS_modelo_tale.pdf	10/09/2024 17:18:26	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Cronograma	Cronograma_atualizado.pdf	10/09/2024 17:04:31	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Outros	Lattes_estudantes.pdf	26/07/2024 11:14:52	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_plataforma_brasil.pdf	26/07/2024 11:10:45	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Outros	Lattes_Jessica.pdf	26/07/2024 11:09:42	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Declaração de concordância	Memorando_143642246.pdf	20/06/2024 13:37:12	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Outros	CARTA_DE_REVISAO_ETICA_assinado.pdf	12/06/2024 09:43:20	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Outros	cep_CHS_modelo_termo_de_autorizacao_para_utilizacao_de_imagem_e_som_de_voz.pdf	12/06/2024 09:42:19	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Outros	Curriculos_Lattes.pdf	12/06/2024 09:28:54	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_Pesquisa.pdf	12/06/2024 09:27:44	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	cep_CHS_modelo_carta_de_encaminhamento_assinado.pdf	12/06/2024 08:58:12	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Outros	cep_CHS_modelo_termo_de_responsabilidade_pelo_uso_de_documentos_assinado.pdf	11/06/2024 11:30:50	Jessica Serafim Frasson	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	cep_CHS_modelo_tcle_revisado.pdf	11/06/2024 10:36:01	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Outros	Questionario.pdf	11/06/2024 09:38:45	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Outros	Roteiro_observacao.pdf	11/06/2024 09:38:01	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Outros	Roteiro_de_entrevista_estudantes.pdf	11/06/2024 09:37:39	Jessica Serafim Frasson	Aceito

Continuação do Parecer: 7.073.896

Outros	Roteiro_de_entrevista_professores.pdf	11/06/2024 09:37:08	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	10/06/2024 18:21:15	Jessica Serafim Frasson	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_assinado_Jessica_assinado.pdf	10/06/2024 18:20:20	Jessica Serafim Frasson	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 12 de Setembro de 2024

Assinado por:
André Ribeiro da Silva
(Coordenador(a))

Anexo B – Termo de Anuência Institucional



Governo do Distrito Federal
Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal
Subsecretaria de Formação Continuada dos Profissionais da Educação
Diretoria de Organização do Trabalho Pedagógico e Pesquisa

Memorando Nº 171/2024 - SEE/EAPE/DIOP

Brasília-DF, 17 de junho de 2024.

À Universidade de Brasília, Departamento de Educação Física.

Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF-UnB); Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF-UnB):

Assunto: Termo de Anuência Institucional para pesquisa (coordenadora do grupo: Profa Dra Jéssica Frasson)

TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL PARA PESQUISA

Eu, **Luciana de Almeida Lula Ribeiro** diretora de Organização do Trabalho Pedagógico e Pesquisa (DIOP/EAPE), e eu, **Martha Lemos de Moraes** representante do setor de pesquisas da DIOP/EAPE, temos ciência da intenção de realização da pesquisa intitulada “A Educação Física escolar nas escolas públicas do Distrito Federal”, que será coordenada pelo/a pesquisador/a Dra **Jéssica Serafim Frasson**, Professora da FEF-UnB.

Pesquisadores envolvidos com o projeto em nível de **DOUTORADO**:

- profa Dra Jéssica Serafim Frasson

Pesquisadores envolvidos com o projeto em nível de **MESTRADO**:

- Marcella Priscilla Pouso – Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF-UnB).
- Hanna Lins Frade De Aragão (Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF-UnB);
- Willami Leitão Lima (Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF-UnB)
- Manuela Bittencourt da Costa (Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF-UnB);

Pesquisadores envolvidos com o projeto em nível de **GRADUAÇÃO** (estudantes de Licenciatura em EF da FEF-UnB):

- Camila Lima dos Santos – Iniciação Científica
- João Vitor Coelho de Sousa – Iniciação Científica
- Luciana Miranda Gomes de Queiroz – Iniciação Científica
- Matheus Pereira Gonçalves – Trabalho de Conclusão de Curso
- Victoria Tavares dos Santos – Trabalho de Conclusão de Curso
- Gabriella Oliveira Fontenele – Trabalho de Conclusão de Curso
- Bruno Augusto Rodrigues de Lima – Trabalho de Conclusão de Curso
- Michele Barros de Souza – Iniciação Científica e Trabalho de Conclusão de Curso
- Kelly Alexandre dos Santos – Trabalho de Conclusão de Curso
- Flávio Ferreira Durães – Trabalho de Conclusão de Curso

Declaramos conhecer e cumprir as resoluções éticas brasileiras, em especial as Resoluções CNS nº 466/2012 e 510/2016. Estamos ciente de que a possível autorização não interferirá no fluxo normal de trabalho e de atendimento das escolas e nem trará constrangimento aos participantes que não quiserem ingressar no estudo. Esta instituição, portanto, coloca-se ciente de suas responsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Todos os dados/informações requeridos deverão ser acessados somente após o parecer de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, conforme preconizado pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), Conselho Nacional de Saúde (CNS), Ministério da Saúde, por meio das resoluções 466/12, 510/16 e 580/18.

Atenciosamente,



Documento assinado eletronicamente por **MARTHA LEMOS DE MORAES - Matr.0226314-9, Professor(a) de Educação Básica**, em 17/06/2024, às 16:30, conforme art. 6º do Decreto nº 36.756, de 16 de setembro de 2015, publicado no Diário Oficial do Distrito Federal nº 180, quinta-feira, 17 de setembro de 2015.



Documento assinado eletronicamente por **LUCIANA DE ALMEIDA LULA RIBEIRO - Matr. 00328073, Diretor(a) de Organização do Trabalho Pedagógico e Pesquisa**, em 19/06/2024, às 14:16, conforme art. 6º do Decreto nº 36.756, de 16 de setembro de 2015, publicado no Diário Oficial do Distrito Federal nº 180, quinta-feira, 17 de setembro de 2015.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:
http://sei.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0
verificador= **143642246** código CRC= **FF905B63**.

"Brasília - Patrimônio Cultural da Humanidade"
SGAS 907 Sul Conjunto A - CEP 70.390-070 - DF
Telefone(s):