



Camila Tomicki  
Lisandra Maria Konrad  
(Organizadoras)

# Enfoque Interdisciplinar na Educação Física e no Esporte

**Atena**  
Editora  
Ano 2019



Camila Tomicki  
Lisandra Maria Konrad  
(Organizadoras)

# Enfoque Interdisciplinar na Educação Física e no Esporte

Atena Editora  
2019

2019 by Atena Editora  
Copyright © Atena Editora  
Copyright do Texto © 2019 Os Autores  
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora  
Editora Executiva: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Antonella Carvalho de Oliveira  
Diagramação: Rafael Sandrini Filho  
Edição de Arte: Lorena Prestes  
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

### **Conselho Editorial**

#### **Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília  
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia  
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

#### **Ciências Agrárias e Multidisciplinar**

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

#### **Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

### **Ciências Exatas e da Terra e Engenharias**

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

### **Conselho Técnico Científico**

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo  
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba  
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão  
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico  
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará  
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista  
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia  
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal  
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

<b>Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)</b>	
E56	<p>Enfoque interdisciplinar na educação física e no esporte [recurso eletrônico] / Organizadoras Camila Tomicki, Lisandra Maria Konrad. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-547-1 DOI 10.22533/at.ed.471192008</p> <p>1. Educação física. 2. Esporte. 3. Prática esportiva. I. Tomicki, Camila. II. Konrad, Lisandra Maria.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613.707</p>
<b>Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422</b>	

Atena Editora  
Ponta Grossa – Paraná - Brasil  
[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)  
contato@atenaeditora.com.br

Atena  
Editora

Ano 2019

## APRESENTAÇÃO

Esta obra reúne 28 capítulos que agregam discussões de vários autores, apresentando evidências técnicas e científicas relacionadas à práticas esportivas, pedagógicas e metodológicas da Educação Física e do Esporte. A temática com enfoque interdisciplinar é alvo de interesse de pesquisadores com os mais diversos objetivos e isto justifica a compilação de capítulos que contemplam públicos distintos - desde crianças até idosos. Mesmo diante das diferentes abordagens trabalhadas nos capítulos, pode-se observar a sintonia entre as propostas dos autores. Portanto, uma das responsabilidades deste livro é promover conhecimento sobre esta ampla área. Esperamos que esta obra coletiva possa subsidiar estudantes, professores e profissionais da área instigando a produção de novos conhecimentos.

Boa leitura!

Camila Tomicki

Lisandra Maria Konrad

## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>1</b>
FORMAÇÃO E INTERVENÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: DIÁLOGOS ENTRE PESQUISA E EXTENSÃO	
Rosirene Campêlo dos Santos Lílian Brandão Bandeira Renata Carvalho dos Santos Gustavo Araújo Amui	
<b>DOI 10.22533/at.ed.4711920081</b>	
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>6</b>
BASQUETE SUSTENTÁVEL: UMA PROPOSTA DE INICIAÇÃO DA PRÁTICA DE ESPORTE NA EDUCAÇÃO INFANTIL COM O USO DE MATERIAIS RECICLÁVEIS	
Graziella Patrício Pereira Garcia Pedro Carlos Ferreira Santos Daniel dos Santos Fernandes Vitor dos Santos Silva Diego Américo de Paula Mota Ana Celia Aniceto Ramon Severino Rodrigues Pereira Arnaldo da Silva Sousa Rosimar da Silva Sousa	
<b>DOI 10.22533/at.ed.4711920082</b>	
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>14</b>
O ENSINO DA LUTA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	
Glauciano Joaquim de Melo Júnior	
<b>DOI 10.22533/at.ed.4711920083</b>	
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	<b>21</b>
IOGA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PARA O ENSINO FUNDAMENTAL I	
Ligia Lopes Rueda Kocian Rafael Castro Kocian Guilherme Jamil Moraes Mubarack Rafael Cesar Lomonte Eliana Mendes de Souza Teixeira Roque	
<b>DOI 10.22533/at.ed.4711920084</b>	
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	<b>33</b>
GINÁSTICAS PELO MUNDO: UM TRABALHO VOLTADO PARA A PLURALIDADE CULTURAL	
Letícia Trindade De Podestá Franciéle dos Reis Francis Gervasio Jacinto Tuffy Felipe Brant	
<b>DOI 10.22533/at.ed.4711920085</b>	

<b>CAPÍTULO 6</b> .....	<b>38</b>
EDUCAÇÃO FÍSICA, XADREZ E RENDIMENTO ESCOLAR DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL	
George Tawlinson Soares Gadêlha	
Karluzza Araujo Moreira Dantas	
Bryan Kenneth Marques Pereira	
Jorge Alexandre Maia de Oliveira	
Thaís Maira de Moraes	
Aguinaldo Cesar Surdi	
<b>DOI 10.22533/at.ed.4711920086</b>	
<b>CAPÍTULO 7</b> .....	<b>51</b>
DIALOGANDO COM A INCLUSÃO: CORPOS QUE SE RELACIONAM NA DIVERSIDADE DA ESCOLA	
Ana Aparecida Tavares da Silveira	
Maria Aparecida Dias	
Sára Maria Pinheiro Peixoto	
<b>DOI 10.22533/at.ed.4711920087</b>	
<b>CAPÍTULO 8</b> .....	<b>59</b>
AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA FORMAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES	
Iranira Geminiano de Melo	
Célio José Borges	
<b>DOI 10.22533/at.ed.4711920088</b>	
<b>CAPÍTULO 9</b> .....	<b>67</b>
A INFLUÊNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, NO ESTADO MOTIVACIONAL DE ALUNOS NO ENSINO MÉDIO	
Rithyele Tavares Duarte	
Raymara Fonseca Dos Santos	
Bruna Cristina Soares Pinheiro	
Evail Oliveira Inomata	
Aldair Carvalho de Araújo	
Dainessa de Souza Carneiro	
Lady Ádria Monteiro dos Santos	
<b>DOI 10.22533/at.ed.4711920089</b>	
<b>CAPÍTULO 10</b> .....	<b>81</b>
AGREGAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS À ATIVIDADE FÍSICA, SONO E ESTRESSE EM ESCOLARES	
Hector Luiz Rodrigues Munaro	
Suziane de Almeida Pereira Munaro	
<b>DOI 10.22533/at.ed.47119200810</b>	
<b>CAPÍTULO 11</b> .....	<b>91</b>
PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA DO AMBIENTE, VIOLÊNCIA FÍSICA E O TRANSPORTE ATIVO ENTRE ESCOLARES DO EUSÉBIO (CE), NORDESTE DO BRASIL	
Jair Gomes Linard	
<b>DOI 10.22533/at.ed.47119200811</b>	

**CAPÍTULO 12 ..... 103**

SUSTENTABILIDADE NA ESCOLA: USO DE MATERIAS RECÍCLÁVEIS PARA PRÁTICA DE ATLETISMO

Graziella Patrício Pereira Garcia  
Pedro Carlos Ferreira Santos  
Daniel dos Santos Fernandes  
Carlos Henrique Ramos Silva  
Felipe Barbosa de Souza  
Jonata Gabriel da Silva Rodrigues  
Larissa Mara Duarte Teixeira  
Marcos Felipe Ribeiro Costa  
Welligton Paulo Gonçalves da Silva

**DOI 10.22533/at.ed.47119200812**

**CAPÍTULO 13 ..... 112**

ELABORAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA INTERDISCIPLINARES COM ANATOMIA HUMANA

Luiz Gabriel Maturana  
Gabriela Ribeiro Mourão  
Izabela Jardim Neves Pereira  
Matheus Augusto de Assis Gonçalves  
Neimar de Jesus Costa  
Ramona Ramalho de Souza Pereira

**DOI 10.22533/at.ed.47119200813**

**CAPÍTULO 14 ..... 119**

EXPERIÊNCIA METODOLÓGICA COM A GINÁSTICA E SUAS REPRESENTAÇÕES SOCIOCULTURAIS NO PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA EM CATALÃO-GO

Luanny Aparecida Leite Santos  
Murilo Silva De Abreu  
Wisley Ferreira Pires  
Greth Machado Rodrigues  
Andreia Cristina Peixoto Ferreira

**DOI 10.22533/at.ed.47119200814**

**CAPÍTULO 15 ..... 124**

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, COMPOSIÇÃO CORPORAL E RISCO CARDIOVASCULAR EM UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE VOLEIBOL

Rafael dos Santos Coelho  
Jean Luiz Souza Maciel Gomes  
Katharyna Oliveira Sousa  
Lucas Gomes Sousa Da Silva  
Mirela De Meireles Guedes  
Adria Mayara Pantoja Nogueira  
Frank Ney Arruda Ramos  
Tainara Silva dos Santos  
André Fernandes dos Santos  
Poliane Dutra Alvares  
Surama do Carmo Souza da Silva  
Andréa Dias Reis

**DOI 10.22533/at.ed.47119200815**

**CAPÍTULO 16 ..... 133**

DO IDOSO FRÁGIL AO IDOSO SAUDÁVEL E/OU AO GERONTOATELA: CONTRIBUTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ÁREAS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL, DA SAÚDE E DO ESPORTE

[Priscila Mari dos Santos Correia](#)

[Miraíra Noal Manfroi](#)

[Alcyane Marinho](#)

**DOI 10.22533/at.ed.47119200816**

**CAPÍTULO 17 ..... 145**

IMPACTOS DA PRÁTICA DE IOGA NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSAS HIPERTENSAS: ANÁLISE CONCEITUAL

[Silas Alberto Garcia](#)

[Daniel Monteiro do Carmo Braga](#)

**DOI 10.22533/at.ed.47119200817**

**CAPÍTULO 18 ..... 151**

O LAZER PARA IDOSOS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA

[Jéssica Souza Cornélio](#)

[Graziela Cavalcante Araújo](#)

[Alvaro Rego Millen Neto](#)

**DOI 10.22533/at.ed.47119200818**

**CAPÍTULO 19 ..... 161**

A INICIAÇÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA EM ATIVIDADES DESPORTIVAS DE CLUBES E ASSOCIAÇÕES DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

[Midiã Moreira Oliveira Ramos](#)

[Itallo Coutinho Ramos](#)

[Adriano Fernandes Vaz](#)

[Felipe Di Blasi](#)

[Flávia Barbosa da Silva Dutra](#)

**DOI 10.22533/at.ed.47119200819**

**CAPÍTULO 20 ..... 165**

ORIENTAÇÃO: UM CAMINHO PARA SUPERAÇÃO

[Josiane Vendramin](#)

[Márcia Regina Walter](#)

**DOI 10.22533/at.ed.47119200820**

**CAPÍTULO 21 ..... 173**

PRATICANTES AMADORES DE ULTRAMARATONA: UMA CARACTERIZAÇÃO POPULACIONAL

[Robson Salviano de Matos](#)

[Júlio César Chaves Nunes Filho](#)

[Daniel Vieira Pinto](#)

[André Luis Lima Correia](#)

[Gabrielle Fonseca Martins](#)

[Jakeline Serafim Vieira](#)

[Gervânio Francisco Guerreiro da Silva Filho](#)

[Marília Porto Oliveira Nunes](#)

**DOI 10.22533/at.ed.47119200821**

<b>CAPÍTULO 22</b> .....	<b>181</b>
CROSS-EDUCATION: EVIDÊNCIAS, MECANISMOS, IMPLICAÇÕES PARA A REABILITAÇÃO E APLICAÇÕES PRÁTICAS	
Kelly Cristina de Mello Moraes Larissa Xavier Neves da Silva	
<b>DOI 10.22533/at.ed.47119200822</b>	
<b>CAPÍTULO 23</b> .....	<b>194</b>
QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA E SUA RELAÇÃO COM A COMPOSIÇÃO CORPORAL	
Júlio César Chaves Nunes Filho Robson Salviano de Matos Gabrielle Fonseca Martins Luís Felipe Viana Correia Daniel Vieira Pinto Antônio Oliveira de Lima Junior Marília Porto Oliveira Nunes Elizabeth De Francesco Daher	
<b>DOI 10.22533/at.ed.47119200823</b>	
<b>CAPÍTULO 24</b> .....	<b>204</b>
EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DE $\beta$ -ALANINA EM DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS: UMA ESTRATÉGIA NUTRICIONAL PARA MELHORAR A PERFORMANCE ESPORTIVA	
Ana Carolynne Ferreira Lopes Ana Paula Ferreira Lopes Kellen Raizy Noronha Monteiro Andreson Charles de Freitas Silva	
<b>DOI 10.22533/at.ed.47119200824</b>	
<b>CAPÍTULO 25</b> .....	<b>217</b>
ALTERAÇÕES MORFOFUNCIONAIS DECORRENTES DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO	
Anthony Pedro Igor Sales Rolim Esmeraldo Ana Tereza de Sousa Brito Naerton José Xavier Isidoro	
<b>DOI 10.22533/at.ed.47119200825</b>	
<b>CAPÍTULO 26</b> .....	<b>228</b>
BASES CIENTÍFICAS PARA A PRESCRIÇÃO DE MODALIDADES DE TREINAMENTO FÍSICO CONTEMPORÂNEOS APLICADOS À SAÚDE	
David Michel de Oliveira Eduardo Lacerda Caetano Sabrina Tofolli Leite Anderson Geremias Macedo Rodrigo Paschoal Prado Daniel dos Santos Giovanna Benjamim Togashi Dalton Miller Pêsoa Filho	
<b>DOI 10.22533/at.ed.47119200826</b>	

<b>CAPÍTULO 27 .....</b>	<b>238</b>
TREINAMENTO DE FORÇA COMO FATOR DE CONTROLE AO SEDENTARISMO	
Dario da Silva Monte Nero	
Pedro Henrique dos Reis Azevedo	
Luís Gustavo Oliveira	
Reginaldo de Souza São Bernardo	
Thiago Lima Alves	
<b>DOI 10.22533/at.ed.47119200827</b>	
<b>CAPÍTULO 28 .....</b>	<b>249</b>
A INSERÇÃO E O POTENCIAL DE AÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ÁREA HOSPITALAR NO VALE DO TAQUARI-RS	
Gricielle Gheno dos Santos	
Leonardo De Ross Rosa	
Arlete Kunz da Costa	
Eduardo Sehnem	
Fernanda Scherer Adami	
Simara Rufatto Conte	
<b>DOI 10.22533/at.ed.47119200828</b>	
<b>SOBRE AS ORGANIZADORAS.....</b>	<b>261</b>
<b>ÍNDICE REMISSIVO .....</b>	<b>262</b>

## IOGA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PARA O ENSINO FUNDAMENTAL I

### **Ligia Lopes Rueda Kocian**

CeCAES- Instituto Federal do Sul de Minas  
(IFSULDEMINAS)  
Muzambinho-MG

### **Rafael Castro Kocian**

CeCAES- Instituto Federal do Sul de Minas  
(IFSULDEMINAS)  
Muzambinho-MG

### **Guilherme Jamil Morais Mubarack**

Instituto Federal do Sul de Minas  
(IFSULDEMINAS)  
Muzambinho-MG

### **Rafael Cesar Lomonte**

Instituto Federal do Sul de Minas  
(IFSULDEMINAS)  
Muzambinho-MG

### **Eliana Mendes de Souza Teixeira Roque**

Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP)  
Ribeirão Preto-SP

**RESUMO:** A cultura corporal de movimento ganha destaque nos meios de produção acadêmica, passando a ser encarada como conteúdos e saberes que devem ser trabalhados e problematizados pela Educação Física (EF). Neste sentido, a EF escolar deve garantir que os alunos se apropriem de uma perspectiva crítico-reflexiva, a fim de formar cidadãos com pensamento fluente e emancipado. Neste contexto a prática de ioga é identificada como

um conteúdo possível de ser tematizado na escola, contribuindo com as demandas educacionais e comportamentais dos alunos, afinal a ioga representa a união do homem em todos os seus poderes: intelectual, corporal e emocional. O presente capítulo trata da ioga como conteúdo possível de ser trabalho no Ensino Fundamental I, através de atividades elaboradas, possibilitando a prática corporal, o conhecimento do corpo e seus limites, aprimorando movimentos, desenvolvendo capacidades físicas, refletindo acerca de princípios morais/éticos e internalizando-os, estipulando metas de desenvolvimento pessoal e autocontrole.

**PALAVRAS-CHAVE:** educação física escolar, ioga, cultura corporal.

### YOGA AT SCHOOL: A PROPOSAL FOR ELEMENTARY SCHOOL I

**ABSTRACT:** The body culture of movement gains prominence in the means of academic production, starting to be seen as contents and knowledge that must be worked and problematized by Physical Education (PE). In this sense, school EF should ensure that students take a critical-reflective perspective in order to train citizens with fluent and emancipated thinking. In this context the practice of Yoga is identified as a possible content to be thematized

in the school, contributing to the educational and behavioral demands of the students, after all, Yoga represents the union of man in all his powers: intellectual, corporal and emotional. This chapter deals with Yoga as a possible content of work in Elementary School I, through elaborated activities, allowing corporal practice, body knowledge and limits, improving movements, developing physical abilities, reflecting on moral / ethical principles and internalizing them, stipulating goals of personal development and self-control.

**KEYWORDS:** school physical education, yoga, body culture

## 1 | INTRODUÇÃO

A partir da década de oitenta, com a publicação do livro Metodologia do Ensino de EF pelo Coletivo de autores (1992), a área de conhecimentos da EF teve seu corpo de conteúdo totalmente ressignificado. O termo “cultura corporal de movimento” ganha destaque nos meios de produção acadêmica, passando a ser encarado como conteúdos e saberes que devem ser trabalhados e problematizados pela EF em âmbito geral. Entende-se por cultura corporal de movimento, o conjunto de práticas corporais que foram historicamente criadas e socialmente desenvolvidas para suprir as necessidades humanas. Esta cultura é exteriorizada através da expressão corporal e se manifesta como jogos, danças, esportes, mímicas, lutas, ginásticas, entre outros. Neste contexto, o papel da EF Escolar ganha um novo caráter, uma vez que a cultura corporal passa a ser vista como meio principal para desenvolver os alunos em toda sua abrangência.

Inúmeros currículos vêm surgindo até então, no intuito de orientar a prática pedagógica do professor. Um destes documentos é a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) que visa a renovação e o aprimoramento da educação básica no país. Embora ainda esteja em estágio de construção, a BNCC já traz uma série de elementos indispensáveis a qualquer plano educacional que tenha por objetivo uma formação de jovens apropriada, atendendo assim, demandas de desenvolvimento pessoal, profissional e cidadã dos alunos. De acordo com a BNCC (2015), objetiva-se que ao longo de sua formação na educação básica, os alunos possam identificar fatores de auto conhecimento (potencialidades, possibilidades, perspectivas e preferências) e dar realidade a elaboração de um projeto de vida pessoal e comunitário.

A ideia de capacitar alunos a identificar aspectos de si próprios e da vida, mostra uma preocupação em investir na formação humana. De modo que possa extrapolar aquilo que aprende dentro da escola, para fora dela. Isto demonstra mudança de paradigma educacional, firmado no autoconhecimento e desenvolvimento de competências do discente, contrastando com a antiga realidade “conteudista”, centrada no professor.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) visam orientar a abordagem de todas disciplinas escolares, trazem a EF como área responsável pelos conteúdos de

cultura corporal. Estes saberes devem ir além das técnicas de execução, capacitando o aluno a discutir suas regras e estratégias, apreciá-los criticamente, analisá-los esteticamente, avaliá-los eticamente, ressignificá-los e recriá-los. Dessa forma, a EF deve considerar os alunos em todas suas dimensões (cognitiva, corporal, afetiva, ética, estética, de relação interpessoal e inserção social). Assim, pode-se observar uma tendência em canalizar o processo educacional, de modo que objetive a formação de alunos como seres autônomos e crítico reflexivos, os quais identificam a realidade em que vivem e sabem refletir sobre ela, tornando-se acionistas sociais mais conscientes.

Quando pensamos em escola, devemos lembrar que esta é organizada e dividida através de níveis de ensino, com recomendações, conteúdos e objetivos específicos. Este estudo se ocupará apenas com o Ensino Fundamental I, no qual é necessário considerar a atividade corporal como elemento fundamental para o desenvolvimento da criança. É neste ponto que se insere o objeto de estudo deste trabalho.

loga é um sistema ético e filosófico milenar que possui origem na Índia. Traduzido do sânscrito, o termo significa “união” e afere sobre a união dos domínios físico, cognitivo e emocional, os quais constituem o homem. A partir dos princípios da loga, se faz coerente refletir como essa proposta pode ser relevante dentro da escola. Observa-se que a loga tal como é conceituada, pode contribuir no âmbito da educação, isto porque os objetivos de ambas as partes convergem em vários pontos, como por exemplo: na formação da personalidade ética dos alunos, higiene, autoconhecimento (físico, cognitivo e emocional), aprimoramento de capacidades físicas, condutas de cuidado com a saúde, entre outros. A maioria se dá no campo da EF e fatores como a criação de comportamentos positivos, noções de coexistência e sensibilidade, repercutem dentro e fora das salas de aula. Alguns trabalhos começam a surgir nesta área, relatando as experiências de loga com crianças e os benefícios para o processo educacional. Considerando que este nível de ensino possui princípios, conteúdos e objetivos próprios dentro das aulas de EF, esse capítulo pretende apresentar proposta metodológica com o objetivo de contribuir para a abordagem do tema loga dentro da escola.

## **2 | HISTÓRICO E CONCEITOS DA IOGA**

A loga é uma filosofia milenar proveniente da Índia, que representa a união do homem com sua natureza superior, ou seja, a união de todos os seu poderes, sendo do intelecto, do corpo e das emoções (SARASWATI,2002). Existem sete ramos da loga dentro da divisão clássica: Hatha loga (corpo físico) que tem por objetivo a libertação através da transformação do corpo físico; Karma loga (ação) com objetivo a libertação por meio do serviço auto transcendente; Jnana loga (conhecimento) com objetivo a libertação por meio de exercício perseverante do discernimento superior, distinguindo o real do ilusório; Bakti loga (devoção) com objetivo a libertação através da entrega de si mesmo ao ser divino; Tantra loga (comportamental) objetiva a iluminação por meio

de rituais, do trabalho energético sutil, visualização e percepção da identidade; Mantra loga (sons) com objetivo a libertação através da recitação (vocal ou mental) de sons; e Raja loga (mente ou real) com objetivo alcançar a iluminação através da meditação, exigindo concentração e renúncia. Com diferentes abordagens, todos esses ramos levam o indivíduo ao autoconhecimento. (BASSOLLI, 2006; GHAROTE, 2000).

A loga tem suas raízes na Índia, sistematizada e organizada por Patanjali (aproximadamente 2000 a.C.), que supostamente escreveu os Sutras apresentando os oito membros ou práticas da loga, sendo eles: Yamas (conceitos morais), Nyamas (conceitos éticos), Ásanas (posturas), Pranayamas (técnicas de controle respiratório), Pratyahara (técnicas de abstração dos sentidos), Dharana (técnicas de concentração), Dhyana (meditação), e Samadhi (iluminação).

Os Yamas representam códigos de conduta ética que um praticante deve assumir em sua vida diária para conviver em harmonia com tudo e todos ao seu redor. A palavra Yama é oriunda do sânscrito e significa refreamento ou domínio. No contexto da loga, os Yamas seriam formas de refrear e dominar os instintos naturais, inerentes a todo ser vivo. De acordo com Frawley (1999) em seu livro “Yoga and Ayurveda: self-healing and self-realization”, os Yamas podem ser conceituados como “regras para a conduta social”, sendo importante para a saúde, bem-estar psicológico e desenvolvimento emocional. Com base na leitura da obra “O loga” de Tara Michael (1975), temos:

\* Ahimsâ – é o princípio de não violência, de “Não querer infligir nenhum mal a nenhum ser vivo”. É o Yama básico para os outros e nele o praticante deve vigiar ações, pensamentos e palavras para não ser de caráter nocivo.

\* Satya – o princípio da verdade, no qual o praticante deve ser vigilante para “Não se afastar da verdade”, nas palavras ou pensamentos. Um compromisso com si próprio e com os outros.

\* Asteya – compromisso de “Não se apoderar ilegalmente de nada que vos não pertença”, o princípio de não roubar. Este conceito se aplica não apenas para com os outros, mas também a si próprio.

\* Brahmacharya – o princípio da continência faz alusão a capacidade de exercer controle sobre todos os órgãos que proporcionam as sensações e as ações. Durante a prática das posturas, este princípio diz respeito ao controle dos movimentos e percepção de limites corporais. Pode-se interpretar este refreamento como o de não forçar o corpo a fim de pular etapas.

\* Aparigraha - princípio de “Não ser possessivo”, no qual o aluno deve praticar o loga sem tentar possuir seus objetivos ou resultados. Em sentido mais abrangente, este Yama também pode se referir à obtenção de bens e materiais supérfluos, assim como a manutenção dos mesmos.

Assim como os Yamas podem ser vistos como refreamentos que o praticante deve cultivar, os Nyamas podem ser entendidos com observâncias que o iogin deve realizar durante a prática como um todo (dentro e fora da aula). Os Nyamas são vistos como uma extensão dos Yamas. Isto quer dizer que impor limites ao comportamento social e com a natureza, não é suficiente para total harmonia do ser. É necessário

interiorizar, interferindo no desenvolvimento pessoal. Com base na obra “O Ioga”, descrevemos:

\* Çauça - uma espécie de purificação, no sentido da realização de higiene corporal externa e interna. Para a prática integral da Ioga é necessário que o indivíduo cuide de sua saúde, até mesmo a realização dos Ásanas em si possui papel de eliminar as toxinas presentes no organismo. Outro fator de relevância é a higiene mental, sendo que na prática da Ioga, deve-se buscar mente tranquila e pura, livre de pensamentos hostis.

\* Samtosha – é o contentamento inabalável que o Iogin deve possuir. Fatores exteriores como dificuldades e provações não devem afetar o estado de plena alegria (advinda da renúncia do ego).

\* Tapas - o esforço que se realiza sobre si mesmo é a melhor definição para este Nyama. A prática de Ioga não permite indolência de seus adeptos. Deve-se empenhar toda sua energia para alcançar seus objetivos, sem forçar o corpo demasiadamente, mas com a consciência de que se faz todo possível.

\* Svâdhyâya - refere-se ao estudo da Ioga, principalmente acerca dos tratados teóricos que são referências na área. No aspecto físico da prática é necessário que o Iogin aprenda sobre a forma correta de executar os Ásanas.

\* Içvara-pranidhana - a integração total do praticante perante a prática. Entrega-se totalmente a atividade, perpassando pelos oito membros da Ioga.

A próxima prática da Ioga é chamada de Ásana e significa postura correta em harmonia com a consciência. O Ásana contribui para saúde física do praticante em vários sentidos, principalmente na manutenção e fortalecimento do sistema musculoesquelético. A principal função da Ioga é trazer harmonia e equilíbrio ao corpo, preparando para a prática da meditação e um envelhecimento sadio. De acordo com Frawley (1999,p.49) temos:

Pranayama - aludem às técnicas de controle respiratório destinadas ao controle da energia vital (prana). O ar que se respira possibilita a vida, de modo que o controle sobre a respiração seria controlar a força vital, conduzindo-se até um estado de paz interior.

Pratyahara - a abstração dos sentidos, um gerenciamento correto dos mesmos para que o praticante possa ir além do estado comum de sentir, aprofundando e vivenciando com mais intensidade para então colocá-los para descansar.

Dharana - o controle da mente ou atenção correta. A capacidade de focar toda a energia mental em um ponto fixo que precisa ser examinado.

Dhyana - a capacidade de sustentar a atenção sem distrações. A meditação no seu sentido mais profundo não é uma técnica, mas um estado de consciência.

Samadhi - iluminação, uma união dos domínios de nossa corporeidade. É a capacidade de se fundir com o estado natural e divino das coisas. Todas as oito práticas da Ioga são voltadas principalmente para culminar neste ponto.

É importante constatar que a interpretação das formas da Ioga depende de qual

vertente teórica é analisada. No que tange a realização deste trabalho, este tema não será abordado com olhar e viés religioso, mas como um sistema ético filosófico. O termo “iluminação”, não será concebido de modo místico ou religioso, mas como o autoconhecimento, saúde e desenvolvimento. Assim, pode-se observar que logo se trata de uma prática holística que visa levar o homem a adquirir seu autoconhecimento físico, cognitivo e intelectual, e ainda afetivo-emocional sem visão reducionista ou dualista da corporeidade humana. Além disso, a subjetividade humana resultante do caráter sociocultural é igualmente contemplada.

### 3 | ENSINO FUNDAMENTAL I: OBJETIVOS E TEMAS

Em âmbito geral, vê-se a seguir o que a literatura sugere no trato pedagógico com crianças, nos anos iniciais do ensino fundamental. De acordo com a BNCC:

Nos primeiros anos do Ensino fundamental, em continuidade à Educação Infantil, a introdução aos conhecimentos sistematizados e a alfabetização devem ser articulados com atividades lúdicas, tais com jogos e brincadeiras, artísticas (desenho e canto) e científicas (exploração e compreensão de processos naturais e sociais). (BNCC, 2015,p.9).

Nota-se um grande apreço pelo trabalho multidisciplinar, aliado com uma proposta lúdica que se apresenta como meio primordial para mediar a aprendizagem neste nível de ensino. A divisão dos conteúdos a serem tematizados nas aulas de EF é outro aspecto relevante ao se pensar o papel desta área. Ao que nos interessa neste estudo, será explanado aquilo o que é idealizado para o ensino fundamental I. Segundo Betti e Zuliani (2002) nesta fase deve ser estimulado:

Na primeira fase do Ensino Fundamental (1o a 3o/4o anos), é preciso levar em conta que a atividade corporal é um elemento fundamental da vida infantil, e que uma adequada e diversificada estimulação psicomotora guarda estreitas relações com o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social da criança; deve-se privilegiar o desenvolvimento das habilidades motoras básicas, jogos e brincadeiras.

Nota-se uma preocupação com o desenvolvimento motor da criança, sem deixar de lado a perspectiva sociocultural de abordá-la. Temos ainda, a necessidade de se diversificar ao máximo a experiência, por meio de jogos, brincadeiras, entre outras atividades de caráter lúdico. Para Betti e Zuliani (2002) as três primeiras séries, deve se pensar em uma metodologia de base lúdica e que favoreça a criatividade do aluno. Isto se deve a natureza lúdica da criança, na qual se aprende brincando e dando asas à sua imaginação.

Segundo o PCN (1997), existe a necessidade de se trabalhar com conteúdos que caracterizem a fase de transição do jogo simbólico para os jogos de regras. Destaca a dificuldade entre meninos e meninas de se relacionar com o sexo oposto, cabendo ao professor propor atividades que promovam trocas entre os grupos, estimulando a integração. De forma muito similar, observa-se os objetivos de aprendizagem do componente curricular de EF que a BNCC traz para o Ensino Fundamental.

O documento divide o mencionado nível de ensino em dois ciclos. Para o primeiro ciclo que compreende os três primeiros anos, relata-se a necessidade em promover práticas relacionadas aos conteúdos de jogos e brincadeiras, esportes, ginásticas e práticas corporais rítmicas. Já no segundo ciclo, o qual abrange turmas de 4º e 5º ano, espera-se que os alunos vivenciem práticas relacionadas a jogos, brincadeiras, esportes, lutas e ginásticas. Independentemente do ciclo, cada um destes conteúdos possui orientações específicas para as competências que devem ser estimuladas nos alunos.

Nota-se que os termos: desfrutar, experimentar, reconhecer, identificar, respeitar, formular estratégias e valorizar são uma constância naquilo que se espera promover dentro das práticas de cultura corporal. Isto aponta para uma preocupação em se investir na formação humana dos discentes. Os aconselhamentos que a BNCC traz com relação aos conteúdos de movimento, se dão no sentido de promover uma geração crítica, consciente, criativa, respeitosa, capaz de refletir e ressignificar sua própria cultura.

Também se faz importante a apropriação e vivência da cultura regional, a exploração de outros contextos. No que tange aos temas a serem retratados no Ensino Fundamental I, devemos lembrar que estes estão intrinsecamente relacionados ao contexto regional. Todavia, constitui-se uma constância na literatura, a sugestão das atividades: jogos, brincadeiras, ginásticas e esportes.

Assim sendo, o fato de uma prática teórico filosófica da magnitude de loga é uma grande ferramenta para a Educação integral dos indivíduos. Ao passo que os resultados e consequências desta prática, convergem em vários sentidos com os objetivos educacionais do Ensino Fundamental I. Vê-se a seguir, o quão intercambiáveis são essas duas áreas e algumas recomendações pertinentes, presentes na literatura.

#### **4 | IOGA NA ESCOLA**

Visto os princípios e objetivos da loga, questiona-se se esta prática teria lugar dentro da escola. Isto ocorre pelo fato da loga ser concebida tal qual é encontrada nas academias. Nestes espaços, as sessões ocorrem em ambientes silenciosos e introspectivos, com pouca luz e com incensos. A disciplina também é algo que se faz notar, assim como a disposição dos alunos no espaço. Desta maneira, pode se dizer que a loga não teria lugar no ambiente escolar, principalmente quando se fala de Ensino Fundamental I. No entanto, não se deve esquecer que a loga é mais uma das manifestações da cultura corporal que pode e deve ser problematizada e adaptada pela EF, em metodologias que trazem jogos, brincadeiras, entre outras atividades lúdicas que compõem o universo de aprendizagem infantil. É neste sentido que Saraswati (2006) afirma que:

O brincar é intencionalmente uma atividade característica da criança. Por isso, adotando diversas estratégias dentro desse universo, é possível ensinar a prática de Yoga. Garantindo as possibilidades de brincar, imaginar, a criança toma ciência do seu corpo. Da mesma forma e, visando ao mesmo objetivo, ela desenvolve a consciência da unidade com o outro, sendo incentivada a respeitar o outro.

Quando bem aplicada, as práticas de loga contribuem substancialmente para a educação das crianças. Alguns autores se dedicam a estudar como deve se dar uma aula de loga apropriada para crianças:

Uma aula de loga para crianças não pode deixar de levar em conta o dinamismo da criança, apresentando momentos de intensa movimentação na sala, com jogos e brincadeiras envolvendo a aprendizagem das posturas”. Estas por sua vez, “preparam o corpo para o desenvolvimento integrado do intelecto e dos sentimentos, enquanto que Yamas e Nyamas-princípios éticos como a não violência, o cultivo da verdade e da alegria- são ensinadas através de histórias narradas em uma linguagem lúdica. (MARTINS & CUNHA, 2011).

Percebe-se nitidamente a conexão entre os objetivos educacionais e as consequências do contato com a loga. Os Yamas e Nyamas se encaixam perfeitamente nos princípios de Educação para cidadania. Enquanto que os Ásanas, dinamizados a partir de jogos e brincadeiras, promovem o desenvolvimento motor e afetivo-emocional. No que diz respeito a utilização de histórias para tematização dos conhecimentos da loga, vale lembrar que têm-se a opção de confeccionar materiais como instrumentos pedagógicos. Para Kishimoto (2001) a presença de objetos e materiais educativos influenciam direta ou simbolicamente seus usuários determinando a maneira como adultos e crianças sentem, pensam e interagem neste espaço. No trabalho intitulado “Produção de material didático: Estratégias Inovadoras para Aulas de loga”, os autores concluem:

Devido a importância da loga na escola e a problemática da carência de um ambiente tranquilo que favoreça a concentração e permanência na prática, os materiais didáticos em questão tiveram uma excelente aceitação por parte dos alunos o que possibilitou maior interesse e concentração durante a prática da aula. (DEUTSCH et al., 2015).

Ou seja, os materiais didáticos contribuem tanto para problemática do ambiente quanto como ferramenta para contação de histórias, através da confecção de pequenos livros e manuais. Assim, entende-se que a manifestação corporal denominada como loga pode ser amplamente problematizada na escola, seja por meio de jogos, brincadeiras, confecção de materiais, entre outras possibilidades. Este campo de estudo mostra extremamente fértil e passível de ser explorado e assim apresentamos uma proposta de ioga na escola.

## 5 | ATIVIDADES

### **Aula 1 - Guruji mandou** - apresentar as posturas básicas do loga

O professor fala o nome da postura e realiza a mesma diante dos alunos. Estes

devem imitar os movimentos. Assim que apresenta as posturas, o professor explica a filosofia de cada uma. Após apresentação, os alunos devem sempre realizar a postura que o “guruji” fala e não apenas imitar o professor, que após ensiná-las aos alunos, poderá falar uma postura e realizar outra.

**Pega-pega com Ásanas:** Como na tradicional brincadeira, no pega pega Asanas, aquele que for pego deverá permanecer estático realizando alguma das posturas do Ioga. Uma vez que o corredor for pego, só poderá voltar ao jogo após um de seus colegas o tocarem. Desta forma, o professor estará trabalhando indiretamente o princípio de **Ahimsâ** (não violência) e pode refletir sobre este, juntamente com os alunos ao término da atividade.

**Respiração:** alunos deitados em decúbito dorsal, recebendo um barquinho de papel, serão conduzidos pelo professor que pedirá que imaginem suas barrigas como mar e que coloquem seus barquinhos sobre ele. Os alunos devem fazer o barquinho subir e descer simulando as ondas, à medida que respiram.

**Jogo da concentração:** o professor pedirá aos alunos que se sentem em uma posição confortável e fechem os olhos. Assim, os alunos devem atentar-se aos ruídos externos que ouvem e nomear mentalmente a causa de tal barulho. Esta é uma técnica de concentração utilizada para aprimorar o controle sobre esta capacidade e afiar a audição. O professor pode providenciar alguns sons.

**Relaxamento:** com ajuda do professor através de orientações como: “Perceba sua respiração” ou ainda, “sinta seus músculos relaxando”, auxiliando o aluno a relaxar e direcionar sua atenção para seu corpo.

**Aula 2- login foi passear no bosque:** será realizado um aquecimento através de uma atividade de mimetismo. O professor deverá criar uma história, na qual cada aluno será o login que foi passear no bosque. Enquanto conta a história, os alunos se movimentam no espaço de acordo com o que é narrado. Quando o professor mencionar o nome de alguma postura de Ioga, os alunos devem imediatamente fazer a posição correta. Além disso, o professor escolherá um princípio moral ou ético da Ioga e criar a história de modo que ao final possa haver uma reflexão.

**Guru da rua:** Nesta brincadeira, os iogins devem atravessar a rua (esta pode ser qualquer espaço delimitado com duas marcações limítrofes) e pegar o livro sagrado (bola ou outro objetos) do Guruji (mestre de Ioga). No entanto, um aluno será o Gurji que deve tentar capturar (tocar) os iogins. Os alunos que forem pegos devem permanecer estáticos em uma posição de Ioga de sua escolha. Os iogins de capturados podem voltar ao jogo quando salvos (tocados) por seus colegas. O professor pode utilizar esta atividade para ilustrar o princípio ético “Não roubar”, trazendo uma breve reflexão.

**Respiração:** em posição confortável, o professor deve solicitar que tapem uma de suas narinas, fazendo a inspiração somente com a narina livre. No momento da expiração o aluno deve tapar a narina que inspirou e expirar com a narina que antes estava tapada. Este processo caracteriza um ciclo deste pranayama, sendo que o professor requisitará a execução de 5 ciclos.

**Jogo da concentração:** será realizado exercício de concentração, no qual os alunos devem deitar em decúbito dorsal e concentrar atenção nos comandos do professor que começará pedindo que os alunos se concentrem em um pé, ou seja, pensem apenas naquele pé. Depois disso, a concentração se volta para os tornozelos, coxas, seguindo por todo o corpo.

**Relaxamento:** com ajuda do professor através de orientações como: “Perceba sua respiração” ou ainda, “sinta seus músculos relaxando”, auxiliando o aluno a relaxar e direcionar sua atenção para seu corpo.

**Aula 3- Telefone sem fio com movimentos:** Os alunos serão dispostos em roda, sendo que ficarão de costas para o centro da mesma. Um aluno cria uma sequência com quatro movimentos de loga de sua escolha. Ao criar a sequência, convida o colega do lado a se virar e mostra-lhe o que foi criado. Quando o último aluno se virar fizer a sequência que chegou até ele, o primeiro deve mostrar a sequência original e a atividade é finalizada.

**login sai da toca:** alguns alunos ficam em dupla e de braços dados, formando as tocas. Os outros alunos são os coelhos e quando o professor bater palma, eles devem trocar de toca. Sempre haverá um coelhinho (iogin) sem toca. Este deve pagar uma prenda, realizando uma postura de loga enquanto espera pela próxima oportunidade de entrar em uma toca. Ao final da atividade o professor pode pegar um conceito moral da loga, como o de “tapas (esforço sobre si mesmo)” e refletir sobre sua aplicação durante a brincadeira.

**Respiração:** Sentados confortavelmente, com uma bolinha de algodão, o professor deve conduzir o aluno a inspirar ao máximo que conseguir, tentando manter a bolinha fixa ao nariz pelo maior tempo possível.

**Meditação Guiada:** em posição confortável, o professor iniciará a condução da respiração dos alunos, para que esses respirem fundo e soltem o ar lentamente. Com uma música tranquila ao fundo, o professor narra uma história guiando uma viagem profunda ao imaginário das crianças.

**Relaxamento:** com ajuda do professor através de orientações como: “Perceba sua respiração” ou ainda, “sinta seus músculos relaxando”, auxiliando o aluno a relaxar e direcionar sua atenção para seu corpo.

**Aula 4- “Pato-pato-ganso”** Os alunos estarão dispostos em roda em posição de loga: o gato. Um aluno andando do lado de fora da roda, tocando na cabeça dos outros e dizendo gato, mas quando quiser pode dizer a palavra leão. Uma vez que isso acontece, o aluno escolhido para ser o leão deve correr atrás de quem o tocou. O aluno que está fugindo só pode correr em volta da roda e deve tentar assumir a posição que anteriormente pertenceu ao presente leão. Se for pego, o aluno continua nesta função, mas se conseguir assumir a posição do colega, este deve repetir o processo e escolher o próximo leão.

**“Rua e Avenida”:** Formação de quatro a seis linhas com alunos, espaçando os braços, sendo que ao anúncio de RUA, todos abrem os braços formando colunas e ao

anúncio de AVENIDA, todos se viram e abrem os braços formando filas. Haverá um gato e um rato, que iniciarão o jogo em cantos opostos. Ao apito o gato deverá pegar o rato, mas quem dirige o jogo deve anunciar RUA ou AVENIDA mudando o sentido do espaço para corrida.

**Respiração:** o professor solicita que os alunos se sentem com a coluna ereta, olhos fechados e sorriso gentil nos rostos. E então, pedirá que coloquem seus dedos indicadores nos ouvidos. Há uma cartilagem entre sua bochecha e a orelha, e os indicadores devem estar nessas cartilagens. Desta forma, os alunos devem tomar uma inspiração profunda e quando expirar, gentilmente pressionar a cartilagem. Pode-se manter a cartilagem pressionada ou pressioná-la e soltá-la com os dedos, enquanto se faz um zumbido alto, como o som de uma abelha. Cada respiração é um ciclo, sendo aconselhável seis.

**Meditação Zen-Budista:** os alunos deverão caminhar pelo espaço, contando os passos e sincronizando-os com a respiração

**Relaxamento:** com ajuda do professor através de orientações como: “Perceba sua respiração” ou ainda, “sinta seus músculos relaxando”, auxiliando o aluno a relaxar e direcionar sua atenção para seu corpo o aluno a perceber como seus sentidos reagiram à prática que foi feita.

**Aula 5- Espelho da loga:** os alunos serão dispostos em duas filas uma de frente para outra, sendo que cada aluno terá um colega à sua frente e este será o seu par. O professor ficará na ponta das duas filas, e emitirá vários comandos, tais como: elefante, carro, homem, casa, árvore, entre outros. Uma fila começará interpretando os comandos com movimentos, enquanto a outra será o espelho. Cada aluno da fila-espelho deve copiar os movimentos de seu par. Quando o professor disser uma palavra que dá nome a uma postura da loga, ambas as filas devem realizar a postura.

**Respiração OM:** o professor deve conduzir os alunos para que inspirem profundamente pelo nariz e sintam seu diafragma se movendo para baixo, permitindo que os pulmões se expandam, forçando o abdômen para fora. Em seguida, eles devem sentir o peito expandir e as clavículas subirem. Enquanto expirar lentamente os alunos deverão entoar o mantra “Om”. O professor irá orientar os alunos a permitirem que a sílaba saia da forma mais lenta possível. Certificando-se de manter o “O” longo e o “M” curto. (“OOOOOOm.”)

**Meditação Raja loga:** o foco da atividade é proporcionar a reflexão. Os alunos devem estar sentados em uma posição confortável e de olhos abertos, ao passo que mentalizam pontos positivos da natureza humana, tais como: o perdão, a compaixão e o amor incondicional. Ao final, o professor discute sobre o que foi refletido individualmente, solicitando que os alunos compartilhem.

**Relaxamento:** com ajuda do professor através de orientações como: “Perceba sua respiração” ou ainda, “sinta seus músculos relaxando”, auxiliando o aluno a relaxar e direcionar sua atenção para o aluno perceber como seus sentidos reagiram à prática que foi feita.

## REFERÊNCIAS

- BASSOLLI, R. M. (2006) **Yoga: um caminho para a luz interior**. 3 ed. Campinas: Átomo, 130 p.
- BETTI, M.; ZULIANI, L.R. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 1, n. 1, p.76. 2002.
- BRASIL, Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Introdução aos PCN**. Brasília: MEC/SEF, p.33. 1997.
- BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, MEC 2015.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- DEUTSCH, S. et al. **PRODUÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO: Estratégias Inovadoras para Aulas de Yoga**. p. 11, 2015.
- FRAWLEY, D. **Yoga and Ayurveda: self-healing and self-realization**. Lotus Press, 1999, 49 p.
- GHAROTE, M. L.(2000). **Técnicas de Yoga**. São Paulo: Phorte.
- KISHIMOTO, T. M. **Brinquedos e materiais pedagógicos nas escolas infantis**. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 229-245, dez. 2001.
- MARTINS, F.S.; CUNHA, António Camilo. **Yoga com crianças: um caminho pedagógico–didático**. VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde. A actividade física promotora de saúde e de desenvolvimento pessoal e social., 2011.
- MICHAEL, T; **O Ioga**, Paris 1975, Editorial Presença, Ltda., p.86, 88, 92, 95, 96, 97, 99, 100, 101.
- SARASWATI, S. S. (2002). **Asana Pranayama Mudra Bandha**. Índia: Yoga Publications Trust.

## **SOBRE AS ORGANIZADORAS**

**CAMILA TOMICKI** Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Mestrado em Envelhecimento Humano pela Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo (UPF) (2015). Graduação em Educação Física Bacharelado (2012) pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Erechim (CREF 018200-G/RS). Possui vínculo com o Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (NuPAF) integrando o Laboratório de Estudos em Ambiente, Mudança de Comportamento e Envelhecimento (LAMCE) da UFSC, bem como, é colaboradora do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física - Educação Olímpica (GEPEF-EO) da URI Erechim. Tem experiência na área da Educação Física, com ênfase na área de Atividade Física Relacionada à Saúde atuando nos seguintes temas de pesquisa: a) Atividade Física e Saúde Pública; b) Avaliação de Programas; c) Determinantes Pessoais e Ambientais da Atividade Física; d) Atividade Física e Envelhecimento. Possui também experiência na área de Educação Física, com ênfase em Estudos Olímpicos, atuando nos seguintes temas de pesquisa: a) Educação Olímpica; b) Metodologias de Ensino-Aprendizagem; c) Formação Pessoal e Psicomotricidade.

**LISANDRA MARIA KONRAD** Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Mestrado em Educação Física na Área da Atividade Física Relacionada a Saúde pela UFSC (2005). Especialização em Educação Física na Área da Atividade Física Relacionada a Saúde pela UFSC (2000), Especialização Multiprofissional em Saúde da Família na Atenção Básica pela UFSC (2013). Graduação em Licenciatura em Educação Física (1998) pela UFSC (CREF 002206-G/SC). Vice-Presidente da Associação Brasileira de Ensino para Educação Física para a Saúde (ABENEFS) e membro do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (NuPAF) integrando o Laboratório de Estudos em Ambiente, Mudança de Comportamento e Envelhecimento (LAMCE) da UFSC. Tem experiência na área da Educação Física, com ênfase na área de Atividade Física Relacionada à Saúde atuando nos seguintes temas de pesquisa: a) Saúde Pública; b) Promoção da Saúde; c) Programas e Promoção da Atividade Física no Sistema Único de Saúde.

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Academia 133, 140, 143, 168, 220

Adolescente 81, 92, 93, 100

Ambiente 3, 6, 9, 11, 12, 13, 27, 28, 35, 66, 70, 80, 91, 92, 93, 97, 98, 99, 100, 107, 152, 155, 166, 167, 168, 187, 196, 239, 252, 253, 254, 256, 257, 258, 261

Atividade Física 2, 4, 66, 101, 124, 127, 132, 144, 150, 239, 247, 248, 261

### C

Competição 7, 8, 19, 20, 44, 76, 104, 105, 108, 175, 179, 180, 208

Comportamento Sedentário 4, 82, 83, 85, 93, 94, 95, 97, 102, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 132

Criança 1, 3, 7, 10, 23, 26, 28, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 78, 92, 93, 100, 106, 107, 252

### D

Doenças 60, 65, 82, 88, 95, 96, 100, 126, 130, 131, 186, 200, 201, 202, 222, 229, 234, 237, 240, 244, 247, 248, 250, 251, 254, 255, 256, 257, 258, 259

### E

Educação Física 2, 5, 1, 2, 3, 4, 5, 8, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 51, 52, 55, 57, 58, 59, 60, 62, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 103, 105, 106, 107, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 133, 134, 135, 137, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 149, 151, 154, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 171, 172, 180, 203, 207, 217, 227, 228, 229, 236, 237, 246, 247, 248, 249, 250, 252, 253, 254, 255, 258, 259, 260, 261

Educação Infantil 1, 2, 3, 4, 5, 18, 26, 252

Ensino Fundamental 2, 13, 18, 20, 21, 23, 26, 27, 32, 40, 52, 53, 54, 79, 95, 97, 107, 108, 118, 119, 120, 156, 252

Ensino Médio 33, 34, 35, 59, 60, 61, 67, 68, 71, 72, 74, 77, 78, 79, 81, 83, 99, 101

Escola 14, 33, 42, 52, 67, 68, 71, 78, 107, 160

Esporte 2, 5, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 32, 38, 39, 42, 46, 52, 56, 58, 66, 74, 76, 78, 79, 80, 105, 106, 123, 125, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 141, 142, 143, 145, 149, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 169, 170, 171, 172, 174, 180, 202, 206, 216, 226, 227, 235, 246, 247, 248

Estilo de Vida 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 92, 94, 100, 102, 135, 203, 239

Estudo de Caso 165, 168, 219

Exercício Físico 93, 94, 95, 103, 105, 126, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 156, 157, 180, 196, 204, 207, 217, 218, 223, 227, 228, 229, 231, 234, 240, 248, 251, 254, 258, 259, 260

## **I**

Idoso 133, 135, 137, 141, 142, 145, 146, 157, 158, 159, 160, 167, 239, 241, 244

Inclusão Social 8, 136

Interdisciplinaridade 112, 114, 118

Intervenção 1, 3, 5, 52, 64, 132, 133, 135, 138, 140, 141, 142, 144, 209, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 257, 259, 260

## **M**

Metodologia 16, 18, 20, 22, 26, 32, 37, 41, 75, 78, 79, 106, 111, 119, 123, 164, 176, 204, 222, 227, 233, 235, 245

## **R**

Reabilitação 185, 226, 257

## **S**

Saúde 2, 32, 65, 66, 81, 89, 92, 94, 95, 96, 97, 100, 101, 102, 113, 130, 132, 133, 135, 140, 142, 143, 144, 146, 149, 152, 159, 160, 176, 191, 194, 196, 197, 198, 202, 203, 207, 226, 227, 228, 230, 247, 248, 249, 250, 253, 254, 258, 259, 260, 261

## **T**

Treinamento 174, 187, 188, 189, 196, 226, 228, 229, 231, 233, 234, 236, 237, 241, 244, 247

## **U**

Universidade 1, 2, 5, 6, 14, 21, 38, 40, 50, 51, 52, 66, 67, 68, 79, 81, 84, 91, 97, 103, 112, 114, 115, 119, 120, 124, 127, 133, 151, 161, 164, 165, 173, 180, 181, 194, 203, 204, 217, 228, 237, 261

Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-7247-547-1



9 788572 475471