
Programa de Pós-Graduação em Educação
Universidade do Estado do Pará
Belém-Pará- Brasil



Revista Cocar V.13. N. 27. Set./Dez./ 2019 p.597-618

ISSN: 2237-0315

Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura

Yoga for children: a study of systematic review of literature

Bruna Delmanto Simões

Julio Mizuno

Fernanda Rossi

Universidade Estadual Paulista-UNESP

São Paulo-Brasil

Resumo

O objetivo deste estudo consistiu em identificar o estado da arte da produção acadêmica no campo do Yoga para crianças, mediante estudo de revisão sistemática da literatura, bem como analisar os estudos identificados em relação aos resultados alcançados. Constatou-se que as pesquisas relacionadas à prática do Yoga para crianças ainda é um tema pouco estudado no campo acadêmico-científico, pois o número de estudos encontrados em uma década foi de apenas 16 publicações. Evidenciou-se, ainda, a ausência de dissertações de mestrado e teses de doutorado. Ao analisar os resultados de tais estudos, concluiu-se que o Yoga para crianças proporciona benefícios nas dimensões físicas, comportamentais, psicológicas, motoras, mentais, sociais e espirituais, assim como o desenvolvimento integral na infância.

Palavras-chave: Yoga. Criança. Educação.

Abstract

The objective of this study was to identify the state of the art of academic production in the field of Yoga for children, through a systematic review of the literature, as well as to analyze the identified studies in relation to the results achieved. It is observed that the research related to the practice of Yoga for children is still a subject little studied in the academic-scientific field, since the number of studies found in a decade was only 16 publications. It was also evidenced the absence of master's dissertations and doctoral theses. In analyzing the results of such studies, it is concluded that Yoga for children provides benefits in the physical, behavioral, psychological, motor, mental, social and spiritual dimensions, as well as integral development in childhood.

Keywords: Yoga. Child. Education.

Introdução

Esta pesquisa insere-se no âmbito da produção acadêmica na área do Yoga na infância, evidenciando os estudos que analisam a oferta da prática de Yoga às crianças e os benefícios proporcionados pela aprendizagem desta manifestação corporal que visa o desenvolvimento do ser integral e o gerenciamento das emoções e relações sociais por meio de posturas psicofísicas e sua filosofia.

O Yoga é praticado no mundo todo por diversas motivações, tais como os benefícios que esta prática e filosofia pode proporcionar ao ser humano nos aspectos físico, motor, psíquico, mental e transcendental. Estudos vêm demonstrando que a prática do Yoga pode ter efeitos potencializados quando inserida desde a infância, fase da vida em que o ser humano possui maior capacidade de aprendizado e interiorização de conhecimentos e modos de ser.

A prática e filosofia do Yoga integram as manifestações corporais humanas. A expressão corporal é uma das linguagens fundamentais a serem trabalhadas na infância, pois permite às crianças descobrirem o mundo e a si próprias. Dentre as manifestações corporais presentes na sociedade contemporânea, o Yoga apresenta potencial para ampliar as possibilidades de linguagem corporal, contribuindo para uma formação integral das crianças.

No contexto escolar, o desenvolvimento dos *ásanas* (posturas físicas), *yamas* e *nyamas* (valores), *pranayamas* (respiração) e técnicas de relaxamento e estabilização dos sentidos e sensações da mente (*pratyahara*) e de concentração (*dharana*) podem estabelecer interlocução com diferentes ações pedagógicas e momentos da rotina escolar, sendo que o processo de reconhecimento do corpo no yoga ocorre de forma integral, abordando o corpo humano por inteiro, defendendo a harmonia e o equilíbrio de seu funcionamento e do modo de ser no mundo. Cabe destacar, fundamentando-se em Dias e Cruz (2015, p. 37), que a educação reproduz o corpo, sobretudo, na sua perspectiva biológica, de forma naturalizada, desassociando o desejo e o prazer da produção do conhecimento, enfatizando a dicotomia corpo e mente, sendo premente superar este discurso dicotômico no qual é possível “a identificação de corpos educados e corpos não educados, corpos civilizados e corpos incivilizados, corpos

naturalizados e corpos ambíguos” implicando em ações pedagógicas e de socialização escolar.

De acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil/DCNEI (BRASIL, 2010), devemos promover para as crianças o conhecimento de si e do mundo mediante experiências corporais, sensoriais, expressivas que possibilitem a expressão da individualidade, a movimentação ampla e o respeito pelos ritmos e desejos.

A prática do Yoga na infância, sobretudo na escola, ainda é pouco conhecida, porém propicia benefícios para a formação social, afetiva e física das crianças, como destacam alguns estudos (FARIA *et al.*, 2014; MARTINS; CUNHA, 2011; SILVA; BORGES, 2015; SILVEIRA, 2012).

Diante desse contexto, objetivou-se identificar o estado da arte da produção acadêmica no campo do Yoga para crianças, mediante estudo de revisão sistemática da literatura, bem como analisar os estudos identificados em relação aos resultados alcançados.

Além da construção do conhecimento sobre a produção científica relacionada a esta temática, espera-se contribuir para motivar reflexões acerca do Yoga como uma das manifestações corporais que buscam promover o desenvolvimento integral no contexto escolar.

Yoga para crianças: especificidades e benefícios

O desenvolvimento do Yoga na infância ou como prática pedagógica na escola fundamenta-se em alguns dos estágios ou passos do Yoga Sutra sistematizado pelo filósofo indiano Patañjali, por volta de 200 d.C.; texto considerado fundamental para o sistema filosófico do Yoga – no qual indica os oito passos do caminho do Yoga, sendo eles: *yamas*, *nyamas*, *ásanas*, *pranayamas*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, *samadhi* (FEUERSTEIN, 1998).

Os *yamas* (disciplina externa) e *nyamas* (disciplina interna) se referem a princípios morais e éticos, recomendando a não-violência, a verdade, o desapego, o autoestudo, a disciplina, o contentamento, entre outros; os *ásanas* são as posturas psicofísicas; os *pranayamas* são técnicas de controle da respiração; *pratyahara* é a abstenção dos

sentidos; *dharana* refere-se à concentração; *dhyana* é definida como meditação e o oitavo e último passo, *samadhi* como integração (MASSOLA, 2008).

Assim, o Yoga propicia a reflexão em torno de princípios morais e éticos, o desenvolvimento de posturas para o equilíbrio psicofísico e os exercícios de respiração para a expansão da energia vital. As técnicas de concentração e relaxamento também são desenvolvidas com as crianças. Os dois últimos passos (*dhyana* e *samadhi*) referem-se, sobretudo, a vida interior do adulto, não sendo contemplados nos projetos de ensino para crianças.

O Yoga apresenta-se como uma prática corporal que integra as manifestações da Cultura Corporal, conteúdo presente na educação básica que busca proporcionar às crianças uma formação integral. Para tanto, o Yoga é desenvolvido mediante posturas corporais (*ásanas*), juntamente com as práticas de respiração (*pranayamas*), valores (*yamas* e *nyamas*), relaxamento (*pratyahara*) e concentração (*dharana*) (OLIVEIRA; FRANZÉ; ROSSI, 2017), elementos que são apresentados na sequência.

As posturas (*ásanas*), segundo Packer (2009), são posturas físicas que agem profundamente em todos os sistemas orgânicos, glândulas e centros nervosos do corpo, garantindo assim um corpo e mente saudáveis. A prática de *ásanas* proporciona saúde, estabilidade e leveza ao corpo.

Ainda de acordo com a autora, para ter um crescimento forte e saudável, os *ásanas* permitem resgatar bons hábitos de postura, pois, além das crianças carregarem mochilas pesadas, ficam horas sentadas em posições inadequadas que irá favorecer uma curvatura acentuada na coluna lombar.

O objetivo ao desenvolver os *ásanas* com as crianças é estimulá-las a utilizarem a imaginação e a concentração para manter-se nas posturas. No ensino dos *ásanas* podem-se acrescentar sons, variações e novas formas de aprender e brincar (FARIA et al., 2014). Assim, a criança começa a perceber seus movimentos e a investigar seu próprio corpo, assumindo posturas físicas e incorporando as suas qualidades psíquicas, como experimentar a ser livre como um pássaro, firme como uma árvore, forte como um guerreiro e brilhante como o sol (nomes como são conhecidos alguns dos *ásanas*) (MARTINS; CUNHA, 2011).

O caminho para esta formação respalda-se pelas diferentes interações e brincadeiras que são foco da nova Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017): o

documento as considera como eixos estruturantes das práticas pedagógicas, pois por meio delas desenvolve-se a capacidade de conviver, de estar junto, de dialogar e de participar, sendo a brincadeira o modo singular das crianças se constituírem como sujeitos que produzem culturas infantis. Portanto, tomando como base a garantia à brincadeira e a ação lúdica como parte constituinte da formação humana, particularmente na infância, é possível propiciar tempos e espaços para a vivência autêntica do Yoga.

Os valores e atitudes do Yoga (*yamas* e *nyamas*) são princípios que o indivíduo deve buscar e praticar por toda sua vida, construindo essencialmente valores e virtudes que incidam diretamente sobre o respeito por si e pelos outros. Os *yamas* são constituídos por: *ahimsa* (não-violência), *satya* (verdade, não mentir), *asteya* (não roubar), *brahmacharya* (fazer tudo muito bem feito) e *aparigraha* (não acumular). Já as disciplinas internas, os *nyamas*, são: *saucha* (pureza, limpeza), *santosha* (contentamento), *tapas* (perseverança, disciplina), *svadhyaya* (estudo) e *isvara-pranidhana* (caminho espiritual) (MASSOLA, 2008).

Com as crianças, os *yamas* e *nyamas* são enfatizados, por exemplo, ao estimular que busquem evoluir nas execuções das posturas (*ásanas*), sempre buscando ir além (*tapas* – perseverança e disciplina), mas respeitando seus próprios limites (*ahimsa* – não-violência), de modo a não agredir ou machucar o corpo. Trata-se do equilíbrio entre a superação e o respeito a si.

Quanto às técnicas respiratórias (*pranayamas*) estas são um caminho para promover na criança a percepção de seu processo de respiração, podendo corrigir maus hábitos respiratórios. De acordo com Martines (2009), os *pranayamas*, além de possuírem efeitos físicos como o aumento da capacidade pulmonar, maior vitalidade para os tecidos do corpo, liberação da via respiratória, entre outros, também apresentam efeitos sobre o estado psíquico do praticante. Aprender a respirar significa ter mais saúde e felicidade, já que uma respiração inadequada prejudica as funções orgânicas e os pensamentos.

Com as técnicas de respiração, desenvolvidas de maneira lúdica, a criança vai aprendendo a ouvir a sua respiração e batimentos cardíacos de forma que a energia vital e o bem estar físico e emocional podem se manter em harmonia (MARTINS; CUNHA, 2011).

As técnicas de relaxamento (*pratyahara*) e concentração (*dharana*) também são desenvolvidas com as crianças, principalmente por proporcionar atenção, momentos de contemplação de seus próprios corpos e tranquilidade. Podem ser incentivados jogos e brincadeiras que trabalham o centramento com as crianças.

As brincadeiras e atividades envolvendo concentração e relaxamento propiciam o conhecimento de si, de seus sentidos e sensações e a vivência do momento presente. Quando bem orientadas nas práticas de Yoga, complementam Martins e Cunha (2011), as crianças conseguem centrar-se no silêncio e aquietar-se. Foletto (2015) completa este pensamento enfatizando que as crianças atribuem ao Yoga a sensação de paz e de bem-estar.

Algumas reflexões sobre os benefícios da prática de yoga na infância

Identifica-se o Yoga como uma forma de educação integral para as crianças, pois a experiência corpóreo-sensorial vivenciada atua como espécie de suporte para a aprendizagem sobre si mesma (MARTINS; CUNHA, 2011), além de desenvolver capacidades físicas e perceptivas como força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, consciência corporal e a capacidade de concentração e autoconfiança. As posturas psicobiofísicas do Yoga (*ásanas*) preparam o corpo para o desenvolvimento físico, intelectual e emocional, os *pranayamas* o controle da respiração, enquanto os *yamas* e *nyamas* (princípios éticos e morais) ensinam a não-violência, a prática da autoestima, da limpeza, o cultivo da verdade e da alegria, entre outros, cultivando o respeito a si mesmo, ao outro e ao meio ambiente.

Considerando que o conteúdo de Yoga pode proporcionar o desenvolvimento psicofísico e social em conjunto, Faria *et al.* (2013) verificaram que dentro do ambiente escolar o Yoga ganha relevo, já que além de ser uma temática pouco trabalhada (portanto uma novidade aos olhos dos alunos e professores das escolas) pode agregar benefícios para o desenvolvimento integral dos participantes envolvidos, melhorando a concentração, conduta ética, saúde física, psicológica e a socialização. Galantino, Galbavy e Quinn (2008) destacam benefícios da prática para crianças com deficiência, promovendo funcionalidade, melhorando as habilidades mentais juntamente com a melhora das habilidades sociais e de coordenação motora.

Os estudos do grupo R.Y.E. (Recherche Sur le Yoga Dans l'éducation) coordenado por Flak e Coulon (2007) investem em pesquisas sobre Yoga e educação e suas propostas vêm sendo desenvolvidas e avaliadas em diversos países europeus e americanos desde a década de 1970. Os autores desenvolveram metodologias voltadas à utilização de exercícios de respiração e relaxamento no contexto escolar, contribuindo para que toda aprendizagem se torne um processo harmônico. O aluno aprende a controlar o estresse e a ficar mais atento, assim como desperta a criatividade e desenvolve a confiança em si próprio, sendo capaz de promover o diálogo com o mundo pelo corpo, pelas diferentes formas de expressão.

No estudo de Rossi, Mizuno e Carvalho (2017) professoras da Educação Infantil e dos anos iniciais do Ensino Fundamental relatam diferentes contribuições da prática de Yoga para seus alunos e alunas, como o aumento da tranquilidade, capacidade de concentração, disciplina, domínio, conhecimento e percepção corporal, aumento do equilíbrio, controle da respiração, autoconhecimento, noção de integração ao todo e valores éticos e morais, como respeito ao outro, às regras de um jogo, aos seus próprios limites. Também foi ressaltada a possibilidade de ampliação do repertório de movimentos das crianças na Educação Infantil, buscando explorar as manifestações corporais dentro do universo lúdico com qualidade, com diversidade na forma de expressão pela linguagem corporal. Assim, na visão destas professoras, o Yoga contribui nos aspectos emocionais, sociais e físicos para as crianças, promovendo o desenvolvimento pessoal e social no contexto escolar.

Nesta perspectiva, identificamos dentro das manifestações que integram a Cultura Corporal de Movimento, o potencial de trabalho com os conteúdos do Yoga na infância, uma prática capaz de estimular o autoconhecimento e o autocuidado, orientar e conscientizar as crianças sobre suas emoções, orientar a formação de valores, proporcionar saúde e bem-estar por meio de posturas físicas, respiratórias e momentos de relaxamento, além de desenvolver a atenção e a concentração.

A prática de Yoga pode ser adaptada à infância e ao contexto escolar, sobretudo mediante o reconhecimento da dimensão lúdica da infância para integrá-lo ao cotidiano educacional por meio de jogos e brincadeiras, imitação de animais, contação de histórias, ao som de músicas diversas etc.

Com a variedade de benefícios gerados por essa prática, os programas de intervenção de Yoga para crianças vêm ganhando popularidade atualmente, principalmente pelo fato de oferecer um modelo atemporal de saúde aos indivíduos (WOODYARD, 2011). Porém, Martines (2009) afirma que no Brasil o Yoga para crianças ainda não é muito reconhecido e, muitas vezes, é confundido com religião, criando uma barreira ou um preconceito sobre essa prática. No contexto escolar, o Yoga é desenvolvido dentro do universo das manifestações da cultura corporal de movimento, garantindo a laicidade da instituição social.

Por intermédio da identificação e análise da produção acadêmico-científica relacionada à prática de Yoga para crianças, este estudo busca contribuir para traçar o panorama de tais produções sobre a temática e estimular a reflexão sobre as possibilidades de intervenção desta prática para o desenvolvimento infantil integral.

Metodologia

Para identificar o estado da arte da produção acadêmica no campo do Yoga para crianças recorreremos a um estudo de revisão sistemática da literatura, metodologia caracterizada em um estudo de natureza descritiva e bibliográfica, que recorre a métodos de análise de produção do conhecimento da literatura de determinada temática, permitindo, assim, priorizar temáticas e clarificar temas (PETTICREW; ROBERTS, 2006; SAVIN-BADEN; MAJOR, 2010).

A primeira fase do estudo iniciou-se com a construção de uma ficha de pesquisa, cujo propósito foi sistematizar os critérios, com indicação das equações de pesquisa e o âmbito da busca (bases de dados, período e campos de procura).

As bases de dados selecionadas tiveram como critério o fato de reunirem produções acadêmico-científicas: Google Scholar, Scielo e bancos de teses e dissertações das bibliotecas digitais: Sistema de Bibliotecas da Universidade de Campinas/Unicamp, Biblioteca Digital da Universidade de São Paulo/USP, C@tedra Biblioteca Digital da Universidade Estadual Paulista/UNESP, Repositório Institucional da Universidade Federal de São Carlos/UFSCar, Repositório Institucional da Universidade Federal de São Paulo/Unifesp e Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do ABC/UFABC.

O foco de pesquisa centrou-se nos estudos publicados nos últimos 11 anos (no período de 2007 a 2017), uma vez que o tema Yoga para crianças ainda não é muito reconhecido no Brasil, como afirma Martines (2009), mas vem ganhando relevo na atualidade.

Os descritores que compuseram as equações de pesquisa foram: i) yoga E criança OR ioga E criança, ii) yoga E “educação infantil” OR ioga E “educação infantil”, iii) yoga E saúde OR ioga E saúde, iv) yoga E “ensino fundamental” OR ioga E “ensino fundamental”, v) yoga E escola OR ioga E escola.

Após a aplicação destes critérios prosseguiu-se com a análise dos resumos das publicações resultantes, ocasião em que foi possível identificar estudos que não se enquadravam na temática em foco (Yoga para crianças), sendo excluídos da pesquisa. Ao final foram selecionados 16 trabalhos para este estudo, publicados em periódicos, trabalhos de conclusão de curso (monografias) e anais de congresso, por serem fontes de informação científica reconhecidas pela comunidade acadêmica. Com este conjunto de trabalhos prosseguiu-se à leitura e análise completa dos textos.

Para a apresentação e análise dos estudos procedeu-se a análise de conteúdo (BARDIN, 2000), sendo estabelecidas como categorias o ano de publicação, natureza do estudo, objetivo(s), contexto em que a pesquisa foi realizada e características dos participantes e principais conclusões dos estudos.

Resultados e discussão

O Quadro 01 apresenta a síntese das características (título, autoria, objetivo(s), natureza e ano de publicação, contexto do estudo e participantes) dos 16 estudos incluídos na revisão sistemática da literaturaⁱ, relacionada ao Yoga para crianças, organizados em ordem alfabética de autoria principal. Na sequência, os estudos são analisados e discutidos nas categorias: a) ano de publicação e natureza dos estudos; b) objetivo(s) dos estudos; c) contexto e participantes; d) principais conclusões.

Quadro 1 – Características dos estudos incluídos na revisão sistemática da literatura

Nº	Título	Autores	Objetivo(s)	Natureza e ano de publicação	Contexto/ Participantes
1	O Yoga como atividade lúdica na Educação Física escolar	BENVINDO, A. S.	Relatar a relevância da prática do Yoga como uma atividade lúdica na Educação Física escolar; o Yoga e suas contribuições para o	Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação 2015	Crianças da Educação Infantil (idades não especificadas)

Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura

			desenvolvimento das potencialidades das crianças; e como inserir o Yoga no currículo da Educação Física escolar.		
2	Corpos comunicantes: rumos do Yoga na Educação	BORGES, J. J. DE S.; MICOL, L.	Examinar como as técnicas psicofísicas do Yoga podem contribuir para a melhoria da aquisição de habilidades e competências dos estudantes, de Ensino Fundamental e médio, das escolas públicas.	Anais de congresso 2016	Crianças e jovens do Ensino Fundamental e Médio (idades não especificadas)
3	Produção de material didático: estratégias inovadoras para aulas de Yoga	DEUTSCH, S; AVALLONE, L. P; PEDERSEN, M; FARIA, A. C; SANTOS, J. L. M.	Apresentar dois procedimentos didáticos específicos de introdução da prática do Yoga: a criação de um tapete em EVA com inscrições de posições corporais e de partes do corpo e de histórias que auxiliem na construção e diversificação desta atividade em escolas de Educação Infantil.	Anais de congresso 2013	Educação Infantil e ciclo I do Ensino Fundamental (crianças de 4 a 9 anos)
4	Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento	FARIA, A. C.; DEUTSCH, S.; DAMASCENO, F.; FRAIHA, A. L.; CASTRO, M.	Estruturar e desenvolver aulas de Yoga para Educação Física Infantil de forma lúdica a fim de verificar nas crianças: mudanças de comportamento com base nos conceitos morais e éticos; melhora do bem-estar em função da prática física; reconhecimento das emoções para o autoconhecimento.	Anais de congresso 2014	1º ano do Ensino Fundamental (Crianças de 6 e 7 anos)
5	Yoga na escola: a experiência segundo os alunos de graduação do curso de Educação Física da UNESP Rio Claro-SP	FARIA, A. C; SANTOS, J. L. M; PEDERSEN, M; AVALLONE, L. P; DEUTSCH, S.	Verificar a aceitação e eficiência da implantação de um conteúdo sistematizado de Yoga na escola através de relatos de experiências de alunos e professores-alunos (Educação Física).	Anais de congresso 2013	Educação Infantil e Ensino Fundamental (Crianças de 4 a 9 anos)

6	Efeitos da inserção da prática de Yoga na Educação Física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 e 8 anos	FOLETTTO, J. C.	Investigar os efeitos de um programa de Yoga nas aulas de Educação Física.	Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação 2015	Crianças do 1º ano do Ensino Fundamental (Crianças de 6 e 7 anos)
7	As percepções de crianças pré-escolares acerca da prática de Yoga	FOLETTTO, J. C.	Compreender as percepções de crianças pré-escolares acerca da prática do Yoga.	Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação 2016	Crianças da Educação Infantil (Crianças de 5 e 6 anos)
8	Os benefícios da prática do Yoga natural para crianças de 06 a 10 anos no aspecto da postura física, melhor respiração e concentração	MARTINES, M. F.	Analisar os benefícios do Yoga para crianças.	Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação 2009	Crianças de 6 a 10 anos
9	Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didático	MARTINS, F. dos S; CUNHA, A. C.	Conhecer as posturas psicobiofísicas (<i>ásanas</i>) que as crianças mais apreciam e se divertem (dimensão lúdica); contribuir para a criança construir seu próprio conhecimento e para a sensibilização do Yoga na Educação.	Anais de congresso 2011	Educação Infantil (Crianças de 3 a 6 anos)
10	A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos	MORAES, F. O; BALGA, R. S. M.	Desenvolver a concentração, a calma, a valorização da autoestima e do meio, por meio das práticas respiratórias e meditativas.	Artigo em Revista 2007	1º ano do Ensino Fundamental (Crianças de 6 e 7 anos)
11	Yoga na Escola	POSSIGNOLO, L. O.	Mostrar como a prática do Yoga, desde a infância, traz diversos benefícios, em específico o Yoga Natural.	Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação 2012	Crianças de 6 a 10 anos
12	A contação de histórias e o Yoga como ferramentas pedagógicas de educação patrimonial na biblioteca comunitária O Guarani - Casa José de Alencar	SAMPAIO, D. L. C.; PONTES, F. de A.	Discorre acerca das experiências - utilizando Yoga e a contação de histórias - com as crianças que visitam a biblioteca comunitária "O Guarani" na Casa José de Alencar.	Anais de congresso 2017	Crianças (idades não especificadas)

13	Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola	SANTOS, A. G.; ALMEIDA, G. Z. R.; RIBEIRO, S. S.; LOPES, C.; SILVA, C. G. S.	Apresentar para as crianças o Yoga como uma atividade prazerosa e através das aulas práticas fazer uma inter-relação com a psicomotricidade.	Artigo em Revista 2013	3º ano do Ensino Fundamental (Crianças de 8 a 10 anos)
14	O corpo e suas estações: um estudo experimental do Yoga nas escolas com crianças, adolescentes e idosos	SILVA, L. M.; BORGES, J. J. S.	Refletir sobre o Yoga na sociedade e expor um relato empírico sobre a experiência de trabalhar com Yoga para crianças, jovens e terceira idade.	Anais de congresso 2015	Escola de Tempo Integral e Educação Profissional (crianças de 6, 8 e 10 anos; jovens e idosos)
15	Yoga para crianças – uma prática em construção	SILVEIRA, M. C. A.	Discutir a prática do Yoga para crianças mediante livros que visam a orientar instrutores de Yoga no tratamento dos pequenos praticantes.	Artigo em Revista 2012	Crianças (idades não especificadas)
16	Yoga for children	WHITE L. S.	Descrever a base filosófica do Yoga, os componentes básicos da prática, preocupações de segurança, e como localizar e avaliar um programa para crianças.	Artigo em Revista 2009	Crianças e jovens (idades variadas)

Fonte: Elaboração própria

a) Ano de publicação e natureza dos estudos:

Os estudos analisados foram publicados entre os anos de 2007 e 2017, contemplando pouco mais de uma década de publicações, e totaliza 16 estudos na temática do Yoga para crianças.

Em 2007 houve uma publicação de artigo em periódico. Em 2009 foram encontrados um trabalho de conclusão de curso de graduação e um artigo em periódico. No ano de 2011, um trabalho publicado em anais. Em 2012, uma publicação de artigo em periódico e um trabalho de conclusão de curso.

Dentre os anos com mais produções está 2013 (dois trabalhos em anais de evento e um artigo em periódico). No ano de 2014 houve uma publicação em anais de evento. Já o ano de 2015 concentrou três publicações, sendo dois trabalhos de conclusão de curso e um em anais de evento. Em 2016 uma publicação em anais e um

trabalho de conclusão de curso. E, por fim, 2017 apresentou apenas uma publicação de trabalho em anais de evento.

Com este quadro, verificamos que a maioria dos estudos incluídos na revisão sistemática refere-se a trabalho publicado em anais de evento, sendo 07 publicações nesta categoria, seguidas por trabalhos de conclusão de curso de graduação, com cinco publicações, e artigos em periódicos, com quatro publicações.

Não foram encontradas dissertações de mestrado e teses de doutorado dentro da temática do Yoga para crianças, nas bases consultadas.

b) Objetivo(s) dos estudos:

Ao analisar os objetivos dos estudos no âmbito do Yoga para crianças foi possível identificar como temáticas principais proposições de desenvolvimento de práticas de Yoga na infância, análises e reflexões dos benefícios proporcionados pela prática, na perspectiva do desenvolvimento integral, verificação da receptividade das crianças e discussões sobre a base filosófica, componentes básicos e preocupações de segurança com o Yoga na infância.

O enfoque mais recorrente apresentado pelas pesquisas consistiu na análise do desenvolvimento de práticas de Yoga com crianças e os benefícios alcançados, nos aspectos físicos, emocionais e sociais, tais como flexibilidade, equilíbrio, consciência corporal, autoconhecimento, autoestima, concentração, bem-estar e mudanças de comportamento, entre outros. Tal perspectiva foi identificada nas publicações de Possignolo (2012); Martines (2009); Foletto (2015); Benvindo (2015); Moraes e Balga (2007); Silva e Borges (2015); Santos *et al.* (2013); Faria *et al.* (2014) e Borges e Micol (2016).

Martins e Cunha (2011), além de propor analisar as contribuições do Yoga à formação da criança, buscaram verificar a receptividade das crianças às práticas; assim como o fez Foletto (2016). Já Faria *et al.* (2013) focaram na análise tanto da aceitação das crianças, quanto nos resultados obtidos com elas e com os professores-alunos de um curso de graduação em Educação Física, responsáveis pela implantação do conteúdo Yoga de forma sistematizada na escola.

O estudo de Deutsch *et al.* (2013) apresentou e refletiu sobre a produção de materiais pedagógicos para o ensino de Yoga na escola, sobretudo com crianças entre 4 e 9 anos de idade. Ressalta a autoria a relevância desse propósito para auxiliar na

apresentação de estímulos diversificados durante as práticas de Yoga, além de buscar envolver as crianças nas práticas de modo prazeroso e divertido, despertando o interesse delas.

Há também estudos com o intuito de discutir e orientar sobre a prática de Yoga com crianças, com destaque para a promoção do desenvolvimento integral na infância, como em White (2009) e Silveira (2012).

Por fim, o trabalho de Sampaio e Pontes (2017) teve como enfoque discutir experiências de associação do Yoga com a literatura e a contação de histórias.

c) Contexto do estudo e participantes:

A respeito do contexto do estudo, dez deles ocorreram no âmbito escolar, sendo cinco nas aulas de Educação Física (FARIA *et al.*, 2013; FARIA *et al.*, 2014; FOLETTO, 2015; MORAES; BALGA, 2007; SANTOS *et al.*, 2013); quatro estudos com intervenções em aulas ou momentos pedagógicos diversificados da Educação Infantil e Ensino Fundamental (BORGES; MICOL, 2016; DEUTSCH *et al.*, 2013; FOLETTO, 2016; MARTINS; CUNHA, 2011) e um estudo no âmbito da Escola de Tempo Integral e Educação Profissional (SILVA; BORGES, 2015).

Três estudos foram desenvolvidos em âmbitos não escolar tais como: Organizações não Governamentais-ONGs (MARTINES, 2009; POSSIGNOLO, 2012) e biblioteca (SAMPAIO; PONTES, 2017). Por fim, três estudos consistiram em revisão de literatura (BENVINDO, 2015; SILVEIRA, 2012; WHITE, 2009).

As atividades de Yoga analisadas tiveram duração variada, entre poucas semanas até meses de intervenção, no formato de aulas semanais, oficinas e intervenções pontuais.

Com relação aos participantes, a maioria dos estudos incluem crianças na faixa etária entre três a dez anos. Dois dos estudos contemplaram, além de crianças, jovens do Ensino Médio, enquanto outra pesquisa incluiu jovens e idosos. Quatro estudos não especificaram a faixa etária das crianças. Por fim, um dos estudos incorporou, também, professores-alunos graduandos de um curso de Educação Física.

d) Principais conclusões dos estudos:

O estudo de Faria *et al.* (2014) conclui que a prática do Yoga auxilia as crianças a desenvolverem o autoconhecimento, o conhecimento sobre o outro, a melhora de seus relacionamentos, o bem-estar e, portanto, traz benefícios físicos, mentais e

auxilia no desenvolvimento do ser integral. Em outro estudo, Faria *et al.* (2013) consideram que o conteúdo do Yoga pode proporcionar o desenvolvimento psicofísico e social das crianças no ambiente escolar e agregar para a formação integral, melhorando a concentração, conduta ética, saúde física, psicológica e a socialização. Diante disso, ressalta a necessidade de mais incentivos e estudos nessa temática, já que é um conteúdo ainda pouco trabalhado com essa faixa etária.

Moraes e Balga (2007) apontam a prática do Yoga como um instrumento que auxilia na aquisição da sensibilização corporal, com relação ao conhecimento do próprio corpo, suas possibilidades e limites, e também capacidades físicas de força, equilíbrio, flexibilidade, tônus e resistência. Dessa maneira, o cuidado com o corpo se faz junto com a mente, a fim de formar o praticante de maneira integral e harmoniosa.

Santos *et al.* (2013) demonstram que no Brasil a prática de Yoga se concentra mais nas regiões centrais das grandes metrópoles, dificultando sua vivência nas periferias. Seu estudo, dessa forma, oportunizou levar para algumas crianças um novo conceito de aprendizado que abrange tanto o aspecto físico quanto emocional, pois os autores concluem que, por meio do Yoga, os sentidos ficam mais aguçados contribuindo para o desenvolvimento psicomotor e aperfeiçoamento do sistema auditivo, sonoro e sensorial. Concluem que houve ganho geral nas capacidades físicas de força, equilíbrio e resistência, e dos fatores psicomotores, estático, dinâmico, noção do corpo, a estruturação espaço-temporal e coordenação óculo-manual e óculo-pedal, além de observado o cuidado com a mente, articuladamente aos aspectos físicos.

Com o foco em valores humanos, Benvindo (2015) afirma que é preciso ensinar às crianças valores diferentes dos atuais, já que convivemos na contemporaneidade com a cultura do imediatismo. Dessa forma, a prática do Yoga é eficiente para desenvolver a mente e o físico, despertando consciência ao aprender a cuidar de si e dos outros. Portanto, o autor aponta que o Yoga inserido no componente curricular da Educação Física garante benefícios como consciência corporal, melhora da respiração e concentração, autoestima, convivência harmoniosa com o meio e com suas emoções, incidindo no desenvolvimento da consciência do princípio holístico e do fundamento de vida saudável.

Deutsch *et al.* (2013) também relacionam a prática de Yoga para crianças com o contexto escolar. As autoras consideram que a prática gera o desenvolvimento motor

e cognitivo. Além disso, afirmam que o meio em que as crianças estão inseridas é importante devido aos estímulos que as acompanham e apontam o ambiente escolar como o principal, pois é nele que também ocorre a aprendizagem de linguagens e significados. Desse modo, as autoras concluíram que os materiais didáticos produzidos com professores e crianças nas escolas (tapete em EVA e a adaptação de histórias e personagens históricos: Mestre Yogin e Pinoquinho) tiveram uma excelente aceitação por parte dos alunos, o que possibilitou um maior interesse e consequente concentração durante as aulas de Yoga.

Ainda tratando do ambiente escolar, Borges e Micol (2016) refletem questões sobre o cultivo do cuidado e do autoconhecimento que o Yoga apresenta para as crianças. Destaca a filosofia do Yoga que tem o potencial de unificar as diversas dimensões do ser humano, investindo no ser que aprende de modo integrado (corpo e mente) para que desenvolva, também, o potencial de uma aprendizagem transformadora em relação ao mundo.

Foletto (2015) demonstrou em seu estudo que a prática do Yoga em aulas de Educação Física escolar, ao longo de doze semanas, geraram efeitos positivos no desenvolvimento de parâmetros físicos, motores e comportamentais, além da utilização dos conhecimentos em contextos fora da escola, sugerindo que a prática de Yoga pode contribuir para o desenvolvimento integral e duradouro. Em outro estudo, a autora (FOLETTTO, 2016) destaca a boa aceitação das crianças à prática e que a consideram legal e divertida, relacionando-a ao alcance da calma e ao bem estar geral. Aspectos relacionados ao autoconhecimento e autorregulação de comportamentos, pensamentos e emoções também foram observados. Além disso, as crianças valorizam as aprendizagens proporcionadas durante as aulas e neste estudo também foi identificado que aplicam essas ferramentas em demais contextos e situações de suas vidas.

A receptividade das crianças às práticas de Yoga também constituiu o foco do estudo de Sampaio e Pontes (2017) que, por meio da inter-relação entre linguagens (discorreram acerca das experiências utilizando o Yoga e a contação de histórias com crianças visitantes de uma biblioteca comunitária), enfatizam que as crianças relataram sentimento de paz e alegria após as práticas.

Martines (2009) considera que o Yoga praticado pelas crianças pode melhorar a postura e compreensão de sua importância para a saúde; aumentar a autoconfiança com a melhora da postura e flexibilidade; permitir o desenvolvimento da consciência do processo respiratório e aprendizagem da forma correta de respirar com a prática dos exercícios de respiração (*pranayamas*); trazer calma, concentração e tranquilidade, podendo agir sobre o sistema psíquico-emocional com a prática dos *pranayamas*; auxiliar na melhora da concentração, permitindo o entendimento e reconhecimento dos efeitos benéficos da prática com a prática dos *pranayamas* e *ásanas*.

O estudo de Martins e Cunha (2011) complementa esta ideia com destaque para a importância da ludicidade nas práticas de Yoga com crianças. Os autores tiveram a intenção de canalizar a vitalidade infantil com a prática do Yoga para o desenvolvimento harmonioso da mente, com incentivos de expansão da criatividade, representação de animais e elementos da natureza, entre outros. Compreendem que brincando as crianças aprenderam as posturas (*ásanas*) e foram incentivadas a expressar-se com espontaneidade, expandindo suas possibilidades. Portanto, concluem que a prática no contexto escolar melhora a aprendizagem e desenvolve as potencialidades humanas.

Para Possignolo (2012) é possível notar, com a prática do Yoga, muitos benefícios conquistados como o desenvolvimento da concentração, a consciência da relação do mundo interno, das sensações e o mundo externo de ação e realização, o desenvolvimento psicomotor, a criação de uma prática integrada que permite uma consciência espiritual, o autoconhecimento e o desenvolvimento da autoestima, o desenvolvimento do pensamento positivo e de uma higiene mental, a conquista do equilíbrio emocional, o despertar de uma consciência não competitiva, entre outros. Ressalta-se no estudo que, com a prática, as crianças ampliam as percepções do corpo e da mente, desenvolvem a concentração, autoestima, equilíbrio e agilidade, superaram e compreendem os medos e os estados de ansiedade, promovem a tranquilidade e previnem problemas respiratórios e de posturas. Assim como Martins e Cunha (2011), o autor também considera que as aulas devem ser com brincadeiras, lúdicas, com posturas e movimentos de animais e da natureza, a fim de torná-las divertidas para que as crianças aprendam brincando.

Silva e Borges (2015) consideram que o Yoga, independentemente da idade, apresenta fatores similares em acalmar e melhorar a interação social. Entretanto, a prática tem diferenças metodológicas, de adaptação e de aceitação de atividades para cada faixa etária. Dessa forma, a autoria notou que, no caso das crianças pequenas, o Yoga é percebido, num primeiro momento, como um exercício exótico e tratado como uma brincadeira. Já as crianças maiores o compreendem como uma obrigação escolar. Contudo, ao longo da prática as crianças foram demonstrando maior interesse em participar e os adolescentes, ainda que de forma mais lenta, começaram a aderir às práticas, mesmo tratando de uma atividade extracurricular.

O estudo de Silveira (2012) foi de natureza bibliográfica, concentrado na análise de propostas de práticas publicadas em livros de Yoga, apontando que os objetivos das obras analisadas foi reforçar o cuidar e o educar na Educação Infantil, além de garantir à criança autonomia e identidade, colaborando com o seu autoconhecimento. Nesse sentido, a autora discute aspectos da educação e das oportunidades de promoção do desenvolvimento integral da criança (físico, mental e espiritual).

White (2009), assim como Martins e Cunha (2011) e Possignolo (2012), considera que o Yoga deve ser um meio divertido para que as crianças aprendam a relaxar suas mentes e exercitar seus corpos. A autora também aponta, embasada em estudos de revisão de literatura, que a prática pode servir como base para nutrir os recursos internos e pontos fortes que melhoram o bem-estar e a saúde ao longo da vida.

Em síntese, os resultados apresentados nas pesquisas revelam os benefícios da prática do Yoga para crianças, tais como melhora nos aspectos físicos, motores, psicológicos, mentais, comportamentais, sociais e espirituais, e integração do físico com a mente gerando desenvolvimento integral dos participantes.

Considerações finais

Ao realizar o estudo de revisão sistemática da literatura e analisar os trabalhos encontrados, verificamos que as pesquisas relacionadas à prática do Yoga para crianças ainda é um tema pouco conhecido e, sobretudo, pouco estudado no campo acadêmico-científico. Embora se trate de um recorte específico, pois foram consultadas algumas das bases que reúnem publicações acadêmicas, conforme especificado na metodologia, o número de estudos encontrados foi incipiente,

resultando em apenas 16 trabalhos relacionados à temática em foco. Os estudos encontrados foram publicados em anais de evento (em sua maioria), artigos de revista e monografias de conclusão de curso, evidenciando assim, a ausência de dissertações de mestrado e teses de doutorado.

Cabe ressaltar, ainda, que outros estudos vêm contribuindo para compreender e difundir a prática de Yoga na infância, conforme alguns que foram problematizados na revisão de literatura deste trabalho.

Com a análise dos resultados encontrados nos estudos em pauta constata-se que, em geral, diversos benefícios à criança foram confirmados pelas investigações, sendo eles físicos, motores, psicológicos, sociais, comportamentais, espirituais e mentais, contribuindo assim, para a formação do ser integral.

Cabe salientar que dos treze estudos que realizaram pesquisa de campo, dez tiveram como locus o contexto escolar, evidenciando a potencialidade de inserção do Yoga no âmbito educativo.

Por fim, espera-se que o Yoga possa se tornar reconhecido na infância por seus benefícios para a melhora da qualidade de vida e formação do ser integral tanto em escolas, quanto em outros ambientes educativos e recreativos. Para isso, são necessários novos estudos disseminando os conhecimentos gerados neste âmbito para que esta prática e filosofia possam ser democratizadas e tornar-se rotina na vida de crianças e em processos educativos, desenvolvendo, assim, uma cultura do Yoga na infância.

Referências

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2000.

BENVINDO, Arianne S. **O Yoga como atividade lúdica na Educação Física escolar**. 2015. 21f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2015.

BORGES, João J. de S.; MICOL, Lara. **Corpos comunicantes: rumos do yoga na educação**. **Anais...** 7º Simpósio Internacional de Educação e Comunicação. Aracaju-SE, 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil**. Brasília, DF, 2010. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=976

[9-diretrizescurriculares-2012&category_slug=janeiro-2012-pdf&Itemid=30192](#). Acesso em: 04/04/2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular – BNCC**. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/>. Acesso em: 04/04/2018.

DEUTSCH, Silvia et al. Produção de material didático: estratégias inovadoras para aulas de Yoga. **Anais...** XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação, 2013.

DIAS, Alfrancio Ferreira; CRUZ, Maria Helena Santana. A pedagogia do corpo nas práticas escolares. **Revista COCAR**. Belém, v.9, n.18, jul.-dez, 2015, p. 36-60.

FARIA, Amanda C. et al. Yoga na escola: a experiência segundo os alunos de graduação do curso de Educação Física da UNESP Rio Claro-SP. **Anais...** XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação, 2013.

FARIA, Amanda C. et al. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. **Anais...** Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación, 2014. p. 1-15.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 1998.

FLAK, Micheline; COULON, Jacques de. **Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

FOLETTTO, Júlia C. **As percepções de crianças pré-escolares acerca da prática de yoga**. 2016. 50f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física). Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

FOLETTTO, Júlia C. **Efeitos da inserção da prática de Yoga na Educação Física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 e 8 anos**. 2015. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física). Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

GALANTINO Mary L.; GALBAY R.; QUINN L. Therapeutic Effects of Yoga for Children: A Systematic Review of the Literature. **Pediatric Physical Therapy**, Spring, 2008. v. 20, n.1, p. 66-80.

MARTINES, Mariana F. **Os benefícios da pratica do Yoga natural para crianças de 06 a 10 anos no aspecto da postura física, melhor respiração e concentração**. 2009. 64f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Pedagogia). Faculdade de Educação. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

MARTINS, Florbela dos S.; CUNHA, A. C. Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didático. **Anais...** VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde, 2011, Braga: CIED, 2011, p.1-15.

MASSOLA, Maria E. A. Vamos praticar Yoga? Yoga pra crianças, pais e professores. In: _____. **Introdução à Yoga**. São Paulo: Phorte, 2008. p. 16-61.

MORAES, Fabiana O. de; BALGA, Rômulo S. M. A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, 2007, p. 59-65.

OLIVEIRA, Cristiane Andrezza de; FRANZÉ, Fernanda Pastori; ROSSI, Fernanda. Ensino de loga na Educação Infantil: diálogos com a proposta pedagógica da Cultura Corporal. **Anais...** Semana da Educação Municipal de Bauru/SEMB, 2017.

PACKER, Laura G. **A Senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica**. Blumenau: Editora Nova Letra, 2009.

PETTICREW, Mark; ROBERTS, Helen. **Systematic reviews in the Social Sciences: a practical guide**. Cornwall: Blackwell Publishing, 2006.

POSSIGNOLO, Lígia O. **Yoga na Escola**. 2012. 86f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Pedagogia). Faculdade de Educação. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012.

ROSSI, Fernanda; MIZUNO, Julio; CARVALHO, Maria Lúcia Nejm de. Projeto de extensão “Corporeidade e loga na Escola”: formação integral para professoras, futuros professores e crianças da educação infantil. In.: OLIVEIRA NETO, Luttgardes et al. (Orgs.). **Extensão universitária: diversidade e desenvolvimento humano**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2017. p.429-444.

SAMPAIO, Daniele L. de C.; PONTES, Frederico de A. A contação de histórias e o yoga como ferramentas pedagógicas de educação patrimonial na biblioteca comunitária O Guarani - Casa José de Alencar. **Anais...** IV Encontro de Cultura Artística. Encontros Universitários da UFC, Fortaleza, v. 2, 2017. p. 4680.

SANTOS, Ana G. dos; ALMEIDA, Graziela Z. R. de; RIBEIRO, Silvana S.; LOPES, Claudete; SILVA, Caio G. S. da. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola, **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 12, n. 4, 2013, p. 135-144.

SAVIN-BADEN, Maggi; MAJOR, Claire H. Qualitative research synthesis: the scholarship of integration in practice. In: _____. (Orgs.). **New approaches to qualitative research: wisdom and uncertainty**. London; New York: Routledge, 2010. p. 108-118.

SILVA, Lara M.; BORGES, João J. de S. O corpo e suas estações: um estudo experimental do Yoga nas escolas com crianças, adolescentes e idosos. **Anais...** XVII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, Natal, 2015.

SILVEIRA, Maria C. A. Yoga para crianças – uma prática em construção. **Revista Religare**, v. 9, n. 2, 2012, p. 177-185.

WHITE Laura S. Yoga for children. **Pediatric Nursing**, v. 35, n. 5, set.-out. 2009, p. 277-295.

WOODYARD, Catherine. Exploring the therapeutic effects of Yoga and its ability to increase quality of life. **International Journal of Yoga**, v.4, n.2, jul.-dec. 2011, p. 49-54. Disponível em: <http://www.ijoy.org.in/article.asp?issn=0973-6131;year=2011;volume=4;issue=2;spage=49;epage=54;aulast=Woodyard>.

Nota

ⁱ As referências completas estão incorporadas na lista de referências ao final do artigo.

Sobre os autores

Bruna Delmanto Simões

Bacharel em Educação Física pela UNESP - Universidade Estadual Paulista.

E-mail: brunadelmanto@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8812-7636>

Julio Mizuno

Doutor em Ciências da Motricidade pela UNESP - Universidade Estadual Paulista.

E-mail: juliomizuno@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2344-0730>

Fernanda Rossi

Professora Assistente Doutora da UNESP - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências, Departamento de Educação. Pesquisadora credenciada no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade - Unesp Interunidades, na área de concentração Pedagogia da Motricidade Humana e no Programa de Mestrado Profissional - Docência para a Educação Básica - Unesp Bauru-FC. E-mail: fernanda.rossi@unesp.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4760-4712>

Recebido em: 16/03/2019

Aceito para publicação em: 08/08/2019