



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS DE UNIVERSITÁRIO DE MIRACEMA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GEOVANA SOUSA ALENCAR

A YOGA NO ENSINO MÉDIO: DESAFIOS E BENEFÍCIOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA

MIRACEMA DO TOCANTINS, TO

2025

Geovana Sousa Alencar

A Yoga no Ensino Médio: Benefícios na Educação Física

Trabalho de conclusão de curso apresentado à UFT –
Universidade Federal do Tocantins – Campus
Universitário de Miracema, Curso de Educação Física –
Como requisito parcial para obtenção do título de
licenciada em Educação Física.
Orientador(a): Prof. Dr. Vicente Cabrera Calheiros

Miracema do Tocantins, TO

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

A368y Alencar, Geovana Sousa.

A Yoga no Ensino Médio: Benefícios na Educação Física. / Geovana Sousa Alencar. – Miracema, TO, 2025.

34 f.

Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema - Curso de Educação Física - Parfor, 2025.

Orientador: Vicente Cabrera Calheiros

1. Yoga. 2. Educação Física. 3. Ensino Médio. 4. Escola. I. Título

CDD 613.707

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

GEOVANA SOUSA ALENCAR

A YOGA NO ENSINO MÉDIO: DESAFIOS E BENEFÍCIOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Miracema- TO, ao Curso de Educação Física e foi avaliado para obtenção do título de licenciada e aprovado em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 02/02/2026

Banca Examinadora

Profº Drº. Vicente Cabrera Calheiros, Orientador, UFT.

Prof.^a Dr.^a. Lucas Xavier Brito, Examinador, UFT.

Profº. Drº. Diego Ebling do Nascimento, Examinador, UFT.

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso investigou os desafios relacionados à inserção da Yoga nas aulas de Educação Física no Ensino Médio, a partir de um estudo de caso realizado em uma escola pública de tempo integral. A pesquisa adotou abordagem qualitativa, utilizando questionários, análise documental, observação participante e diário de campo como instrumentos de coleta de dados. Foi desenvolvido um plano de ensino composto por nove aulas de Yoga, aplicado a turmas do 1º e 2º ano do Ensino Médio. Os resultados evidenciaram benefícios relacionados ao relaxamento, à concentração, ao bem-estar e à consciência corporal dos estudantes. Entretanto, também foram identificadas resistências iniciais, associadas ao desconhecimento da prática e à predominância de um modelo esportivizado de Educação Física. A falta de espaço adequado e a interrupção das aulas configuraram entraves estruturais relevantes. Conclui-se que a Yoga apresenta potencial pedagógico para contribuir com a formação integral dos estudantes, desde que acompanhada de mediação pedagógica intencional e planejamento contínuo.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Yoga. Ensino Médio.

ABSTRACT

This undergraduate thesis investigated the challenges related to the inclusion of Yoga in Physical Education classes in high school, based on a case study conducted in a full-time public school. The research adopted a qualitative approach, using questionnaires, document analysis, participant observation, and field notes as data collection instruments. A teaching plan consisting of nine Yoga classes was developed and applied to 1st and 2nd year high school classes. The results showed benefits related to relaxation, concentration, well-being, and body awareness among students. However, initial resistance was also identified, associated with a lack of knowledge of the practice and the predominance of a sport-oriented model of Physical Education. The lack of adequate space and the interruption of classes constituted significant structural obstacles. It is concluded that Yoga has pedagogical potential to contribute to the integral development of students, provided it is accompanied by intentional pedagogical mediation and continuous planning.

Keywords: School Physical Education. Yoga. High School.

SÚMARIO

1	INTRODUÇÃO	06
2	OBJETIVOS	08
2	Objetivo Geral	08
2	Objetivos Específicos	08
3	METODOLOGIA	09
3.1	Procedimentos Metodológicos	10
4	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
4.1	A Yoga na Escola: Aprendizagem dos Adolescentes, Benefícios Físicos mentais	13
4.2	O Yoga como conteúdo da Educação Física Escolar	14
4.3	A BNCC e o Documento Curricular do Tocantins (DCT/DCNTs)	16
5	RELATOS E REFLEXÕES DOS ALUNOS SOBRE A EXPERIÊNCIA COM A YOGA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	18
6	ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	22
6.1	Benefícios da Prática de Yoga para os estudantes do Ensino Médio	23
6.2	Dificuldades para inserção da Yoga no contexto escolar	24
6.3	Desafios do Ensino da Yoga na Educação Física do Ensino Médio	25
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
	REFERÊNCIAS	29
	APÊNDICES	31

1 INTRODUÇÃO

O Ensino Médio é um período crucial na vida dos estudantes, caracterizado por intensas mudanças biológicas, psicológicas e sociais. É nessa fase que os jovens passam por um processo significativo de amadurecimento e construção de sua identidade. Além disso, esse período é marcado por conflitos e questionamentos próprios da adolescência, como o desenvolvimento da autonomia, a formação de vínculos afetivos e a busca por pertencimento em grupos sociais. Nesse contexto, o papel da escola vai muito além da mera transmissão de conhecimentos acadêmicos; ela se torna um espaço fundamental para a formação integral do indivíduo (NUNES; SANTOS; PRIMO, 2016).

Nas últimas décadas, a Educação Física tem ampliado seu campo de atuação dentro do ambiente escolar, incorporando práticas corporais que vão além dos esportes tradicionais e que visam o desenvolvimento integral dos estudantes. Nesse cenário, a Yoga surge como uma proposta inovadora e alinhada às diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que valoriza a diversidade de práticas corporais e o bem-estar dos alunos. A yoga, por sua natureza integrativa, contempla dimensões físicas, mentais e emocionais, contribuindo significativamente para o autoconhecimento, a concentração, o equilíbrio emocional e a consciência corporal.

A educação física escolar tem buscado ao longo dos anos ampliar práticas pedagógicas bem como não só valorizando os aspectos físicos, mas como emocionais, cognitivos, afetivos sociais. No entanto com o passar do tempo percebe-se que a inserção do yoga nas aulas de educação física pode contribuir de forma significativa e também como componente curricular, visto que a yoga contribui de forma integral para o indivíduo.

No Brasil, o yoga começou a se expandir significativamente a partir da década de 1940, diversificando-se em várias denominações, estilos e formas de prática. Atualmente, é reconhecido como uma atividade de alcance global, que atrai pessoas de diferentes religiões, crenças, idades e gêneros. Ganhou o status de prática corporal universal, com foco na promoção da integração entre corpo, mente e espírito (RIBEIRO et al., 2019).

Apesar de seu potencial educativo, a inclusão da yoga no ensino médio ainda enfrenta inúmeros desafios. A falta de formação específica dos professores, a escassez de materiais didáticos, a ausência de espaços adequados para a prática e o desconhecimento ou preconceito por parte da comunidade escolar são alguns dos principais entraves observados. Muitas vezes, a yoga é erroneamente associada a práticas religiosas ou esotéricas, o que dificulta sua aceitação como uma prática pedagógica legítima. No entanto, quando bem planejada e

contextualizada, a yoga pode se tornar um recurso valioso no processo de ensino-aprendizagem, especialmente em uma etapa escolar marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, como é o caso do ensino médio (RIBEIRO et al., 2019; NEIRA; NUNES, 2009).

A palavra yoga tem sua origem na língua sânscrita, derivada da raiz yuj, que significa junção, união ou integração, remetendo à ideia de unificação do ser com sua própria essência (HERMÓGENES, 2017).

Aguiar (2019) enfatiza que a importância da Educação Física não está na busca por um corpo que se adeque a padrões estéticos, mas sim no desenvolvimento do autoconhecimento, nas implicações sociais relacionadas ao corpo e nas transformações que ele propicia. Nesse sentido, há uma clara aproximação com os princípios do yoga, cujo objetivo também é o aprofundamento do autoconhecimento.

Uma das contribuições mais relevantes do yoga para o contexto educacional é a capacidade de direcionar a atenção ao momento presente dos estudantes, além de estimular mudanças no comportamento, principalmente em casos relacionados a atitudes agressivas ou semelhantes, a prática do yoga também auxilia no aprimoramento das funções mentais, cognitivas, motoras, emocionais e sociais. Além disso, atua na prevenção e redução de fatores de risco para problemas como ansiedade, depressão e estresse (DANUCALOV, SIMÕES, 2006; HERMÓGENES, 1984).

Conforme Hermógenes (2005), a yoga favorece a integração entre corpo e mente, promovendo equilíbrio, concentração e bem-estar. Contudo, apesar de seus benefícios comprovados, sua inserção nas aulas de educação física no ensino médio ainda é pouco frequente, em razão de fatores como a ausência de formação específica dos professores e a falta de infraestrutura adequada. Diante disso, o presente trabalho consiste em investigar de forma aprofundada os desafios relacionados à implementação do ensino da Yoga nas aulas de educação física no ensino médio, considerando aspectos pedagógicos, estruturais, culturais e metodológicos que influenciam sua inserção no contexto escolar.

Diante desse contexto, justifica-se investigar como a yoga pode ser incluída nas aulas de educação física e quais desafios podem surgir nessa implementação. A prática pode ajudar os estudantes a se sentirem mais equilibrados, atentos, conscientes do próprio corpo e a melhorar a convivência entre eles. Por isso, esta pesquisa é relevante, pois busca oferecer ideias e caminhos para tornar as aulas mais acolhedoras, inclusivas e capazes de contribuir para o desenvolvimento completo dos alunos do ensino médio.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Investigar os desafios presentes no ensino da Yoga nas aulas de Educação Física do Ensino Médio.

2.2 Objetivos Específicos

- Conhecer os benefícios da Yoga para os alunos do Ensino Médio.
- Apontar os principais fatores que dificultam o ensino de Yoga nas escolas.
- Avaliar como os estudantes percebem a prática da Yoga durante as aulas.

3 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa fundamentada na metodologia do estudo de caso, conforme preconizado por Robert K. Yin (2015). A escolha desse método justifica-se pela necessidade de compreender “como” e “por que” determinados fenômenos ocorrem dentro de seus contextos naturais, uma característica fundamental do estudo de caso, que Yin destaca como sendo “a investigação empírica de um fenômeno contemporâneo dentro do seu contexto da vida real” (YIN, 2015, p. 18).

A pesquisa tem caráter exploratório e foi realizada por meio de um estudo de caso na Escola de Tempo Integral CMI Dona Filomena Moreira de Paula, local onde foram coletados dados diretamente. Tal escolha é condizente com a recomendação de Yin de que o estudo de caso é mais adequado para situações em que os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidos (YIN, 2015, p. 19).

Para a coleta de dados, foram utilizados diferentes instrumentos de pesquisa: 1. Questionário; 2. Fundamentação teórica; 3. Análise documental (BNCC e DCT) 4. Diário de campo. Os questionários foram aplicados aos alunos, conforme apresentados nos apêndices. De forma complementar, como a pesquisadora ministrou as aulas de yoga, realizou-se observação participante, permitindo acompanhar diretamente as interações, percepções e dificuldades dos estudantes. Conforme Yin (2015, p. 114), esse tipo de observação constitui uma estratégia válida para a produção de dados em estudos de caso, possibilitando captar o fenômeno no contexto em que ocorre.

A utilização de diferentes instrumentos também garante a triangulação dos dados, prática que Yin destaca como essencial para aumentar a confiabilidade do estudo, visto que a convergência de evidências provenientes de diferentes fontes fortalece as conclusões da pesquisa.

Segundo Yin (2015, p. 17), o estudo de caso se caracteriza por investigar um fenômeno contemporâneo em profundidade, dentro de seu contexto real, especialmente quando as fronteiras entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidas.

Nesse sentido, o trabalho de campo, ao inserir o pesquisador no cotidiano escolar, permitiu captar as interações e desafios enfrentados no processo de ensino, reforçando a importância do contexto para a interpretação dos resultados: “o contexto é fundamental para a compreensão completa do fenômeno” (YIN, 2015, p. 20).

3.1 Procedimentos Metodológicos

Como instrumento metodológico, desenvolvemos um roteiro de plano de ensino composto por nove aulas, direcionadas às turmas do 1º e 2º ano do Ensino Médio.

Essas aulas tiveram o objetivo principal promover a observação prática da inserção da yoga no contexto escolar, permitindo identificar as dificuldades enfrentadas pelos professores para implementar essa prática no ambiente educacional.

Durante o desenvolvimento das aulas, foi realizada observação participante pela pesquisadora, com registros em diário de campo elaborados após cada encontro.

A observação concentrou-se no comportamento, na participação e nas percepções dos estudantes em relação à prática da yoga, bem como nas dificuldades enfrentadas pelos professores durante a implementação das atividades. Conforme sistematizado no **Quadro 1**, o plano de ensino foi composto por nove aulas, distribuídas no período de agosto/outubro, contemplando conteúdos relacionados à história do yoga, posturas corporais, técnicas de respiração e meditação.

Quadro 1 – Plano de ensino para a inserção da yoga nas aulas de Educação Física no Ensino Médio

Data	Aula	Conteúdo
05/09/2025	1	História do Yoga e respiração - dinâmicas de socialização carta do baralho.
12/09/2025	2	Alongamentos, equilíbrio, força e flexibilidade com posturas simples(saudação ao sol, cachorro olhando para baixo e para cima, postura do guerreiro, postura da árvore e borboleta, prancha).
19/09/2025	3	Combinação de posturas com respiração (vinyasa simples)(aula não realizada)

26/09/2025	4	Combinação de posturas com respiração(vinyasa simples) (aula não realizada)
03/10/2025	5	Combinação de posturas(respiração, meditação)
10/10/2025	6	Combinação de posturas(respiração, meditação)
17/10/2025	7	Técnicas de respiração e meditação(aula não realizada)
24/10/2025	8	Combinação de posturas (respiração e meditação). Entrevista com os alunos sobre as percepções da prática da yoga e meditação.
31/10/2025	9	combinação de posturas e questionários para os alunos.

Fonte: Produção da autora. 2025.

Ao término dos nove encontros¹ foi aplicado um questionário no dia 31 de outubro, contendo perguntas básicas relacionadas à pesquisa sobre yoga, destinado tanto aos estudantes quanto à professora de Educação Física responsável pela turma. Esse instrumento teve como objetivo coletar dados complementares à observação prática, possibilitando uma compreensão mais ampla sobre a receptividade, os desafios e os impactos da prática do yoga no contexto escolar em que a pesquisa foi conduzida.

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, considerando tanto as anotações registradas no diário de campo quanto às informações coletadas por meio do questionário aplicado ao final das 9 aulas. Durante as 6 aulas de yoga ministradas, foram feitas observações detalhadas logo após cada encontro, registrando elementos como

¹As aulas previstas para os dias 19/09, 26/09 e 17/10 não foram realizadas devido à realização de outras atividades na escola. Não foi possível recuperar essas aulas, uma vez que não foram encontradas datas disponíveis no calendário escolar para tal reposição.

participação, engajamento, atenção, dificuldades apresentadas pelos estudantes e suas reações emocionais às atividades propostas. Esses registros possibilitaram identificar padrões de comportamento e mudanças nas percepções dos alunos ao longo das aulas, fornecendo uma base consistente para análise reflexiva.

Posteriormente, realizou-se uma análise interpretativa e comparativa (YIN, 2015; BARDIN, 2016,) cruzando os dados do diário de campo com os obtidos nos questionários. Esse processo permitiu compreender não apenas os efeitos percebidos da yoga pelos alunos, mas também os desafios pedagógicos e estruturais envolvidos na aplicação da prática. Assim, a análise foi além da simples descrição dos acontecimentos, buscando interpretar a relação entre a experiência dos estudantes, a prática em si e os fatores que influenciam a efetividade da yoga como recurso pedagógico no ensino médio.

As categorias foram elaboradas a partir de padrões recorrentes observados nos alunos durante as aulas, bem como dos objetivos centrais da pesquisa as quais serão expostas nos próximos capítulos.

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 A Yoga na Escola: Aprendizagem dos adolescentes Benefícios Físicos e Mentais

A yoga é um sistema codificado de práticas físicas, emocionais e mentais, surgida na Índia há aproximadamente 5000 anos atrás, que busca o desenvolvimento da harmonia espiritual do indivíduo através do controle da mente e do corpo (RAMACARAKA, 1995).

A yoga está codificada em práticas corporais e comportamentos sociais com objetivo de controlar os pensamentos e emoções. Os métodos da prática de Yoga e suas técnicas estão codificados no livro denominado de “O BhagavadGita” (RAMACHARAKA, 1995), obra máxima da Ioga, sendo as partes principais para a prática de Ioga: Respeitar as leis; Higiene corporal; Posturas físicas, Respirações para controlar a vitalidade, Práticas de concentração do pensamento; e Meditação.

A yoga caracteriza-se como um método de autorregulação consciente que promove a integração física, mental e espiritual do ser humano, favorecendo uma relação harmônica com o meio em que está inserido. A prática de seus exercícios proporciona benefícios ao funcionamento global do organismo e contribui para o aprimoramento das funções psíquicas, tanto cognitivas quanto afetivas.

Entre os efeitos mais comuns destacam-se a melhora da memória, a redução da tensão emocional, da ansiedade, da irritabilidade e da depressão. Além disso, a yoga tem se mostrado eficaz como prática complementar no tratamento de doenças de ordem psíquica, como neuroses e estados psicóticos ou pré-psicóticos, auxiliando também na diminuição de sintomas relacionados ao estresse, ao promover relaxamento e maior autodomínio. Do ponto de vista motor e cognitivo, seus exercícios contribuem ainda para o desenvolvimento da coordenação psicomotora, da atenção e da concentração, aspectos frequentemente comprometidos em pacientes psiquiátricos (ANDRADE, 2005).

A prática da yoga pode ser compreendida como um caminho para o desenvolvimento do self, favorecendo a ampliação da consciência individual e permitindo que o estudante se reconheça não apenas em sua dimensão material, mas também em sua condição espiritual.

A vivência de técnicas respiratórias e energéticas estimula capacidades internas, muitas vezes pouco exploradas, que contribuem para a formação de um jovem mais atento às próprias emoções e às relações que estabelece com o mundo. Nesse processo, o estudante tende a tornar-se mais respeitoso em relação à natureza, solidário com os colegas e capaz de refletir de forma crítica sobre os desafios presentes em seu cotidiano.

De acordo com o Estatuto da Criança e Adolescente (ECA) lei nº 8069/1990, (Brasil, 1990) considera-se adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade. Esse é um período natural de maturação, nesse momento, o indivíduo cresce rápido, faz o estirão de crescimento, e passa por grandes transformações, psicológicas, fisiológicas, anatômicas e em seus hábitos e comportamentos sociais.

No organismo, ocorrem também diversas mudanças, com o início da puberdade. Nessa fase da vida os adolescentes precisam ser percebidos e bem amparados por uma abordagem mais acolhedora e afetuosa, assim, eles atravessaram por essa etapa com mais segurança, confiança e autoestima. (BRASIL, 1990).

Atenção e concentração são um dos fatores chaves na prática do yoga, fazendo com que o praticante tenha toda atenção no momento presente, dessa maneira, a concentração se torna evidente para o aprendiz de yoga, esse é um dos fatores que o estudante irá melhorar em seus 5 estudos, beneficiando-os na sua aprendizagem, que pode ser massante para eles nesse período do Ensino Médio.

Os adolescentes estão sujeitos a muitas influências, como as redes sociais, e outras, que acabam sendo negativas para seu aprendizado, com tantas interferências a disposição, de fácil acesso, é comum que os estudantes se dispersem.

O fator auto estima para os adolescentes conta muito em suas relações de convivência, principalmente em ambiente educacional que estão com seus pares, caso isso não seja bem respaldado em temas transversais que abordam saúde, ética e orientação sexual, pode gerar alguns constrangimentos que poderiam ser evitados.

O yoga se coloca como intervenção positiva para eles, trabalhando autocuidado, isso gera aceitação por parte deles, dos vários conflitos sobre si mesmo, atribuídos nessa idade, o yoga é acolhimento, acolhimento resulta em afeto, afeto resulta em cuidado de si e dos outros, isso propicia um ambiente favorável para o ensino/aprendizagem.

A referida prática também pode ajudar na melhora de sua autoimagem, conforme o adolescente tem maior consciência corporal e se torna mais conectado com seu organismo. Ele se aceita de forma mais saudável e cultiva princípios como aceitação e não julgamento, isso contribuirá para maior saúde psicossocial (BARROS et al., 2022).

4.2 O Yoga como conteúdo da Educação Física escolar

Na realidade escolar atual, percebe-se a ausência de disciplinas ou atividades que incentivem o autoconhecimento e o despertar da consciência individual.

Segundo Edgar Morin compreende que a educação do futuro precisa enfrentar um problema de dupla face: o erro e a ilusão, desafios permanentes do processo de construção do conhecimento. Para o autor, a articulação de diferentes saberes e a compreensão da complexidade social constituem tarefas centrais da educação contemporânea, sobretudo em uma sociedade marcada pela globalização e pela aceleração dos fluxos de informação (MORIN, 2016, p. 161–162).

É nesse contexto que a yoga se mostra uma ferramenta relevante. A prática permite ao estudante experienciar o self de forma concreta, inicialmente por meio da percepção do próprio corpo, que funciona como referência espacial e ponto de partida para a construção de sua identidade. Segundo Feuerstein (1994), a tradição do yoga compreende práticas que visam à expansão da consciência e ao refinamento da percepção interna, possibilitando ao praticante reconhecer seus estados emocionais e compreender de maneira mais profunda suas relações consigo mesmo, com o outro e com o mundo. Ao integrar corpo, mente e experiências pessoais, a yoga contribui para o desenvolvimento de uma visão mais ampla e crítica da própria vida, estimulando reflexões que dificilmente são abordadas nas disciplinas tradicionais.

A yoga se diferencia de outras práticas orientais por não se vincular a um conjunto rígido de doutrinas, seja de natureza religiosa, filosófica ou cultural, o que possibilita sua adoção em diferentes contextos culturais e geográficos. Suas técnicas são adaptáveis e podem coexistir com diversos sistemas de pensamento, sem gerar conflitos; na verdade, frequentemente os complementam, oferecendo meios de potencializar resultados em práticas voltadas ao desenvolvimento humano e social.

No cenário brasileiro, um dos desafios para a disseminação da meditação, como observa Sbissa (2009), é a associação equivocada dessa prática a elementos místicos ou exclusivamente espirituais. Essa percepção limita a compreensão da yoga como uma abordagem que promove benefícios concretos para o corpo, a mente e o equilíbrio emocional, indo muito além de uma mera busca por experiências espirituais.

A yoga se apresenta como uma prática altamente adequada para o contexto escolar ocidental por diversos motivos. Primeiramente, ela promove a integração entre aspectos cognitivos e afetivos do indivíduo. Além disso, a escola constitui um espaço privilegiado para o desenvolvimento da alteridade, sendo um ambiente laico e flexível, capaz de favorecer abordagens multiculturais e multidisciplinares.

Ao reduzir a ansiedade e o estresse, a yoga contribui significativamente para a melhora da autoestima e da concentração do estudante. Essa prática ajuda no aprendizado da

matemática, promovendo uma mente calma e focada, além de favorecer a memória. Nas ciências, a yoga incentiva o reconhecimento e a valorização do próprio corpo em toda a sua constituição, fortalecendo a percepção corporal. Além disso, ao fortalecer a mente, aumentar a autoconfiança e revitalizar a energia física e psíquica, a yoga atua no sistema circulatório, linfático e sanguíneo, beneficiando órgãos e tecidos vitais. Com isso, o estudante torna-se mais atento e receptivo às aulas, diminuindo distrações e estresse, e se tornando capaz de acompanhar os conteúdos de forma mais concentrada e eficaz.

4.3 A BNCC e o Documento Curricular do Tocantins (DCT/ DCNTs)

A base nacional comum curricular (BNCC), ao organizar o componente de educação física, estabelece que a escola deve promover uma formação integral dos estudantes, considerando aspectos físicos, cognitivos, afetivos, sociais e culturais (BRASIL, 2017).

A BNCC classifica as atividades de educação física em diferentes práticas corporais, incluindo esportes, jogos, danças, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventura. Entre as ginásticas, destaca-se a ginástica de conscientização corporal, caracterizada por atividades que promovem a percepção do corpo, o equilíbrio, a respiração, a atenção plena e o bem-estar.

A yoga se enquadra nesse tipo de prática, pois alia corpo e mente por meio de posturas, respiração e meditação, favorecendo o autoconhecimento, a concentração, a regulação emocional e a consciência corporal. Aguiar (2019) reforça que práticas contemplativas como a yoga contribuem para a formação integral do aluno, indo além da aptidão física e do desenvolvimento motor, promovendo saúde mental e habilidades socioemocionais

Os documentos curriculares territoriais (DCTs), como o DCT do Tocantins, adaptam a BNCC ao contexto local e mantêm a estrutura de práticas corporais diversificadas. O DCT-TO organiza a Educação Física em seis unidades temáticas: esportes, jogos e brincadeiras, danças, lutas, práticas corporais de aventura e ginásticas, sendo que estas últimas incluem a Ginástica de Conscientização Corporal (SEDUC-TO, 2022).

Embora o documento não cite explicitamente a yoga pelo nome, há respaldo normativo para sua inserção como modalidade de ginástica que trabalha corpo e mente, promovendo consciência corporal, relaxamento, respiração e bem-estar..

De acordo com Telessio (2022) aponta que a BNCC e os DCTs, ao valorizarem práticas corporais diversas e o desenvolvimento integral do estudante, permitem a inserção de modalidades contemplativas, como a yoga, nas aulas de educação física.

No entanto, a realização dessa implementação depende da capacidade dos professores e gestores de interpretar o currículo, da formação docente e do planejamento das atividades, de modo que os benefícios físicos, cognitivos e socioemocionais sejam efetivamente alcançados.

Portanto, a yoga é legitimada como prática educativa dentro da educação física escolar, enquadrando-se na perspectiva de ginástica de conscientização corporal prevista pela BNCC e adaptada nos DCTs. Sua inserção contribui para o desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo atenção, autocontrole, saúde mental e bem-estar, alinhando-se às diretrizes educacionais nacionais e territoriais, mas demandando planejamento e sensibilização pedagógica para que seja aplicada de forma eficaz.

5 RELATOS E REFLEXÕES DOS ALUNOS SOBRE A EXPERIÊNCIA COM A YOGA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Para a realização das aulas, contamos com a participação de 25 estudantes sendo, entre estes, 14 meninas e 11 meninos. Entre estes grupos, a média de idade é de 15 e 17 anos para as meninas e 15 e 16 para os meninos.

Entre o grupo de meninos, 5 têm 15 anos e 5 têm 16 anos. Já entre as meninas, 7 têm 15 anos, 6 têm 16 anos e 2 têm 17 anos, compondo turmas do 1º e 2º ano do Ensino Médio.

Dos 25 estudantes, observou-se que apenas três alunos já tinham praticado yoga ou meditação antes das aulas.

Seis estudantes afirmaram que já haviam ouvido falar sobre a prática, embora nunca tivessem realizado nenhuma vivência, enquanto a maior parte, composta por 16 alunos, relatou que nunca tinha tido qualquer contato ou informação sobre yoga.

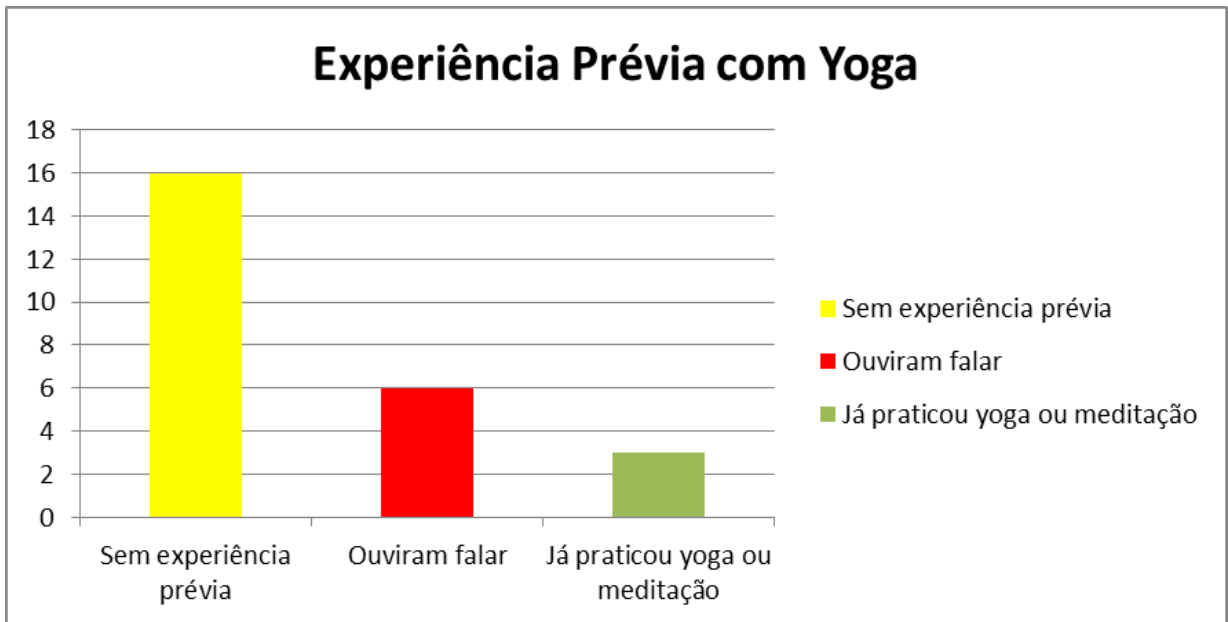
Entre as respostas, observamos as preferências nas aulas de Educação Física, sendo possível perceber que a atividade preferida é o futebol, citado por quinze estudantes. Outras modalidades aparecem com menor frequência, como vôlei (quatro alunos) e atividades como três cortes, queimada ou pique-bandeira (seis alunos).

Três estudantes afirmaram não gostar de participar de nenhuma atividade oferecida na disciplina.

No gráfico 1, mostra que grande parte dos estudantes nunca tinha ouvido falar em yoga (16 alunos), enquanto outros apenas conheciam o termo, mas sem qualquer vivência prática (6 alunos).

Apenas três estudantes relataram ter praticado yoga ou meditação anteriormente. Esse dado revela que a yoga ainda não compõe o repertório Teixeira (2020), quando uma prática corporal é introduzida em um ambiente onde não há familiaridade prévia, “tende a surgir resistência inicial, marcada por estranhamento e insegurança”.

Gráfico 1: Experiência prévia com a Yoga

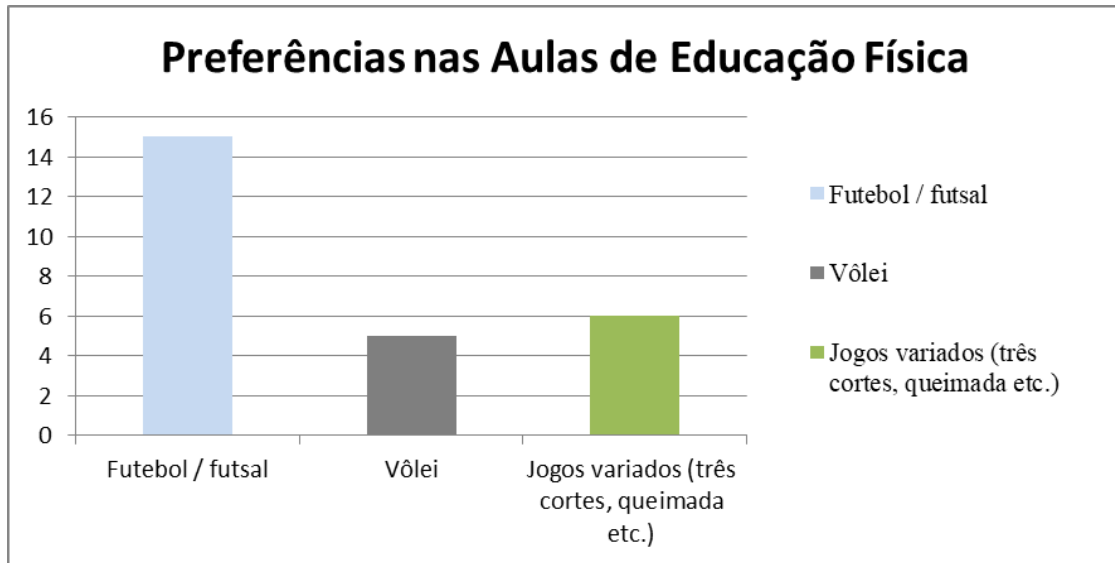


No gráfico 2 abaixo mostra um dado fundamental para compreender a recepção da yoga, visto que a maior parte dos estudantes prefere atividades competitivas, especialmente esportes como futebol e futsal (15 alunos). Outros grupos demonstram preferência por vôlei e jogos recreativos.

Essas escolhas evidenciam que o imaginário dos alunos sobre Educação Física está fortemente vinculado à prática esportiva, à competição e ao movimento vigoroso, características tradicionalmente associadas às aulas escolares. Evidência que os alunos tendem a relacionar as aulas de educação física principalmente às modalidades esportivas de caráter competitivo, como o futebol e o futsal. Essa compreensão dialoga com a análise de Darido e Rangel (2005, p. 63), ao apontarem que a “rotina escolar ainda se apoia fortemente em um formato esportivizado, marcado pela ênfase na competição e no rendimento”.

O fato de dois alunos afirmarem explicitamente não gostar de nenhuma atividade reforça a diversidade de perfis presentes na turma, indicando que propostas alternativas como a yoga podem, em alguns casos, abrir outras possibilidades de participação.

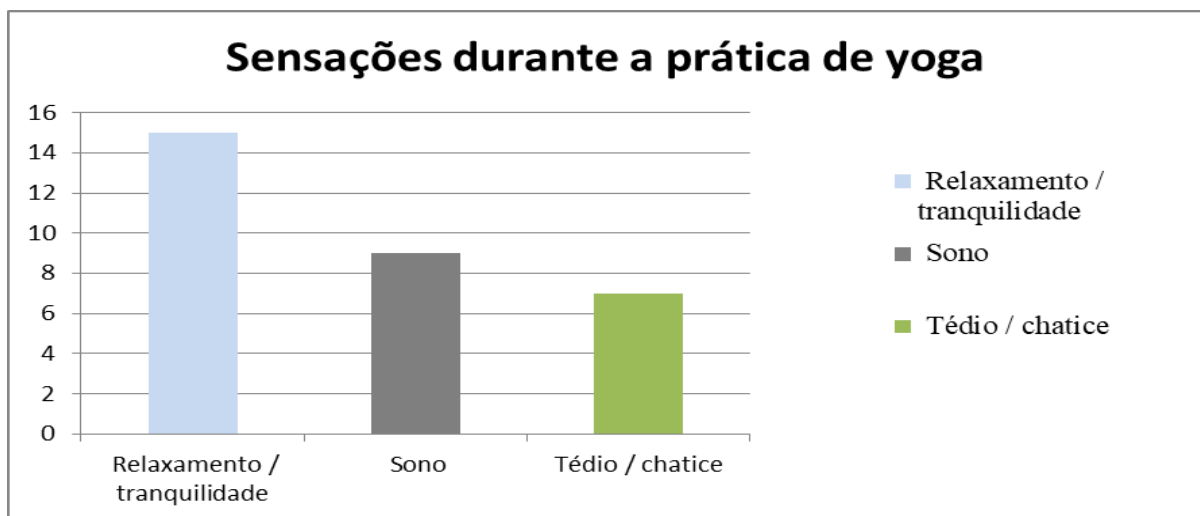
Gráfico 2: Preferências nas aulas de Educação Física



O gráfico 3 revela um conjunto complexo de sensações relacionadas à vivência da yoga. A maioria dos estudantes relatou sensações positivas, como relaxamento e tranquilidade (15 alunos). Entretanto, sensações como sono (9 alunos) e tédio (7 alunos) também foram bastante presentes. O sono pode ser associado ao estado de desaceleração corporal típico da prática, especialmente em turmas acostumadas a atividades intensas.

Já o tédio é frequentemente citado em contextos nos quais a prática exige silêncio e concentração, aspectos que desafiam estudantes habituados a dinâmica de maior estímulo e movimento.

Gráfico 3: Sensações relatadas durante as práticas de Yoga



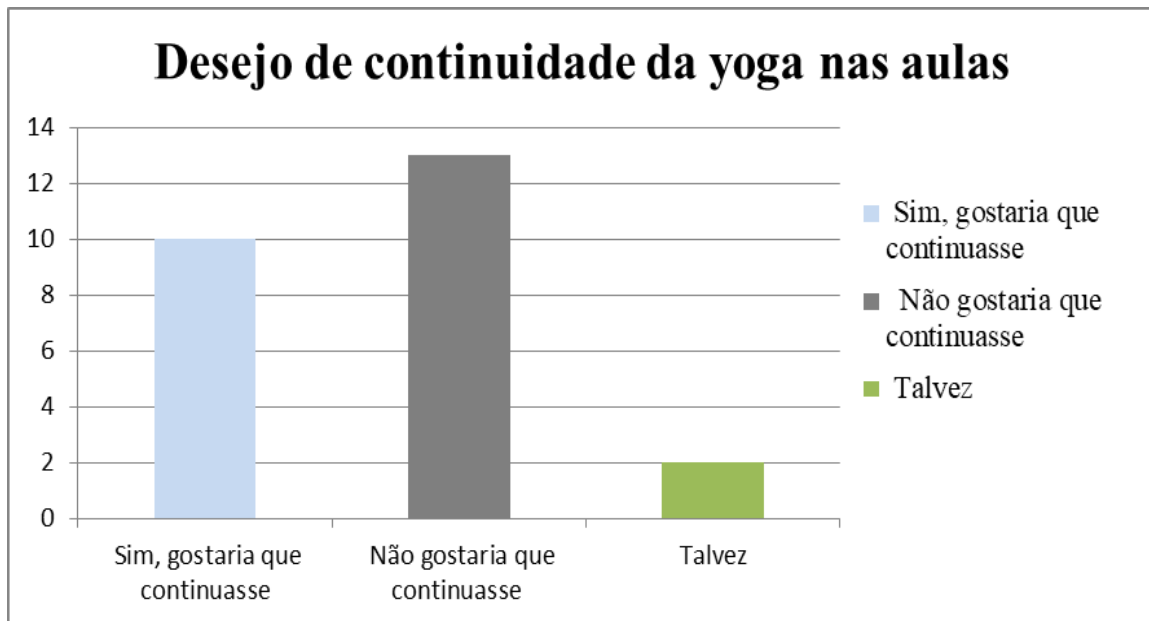
O gráfico 4 revela que 13 estudantes não desejam manter a prática de yoga nas aulas, enquanto 10 demonstraram interesse em sua continuidade e outros 2 permanecem indecisos.

Esse cenário indica uma divisão relativamente equilibrada entre aceitação e rejeição, evidenciando que a introdução da yoga provoca percepções distintas entre os alunos.

Essa divergência parece estar relacionada a fatores como: o grau de familiaridade prévia com práticas de concentração e relaxamento; a expectativa dos estudantes de que as aulas de educação física sejam centradas em esportes tradicionais; as sensações percebidas durante as vivências; e as preferências individuais por atividades mais dinâmicas ou mais calmantes.

De modo geral, os estudantes que experimentaram sensações de relaxamento, foco ou bem-estar mostraram-se mais favoráveis à continuidade da prática. Em contraste, aqueles que relataram tédio, sono ou dificuldade de concentração tendem a rejeitá-la.

Gráfico 4: Desejo de continuidade da Yoga nas aulas



6 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A análise integrada das quatro tabelas revela não apenas padrões de percepção entre os estudantes, mas também um aspecto estruturante da educação física escolar: a invisibilidade da yoga em um contexto curricular fortemente influenciado pela lógica esportivizada. Essa invisibilidade atravessa os dados de maneira evidente, refletindo-se tanto no desconhecimento inicial dos alunos quanto nas expectativas orientadas quase exclusivamente para práticas esportivas tradicionais.

Como consequência, práticas corporais que não dialogam diretamente com esse modelo dominante encontram maiores barreiras de aceitação, evidenciando a dificuldade de inserção de propostas que fogem à configuração hegemônica das aulas. Esse fenômeno se evidencia, primeiramente, no gráfico 1. O elevado número de alunos que nunca teve contato com a prática não representa apenas um desconhecimento individual, mas sinaliza sua ausência prolongada no currículo e na experiência escolar. Segundo Darido (2003), conteúdos que não se alinham ao rendimento, à competição e ao modelo esportivo tradicional tornam-se “presenças ausentes” no cotidiano pedagógico, aparecendo aos estudantes como algo externo ao que reconhecem como Educação Física.

O Gráfico 2 aprofunda esse cenário ao mostrar que as preferências dos alunos continuam fortemente orientadas por modalidades esportivas tradicionais, como futebol e futsal. Essa tendência confirma a reprodução de um currículo hegemônico estruturado em práticas competitivas e de alta intensidade, conforme aponta Bracht (1999).

Dentro desse arranjo, práticas como a yoga tornam-se praticamente invisíveis, não por falta de potencial pedagógico, mas por desafiarem expectativas historicamente cristalizadas sobre a função da Educação Física escolar, frequentemente compreendida como um espaço destinado a fazer os estudantes correrem, competirem e gastarem energia. Assim, mais do que preferências individuais, o que emerge é um *habitus* corporal (BRACHT, 1999) que restringe a abertura a experiências corporais não esportivas.

No gráfico3, a invisibilidade da yoga ganha contornos subjetivos ao se expressar nas sensações relatadas pelos estudantes. Para alguns, experiências como relaxamento e tranquilidade aparecem como descobertas positivas, ainda que inéditas no contexto das aulas.

Para outros, sentimentos de tédio, sonolência ou estranhamento emergem justamente da ruptura com o padrão de movimento intenso que tradicionalmente orienta sua participação. Como observam Neira e Nunes (2009), práticas corporais que não dialogam com repertórios

já naturalizados tendem a provocar resistência inicial, pois são percebidas como destoantes da “identidade” historicamente construída da disciplina.

O gráfico 4 evidencia como a invisibilidade da yoga repercute diretamente na aceitação de sua continuidade. A divisão entre estudantes favoráveis ou contrários à permanência da prática não se explica apenas pelas sensações vivenciadas, mas também pelo forte peso simbólico que o esporte ocupa no imaginário escolar.

Nesse mesmo sentido, Nunes (2009) destaca que conteúdos que não se alinham ao padrão esportivizado tendem a ser pouco valorizados e, por isso, encontram maior resistência, não por falta de pertinência pedagógica, mas por reduzida legitimidade cultural. Assim, parte da rejeição observada não decorre de uma avaliação negativa da experiência com a yoga, mas da persistência de uma hierarquia de conteúdos que privilegia práticas competitivas e de alta intensidade.

Os quatro gráficos demonstram que, embora muitos estudantes reconheçam benefícios como relaxamento, foco e equilíbrio emocional, a yoga permanece ocupando uma posição marginal no currículo escolar. Sua invisibilidade não corresponde à inexistência, mas sim à baixa circulação social da prática, associada a uma frágil legitimação pedagógica e a uma curta tradição histórica na área.

6.1 Benefícios da prática de Yoga para os estudantes do Ensino Médio

A leitura dos dados produzidos ao longo da intervenção permite afirmar que a prática da yoga gerou impactos positivos na experiência corporal dos estudantes. As respostas dos alunos indicam que as aulas favoreceram sensações de relaxamento, tranquilidade e bem-estar, especialmente quando comparadas às vivências mais intensas e competitivas que costumam marcar as aulas de Educação Física. Esses efeitos aparecem de forma recorrente nos relatos dos estudantes, revelando que a yoga possibilitou momentos de desaceleração e atenção ao próprio corpo.

Essa percepção pode ser observada nas falas dos próprios alunos, como no relato: “Ajudou a relaxar e a acalmar, principalmente depois de um dia cansativo” (Aluno 7). Outro estudante destaca que “foi diferente das outras aulas, deu para prestar mais atenção no corpo e na respiração” (Aluno 12). Tais excertos evidenciam que a prática da yoga proporcionou experiências corporais distintas daquelas tradicionalmente vivenciadas na disciplina, ampliando as formas de relação dos alunos com o movimento.

Tais resultados sugerem que a Yoga amplia o repertório de práticas corporais oferecidas aos estudantes, ao contemplar dimensões que ultrapassam o desempenho físico e a lógica do rendimento. Ao favorecer estados de maior concentração e percepção corporal, a prática contribui para o desenvolvimento de uma relação mais consciente com o movimento, aspecto especialmente relevante na adolescência, fase caracterizada por intensas transformações corporais e emocionais. Essa dimensão aparece, por exemplo, na fala de um aluno que afirmou: “No começo achei estranho, mas depois senti mais concentração e menos estresse” (Aluno 4).

As observações registradas no diário de campo reforçam esses achados. No primeiro encontro (05/09/2025), apesar da presença reduzida de alunos (16 de 27 esperados), a maioria se envolveu nas atividades de socialização e respiração, superando a resistência inicial. Em 03/10/2025, os 20 alunos presentes participaram ativamente das posturas e da meditação, demonstrando concentração e interesse. Já em 24/10/2025, todos os 25 alunos presentes se engajaram nas práticas, evidenciando que o contato repetido com a yoga aumentou a familiaridade e a motivação dos estudantes.

Esse processo também aparece nas falas dos alunos ao longo da intervenção, como no relato: “No começo eu não gostava muito, mas depois fui me acostumando e achei bom” (Aluno 9). Esses exemplos indicam que a prática proporciona momentos de desaceleração e atenção ao corpo, ampliando o repertório de experiências corporais e promovendo bem-estar. Dessa forma, a yoga se apresenta como uma possibilidade pedagógica que dialoga com o desenvolvimento integral dos estudantes, ao integrar aspectos físicos, emocionais e atencionais no contexto da educação física escolar.

6.2 Dificuldades para a inserção da Yoga no contexto escolar

Embora os benefícios da prática da yoga tenham sido reconhecidos por parte dos estudantes, a análise dos dados evidencia entraves importantes para sua consolidação nas aulas de educação física. Um dos principais obstáculos refere-se à ausência de experiências prévias com a prática, aliada à falta de um espaço físico apropriado para sua realização. A maioria dos alunos relatou nunca ter tido contato com a yoga antes das aulas, o que contribuiu para reações iniciais de estranhamento e insegurança diante de uma proposta pouco familiar. Essa percepção pode ser observada na fala de um estudante que afirmou: “Nunca tinha feito yoga antes, achei estranho no começo” (Aluno 5).

Além disso, os dados revelam a forte presença de um modelo de Educação Física centrado em práticas esportivas tradicionais. As preferências declaradas pelos estudantes demonstram que modalidades competitivas, como futebol e futsal, ocupam lugar central no imaginário escolar. Nesse cenário, práticas corporais que não envolvem competição direta ou esforço físico intenso tendem a ser percebidas como menos atrativas ou até mesmo incompatíveis com a disciplina. Essa compreensão aparece de forma explícita em falas como: “educação física é para correr e jogar bola, não para ficar parado” (Aluno 8), evidenciando a dificuldade de legitimação da yoga como conteúdo pedagógico.

As sensações de tédio e sonolência relatadas por alguns estudantes também podem ser compreendidas como expressão desse conflito entre a proposta da yoga e as expectativas construídas em torno das aulas. Acostumados a dinâmicas marcadas pela agitação e pelo gasto energético, parte dos alunos encontra dificuldades em se envolver com práticas que exigem silêncio, atenção e controle da respiração. Tal percepção pode ser observada no relato: “Achei meio entediante e me deu sono” (Aluno 14), indicando que a ruptura com o padrão esportivizado provoca resistência inicial.

As observações registradas no diário de campo reforçam esses achados. Em 12/09/2025, o calor extremo e a falta de um local adequado dificultaram a execução das posturas, levando parte da turma a não participar das atividades propostas. Já em 10/10/2025, apenas 9 dos 23 alunos presentes se envolveram na prática de meditação, evidenciando a dificuldade de engajamento em atividades que exigem concentração e menor intensidade motora.

Dessa forma, a resistência inicial, o estranhamento e a insegurança relatados pelos estudantes não se relacionam apenas à prática da yoga em si, mas às expectativas historicamente construídas em torno da Educação Física escolar. Esses elementos evidenciam a necessidade de estratégias pedagógicas que promovam uma adaptação gradual, bem como a explicitação dos objetivos e sentidos da prática, favorecendo a ampliação do repertório corporal e cultural dos alunos.

6.3 Desafios do ensino da Yoga na Educação Física do Ensino Médio

A análise integrada dos resultados evidencia desafios estruturais relacionados ao ensino da yoga no contexto da Educação Física escolar. Um dos principais desafios refere-se à legitimação da prática enquanto conteúdo pedagógico. A reduzida presença da yoga no currículo e sua baixa circulação no ambiente escolar contribuem para que ela seja percebida

como uma prática periférica, sem o mesmo status atribuído às modalidades esportivas tradicionais. Essa percepção manifesta-se nas falas dos estudantes, como no relato “parece que não é aula de educação física” (Aluno 6), indicando a dificuldade de reconhecimento da yoga como parte legítima da disciplina.

Outro desafio diz respeito à necessidade de mediação pedagógica por parte do professor. Os registros do diário de campo apontam que, nos encontros iniciais, a ausência de uma contextualização mais aprofundada sobre os objetivos e sentidos da prática levou alguns estudantes a interpretarem as atividades apenas como momentos de pausa ou relaxamento, desvinculados do propósito educativo da Educação Física. Esse aspecto é reforçado pela fala de um aluno que afirmou: “achei que era só para relaxar, não entendi muito bem o porquê da atividade” (Aluno 10). Tais dados evidenciam que a inserção da yoga demanda estratégias didáticas intencionais, capazes de explicitar seus objetivos pedagógicos e ampliar o entendimento dos alunos sobre as múltiplas dimensões do movimento.

A aceitação da Yoga também se mostrou um processo gradual, que exige tempo e continuidade. As observações do diário de campo indicam que a resistência inicial foi mais evidente em encontros como o de 10/10/2025, quando parte dos estudantes demonstrou dificuldade de engajamento, especialmente durante as práticas de meditação. Esse movimento dialoga com falas como “no começo achei estranho, depois fui entendendo melhor” (Aluno 9), sugerindo que a familiarização com a prática ocorre progressivamente, à medida que os alunos compreendem seus objetivos e se sentem mais confortáveis com a proposta.

Além disso, interrupções no calendário escolar e a ausência de aulas em determinados períodos também impactaram a continuidade da prática, dificultando o processo de apropriação por parte dos estudantes. O diário de campo registra que, nos encontros subsequentes a essas interrupções, foi necessário retomar explicações e reorganizar as atividades, evidenciando que a consolidação da yoga como conteúdo requer regularidade e planejamento contínuo.

Dessa forma, os desafios identificados não se restringem à prática da yoga em si, mas envolvem aspectos curriculares, pedagógicos e culturais que atravessam a Educação Física escolar. A resistência observada em parte dos estudantes pode ser compreendida como parte de um processo de ampliação do repertório corporal e cultural, no qual novas práticas precisam ser gradualmente incorporadas. Nesse sentido, a yoga se configura como uma possibilidade pedagógica potente, capaz de tensionar modelos tradicionais e contribuir para a construção de uma educação física mais plural, crítica e inclusiva.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo investigar os desafios relacionados ao ensino da yoga nas aulas de educação física no ensino médio, a partir da implementação de um plano de ensino e da análise das percepções dos estudantes. A experiência desenvolvida ao longo do estudo de caso possibilitou compreender que a yoga, enquanto prática corporal, apresenta significativo potencial pedagógico, sobretudo por favorecer dimensões pouco exploradas no cotidiano escolar, como a atenção ao corpo, à respiração, às emoções e ao autocuidado.

Entretanto, a análise dos dados também evidenciou que a aceitação da yoga não ocorre de forma imediata ou homogênea. A resistência observada em parte dos estudantes está diretamente relacionada ao desconhecimento prévio da prática, às expectativas construídas em torno da educação física escolar e à forte presença de um modelo esportivizado que associa a disciplina quase exclusivamente ao gasto energético, à competição e ao desempenho físico. Nesse contexto, práticas corporais que propõem desaceleração, silêncio e atenção ao próprio corpo tendem a provocar estranhamento, sendo, muitas vezes, percebidas como deslocadas do que os alunos reconhecem como aula de educação física.

A divisão identificada quanto ao desejo de continuidade da prática reforça essa tensão. Enquanto alguns estudantes valorizaram a yoga por proporcionar bem-estar e pausa na lógica competitiva, outros manifestaram rejeição associada a sensações de tédio ou sonolência.

Esses dados indicam que as percepções dos alunos não se restringem à prática em si, mas são atravessadas por fatores culturais, curriculares e simbólicos que hierarquizam determinados conteúdos em detrimento de outros. Assim, a rejeição observada não deve ser interpretada como uma negação absoluta da yoga, mas como expressão de um currículo que ainda legitima prioritariamente práticas esportivas tradicionais.

Dessa forma, conclui-se que a yoga possui potencial para contribuir com a construção de uma educação física mais plural, inclusiva e sensível às diferentes formas de vivenciar o corpo, desde que sua inserção seja acompanhada de uma mediação pedagógica intencional.

Cabe ao professor contextualizar a prática, explicitar seus objetivos educacionais e criar estratégias que favoreçam a compreensão dos estudantes sobre sua relação com a disciplina. A continuidade da yoga no ambiente escolar, portanto, não deve ser pensada como substituição das práticas esportivas, mas como ampliação do repertório corporal e cultural oferecido aos alunos.

Por fim, este estudo evidencia a importância de repensar o currículo da educação física. Nesse sentido, os resultados apontam também para a necessidade de investimentos

tanto na formação inicial quanto na formação continuada dos professores de educação física, de modo que esses profissionais se sintam preparados para mediar pedagogicamente práticas corporais não tradicionais, como a yoga, compreendendo seus objetivos, possibilidades e limites no contexto escolar, reconhecendo que a diversidade de práticas corporais pode favorecer a participação de diferentes perfis de estudantes e contribuir para uma formação mais ampla. A yoga, ao tensionar o modelo hegemônico vigente, revela-se não apenas como uma prática alternativa, mas como um dispositivo pedagógico potente para problematizar sentidos, ampliar experiências e ressignificar o lugar do corpo na escola.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Milena de Oliveira. **O corpo e o Yoga: reflexões fenomenológicas e implicações para a Educação Física**. 2019. Dissertação (Mestrado) – Instituição não informada, Brasil, 2019.
- ANDRADE, Rubia Laine de Paula; PEDRÃO, Luiz Jorge. Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, p. 737-742, 2005.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Edição revista e ampliada. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BRACHT, Valter. A constituição das teorias pedagógicas da educação física. **Cadernos CEDES**, v. 19, p. 69-88, 1999.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017.
- DANUCALOV, Marcello Árias Dias; SIMÕES, Roberto Serafim. **Neurobiologia e filosofia da meditação**. São Paulo: Phorte, 2018.
- DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 1994.
- HERMÓGENES, José. **Yoga para nervosos: aprenda a administrar seu estresse**. São Paulo: Best Seller, 2013.
- MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários à educação do futuro. Sustinere – **Revista de Saúde e Educação**, v. 4, n. 1, p. 161-162, 2016.
- NEIRA, Marcos Garcia; NUNES, Mário Luiz Ferrari. **Educação Física, currículo e cultura**. São Paulo: Phorte, 2009.
- NUNES, Clarissa; TEIXEIRA, Rogério. **Práticas corporais na escola**. Belo Horizonte: Autêntica, 2020.
- NUNES, Maria Dervani Rodrigues; SANTOS, Marlus Souza; PRIMO, Osmar Correia. **Educação Física no Ensino Médio: desafios e contribuições para o desenvolvimento integral do aluno**. Minerva Magazine of Science. Estudios y investigaciones. 2016. Disponível em: <https://www.minerva.edu.py/archivo/6/4/ARTIGO%20EDUCA%C3%87%C3%83O%20F%C3%8DSICA.pdf>. Acesso em 15 de dezembro de 2025.
- RAMACHARAKA, Yogue. **BhagavadGita: a mensagem do mestre**. Tradução de Francisco Valdomiro Lorenz. São Paulo: Pensamento, 1995.

RIBEIRO, Anderson Augusto et al. A prática do yoga na escola: elementos preliminares e percepções de estudantes de ensino técnico integrado ao nível médio. **Profiscientia**, n. 12, p. 88-103, 2019.

SBISSA, Antônio Silveira et al. Meditação e hipertensão arterial: uma análise da literatura. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 38, n. 3, p. 104-112, 2009.

TELESSIO, Matheus. **Práticas corporais alternativas e Educação Física escolar: limites e possibilidades**. 2022. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2022.

YIN, Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. Porto Alegre: Bookman, 2015.

APÊNDICES

APÊNDICIE A- Diário de Campo

DATA/ ENCONTRO	CONTEÚDO	RELATO
1 Encontro: 05/09/2025	História do Yoga e respiração - dinâmicas de socialização carta do baralho. “Entrevista” com a turma contendo 4 perguntas.	Neste dia, foi utilizada apenas uma aula. A princípio, a atividade foi planejada para 27 alunos, mas compareceram apenas 16. Ainda assim, a aula foi bastante produtiva, com boa participação da maioria dos alunos nas propostas apresentadas. Alguns demonstraram resistência no início, mas, ao final, acabaram se envolvendo.
2 Encontro: 12/09/ 2025	Alongamentos, equilíbrio, força e flexibilidade com posturas simples(saudação ao sol, cachorro olhando para baixo e para cima, postura do guerreiro, postura da árvore e borboleta, prancha).	Enfrentamos a ausência de um local apropriado para que os alunos pudessem realizar a prática de yoga com mais conforto. Além disso, o calor extremo dificultou a participação de alguns estudantes, que não conseguiram acompanhar a atividade por questões físicas. Outros alunos demonstraram falta de interesse e optaram por não participar. Ao todo, estiveram presentes 23 alunos neste dia.
3 Encontro: 19/09/2025	Alongamentos, equilíbrio, força e flexibilidade com posturas simples(saudação ao sol, cachorro olhando para baixo e para cima, postura do guerreiro, postura da árvore e borboleta, prancha).	Enfrentamos a ausência de um local apropriado para que os alunos pudessem realizar a prática de yoga com mais conforto. Além disso, o calor extremo dificultou a participação de alguns estudantes, que não conseguiram acompanhar a atividade por questões físicas. Outros alunos demonstraram falta de interesse e optaram por não participar. Ao todo, estiveram presentes 23 alunos neste dia.

4 Encontro: 26/09/2025	Combinção de posturas com respiração(vinyasa simples)	Neste dia, não foi possível realizar a aula programada devido à realização de um evento institucional na escola, que mobilizou espaços e recursos necessários para as atividades regulares. Por esse motivo, as atividades pedagógicas foram suspensas para dar suporte à organização e à participação da comunidade escolar no evento.
5 Encontro: 03/10/2025	Combinção de posturas(respiração, meditação)	A aula foi bastante proveitosa, contando com a presença de 20 alunos, que participaram de forma ativa e demonstraram grande interesse durante a execução das posturas, além de apresentarem concentração e envolvimento no momento da meditação.
6 Encontro: 10/10/2025	Técnica simples de meditação, fôco e silêncio interior(meditação e concentração)	Na aula de hoje compareceram 23 alunos, porém somente 9 participaram das atividades. Os 14 restantes justificaram a ausência na prática: alguns afirmaram estar cansados e sem disposição, enquanto outros mencionaram sentir fome, o que os desmotivou a participar.
7 Encontro: 17/10/2025	Técnicas de respiração e meditação	Neste dia, fui avisada antecipadamente, por meio do WhatsApp, pela professora regente, de que não haveria aula da eletiva de Yoga.

8 Encontro: 24/10/2025	Combinação de posturas (respiração e meditação). Entrevista com os alunos sobre as percepções da prática da yoga e meditação.	Nessa aula participaram 25 alunos. A atividade foi bastante proveitosa, pois todos se dedicaram muito às práticas realizadas na quadra. “Após esse momento, retornamos à sala de aula, onde apliquei um questionário composto por 10 questões relacionadas à prática do yoga e aos seus benefícios físicos e mentais.”
9 Encontro: 31/10/2025	Combinação de posturas e questionários para os alunos.	Estiveram presentes 25 alunos, e iniciamos com práticas na quadra, onde trabalhamos exercícios inspirados no yoga, envolvendo postura, respiração e alongamentos

APÊNDICE B- Questionário dos Alunos

QUESTIONÁRIOS ALUNOS
1-Qual é o seu nome?
2-Qual é a sua turma?
3-Qual é a sua idade?
4-Quais tipos de atividades você mais gosta nas aulas de Educação Física?
5-Você já ouviu falar sobre yoga antes das aulas na escola? O que sabia sobre ela?
6-Já havia praticado yoga ou meditação antes? Onde?
7- Como foi sua experiência durante as aulas de yoga na escola?
8-Que sensações você teve durante as práticas (ex.: relaxamento, sono, tranquilidade, tédio, distração etc.)?
9-O que você acha que a yoga pode ajudar dentro da escola (ex.: concentração, relaxamento, convivência etc.)?
10-Você gostaria que a yoga continuasse sendo trabalhada nas aulas de Educação Física? Por quê?