

A PERCEPÇÃO DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL SOBRE A PRÁTICA DE KRIYA HATHA YOGA E MEDITAÇÃO NA MELHORA DA ATENÇÃO

The perception of elementary school students about the practice of kriya hatha yoga and meditation on improving attention

Michel Zonatto¹
Patrícia Kuzochoviski Daré²

Artigo encaminhado: 15/11/2018
Aceito para publicação: 23/04/2020

RESUMO: O objetivo deste estudo é conhecer a percepção de alunos do quarto ano do ensino fundamental sobre a prática de *Kriya Hatha Yoga* e meditação na melhora da atenção ao descrever a percepção dos alunos sobre as técnicas de *Kriya Hatha Yoga* e meditação e identificar as dificuldades dos alunos associadas à atenção. A pesquisa contou com a participação de dezenove voluntários, com idade entre nove e onze anos, todos alunos do quarto ano do ensino fundamental da rede pública. As crianças relacionaram a qualidade da atenção com estados mentais positivos, como a alegria e tranquilidade, aumento de energia, disposição e a ausência de dores. Também associaram a prática com o aumento da inteligência, da agilidade mental e da imaginação. Verificou-se também, que as crianças perceberam o processo de desenvolvimento de habilidades como a autoconsciência, através da percepção das próprias emoções, pensamentos e sensações corporais.

Palavras-chave: Yoga. Meditação. Atenção. Habilidades Emocionais. Saúde Mental.

ABSTRACT: The purpose of this study is to know the perception of students of the fourth year of elementary school on the practice of *Kriya Hatha Yoga* and meditation in the improvement of attention when describing the students' perception about *Kriya Hatha Yoga* and meditation techniques and to identify the difficulties of the students associated with attention. The present study had nineteen volunteers participated, aged nine to eleven, students of the 4th year of elementary school in the public school. The children related the quality of attention with positive mental states, such as joy and tranquility, increased energy, mood and absence of pain. They also associated practice with increasing intelligence, mental agility, and imagination. It was also found that children

¹ Bacharel em Naturopatia pela Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL). maitreya@gmail.com

² Doutora em Ciências Humanas e Mestre em Saúde Mental e Atenção Psicossocial pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Bacharel em Naturopatia Aplicada pela Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL). patriciakdare@gmail.com

perceived the process of developing skills as self-awareness, through the perception of one's own emotions, thoughts and bodily sensations.

Keywords: Yoga. Meditation. Attention. Emotional Skills. Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

O yoga é uma filosofia prática milenar, oriunda da Índia e está fundamentada em valores universais como a verdade, a não-violência e a autodisciplina. Abrange um corpo de técnicas corporais e mentais que envolvem posturas, respiração, mantras, relaxamento e meditação. O próprio termo yoga, que significa união e integração, define seu objetivo como a harmonia entre corpo, mente e alma. (BORTHOLOTO, 2013).

A definição clássica de yoga está no segundo verso do *Yoga Sutras* escrito por Patanjali³, considerada a primeira obra literária a sistematizar o yoga, onde ele afirma: “yoga é a cessação [da identificação com] as flutuações [que emergem na] consciência.” (GOVINDAN, 2000, p. 34). Desta forma, de acordo com Govindan (2000), yoga é um estado, no qual o indivíduo percebe os pensamentos, emoções e sensações, que emergem na consciência. No entanto, o indivíduo não está identificado, ou seja, ele não segue os pensamentos e neste sentido, pode apenas permanecer observando-os com certo distanciamento. O que por sua vez diminui a influência destes conteúdos sobre o próprio observador.

O yoga e a meditação podem ser entendidos como sinônimos. Pois *dhyana*, a meditação nos termos clássicos, é compreendida como a capacidade de manter a atenção voltada para um único objeto ou tema escolhido. A meditação é a culminância de um processo que se inicia com *pratyahara*, que é a habilidade de interiorização, e é deste modo que a mente não presta atenção às distrações provenientes dos sentidos ligados ao mundo exterior. *Pratyahara* é seguida de *dharana*, o ato de direcionar o foco da mente para um único ponto. Quando o foco é preservado por um certo período, torna-se *dhyana*, a meditação

³ “os entusiastas do Yoga costumam conceber Patanjali como o pai do Yoga, mas não é bem verdade” (FEURSTEIN, 2006, p. 273). “Os círculos fechados dos ascetas e místicos indianos, já conheciam bem antes dele as práticas do Yoga” (ELIADE, 2012, p.22). Houve textos que antecederam o *Yoga Sutra* de Patanjali. “O fato porém, é que o *Yoga-Sûtra* de Patanjali eclipsou todos os sutras anteriores [...] talvez por ter sido o mais abrangente ou o mais sistemático” (FEURSTEIN, 2006).

propriamente dita. (FRAWLEY, 2007). O yoga pode ser considerado um sistema integral de educação, não apenas do corpo e da mente ou do intelecto, ele pode exercer sua influência na educação e desenvolvimento da pessoa em sua inteireza, na mente, no corpo e no coração. (SARASWATI apud FLAK; COULON, 2007).

Acredita-se que as crianças e os jovens podem ser capazes de evoluir enquanto indivíduos e sociedade e que o yoga pode ser um agente de transformação no sentido de sensibilizá-los socialmente tornando-os mais participativos e proativos, em suas comunidades, para criar uma sociedade melhor. (HAGEN, NAYAR, 2014).

São muitos os benefícios da prática de Yoga para crianças já constatados em pesquisas, como a melhora na atenção e concentração (TELLES et al, 1993), a diminuição dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Também a queda dos níveis de estresse e como resultado, a melhora no desempenho acadêmico. (KAUTS e SHARMA, 2009; HAFFNER et al, 2006; LANGE, 2014; NAVEEN, 1997). Neste sentido, o yoga pode se tornar um complemento às intervenções médicas e comportamentais comumente usadas para crianças com problemas de atenção. (PECK et al, 2005).

O Yoga demonstrou auxiliar na melhora do desempenho da atenção e entrosamento com os colegas (ALMEIDA e SANTOS, 2014), bem como melhoria no planejamento estratégico (MANJUNATH e TELLES, 2001), na percepção visual, destreza motora (RAGHURAJ e TELLES, 1997), diminuição dos níveis de ansiedade (KUTTNER, 2006) e diminuição significativa em casos de Transtorno Estresse pós-traumático (GORDON, 2004). Possibilita ainda, a redução da insatisfação corporal em meninas. (SCIME e COOK-COTTONE, 2008). O Yoga apresentou bons resultados de melhora no desempenho da memória espacial que é principalmente uma função do hemisfério cerebral direito, sugerindo que a prática de Yoga facilita o funcionamento do hemisfério cerebral direito. Em outro estudo levou à diminuição do tempo para conclusão de tarefas de artes plásticas. (NAVEEN et al, 1997; MANJUNATH e TELLES, 2004).

Neste sentido, se faz necessário que o yoga e a meditação se tornem mais acessíveis. Apesar de existirem muitas iniciativas comerciais de oferta de aulas em centros de yoga, cursos de formação de instrutores por parte de organizações privadas com ou sem fins lucrativos, esta tendência não é

acompanhada por pré-escolas, escolas e pelo setor público e privado de educação. Apesar do compromisso destas instituições com o desenvolvimento do potencial integral de crianças e jovens. A ciência desempenha um papel importante neste processo através da divulgação dos resultados das pesquisas sobre o yoga e da meditação, porém, faz somente uma década que pesquisadores têm se voltado, com maior dedicação para à realização de estudos nesta área. (HAGEN, NAYAR, 2014).

É relevante citar que os estudos de natureza qualitativa foram raros, principalmente os que consideram a criança como sujeito, e não somente como objeto de pesquisa. E não foram encontrados estudos que envolvessem o método de *Kriya Hatha* yoga. Acredita-se que a relevância desta pesquisa reside em reconhecer a criança como um ator histórico que produz cultura, assim como, é nela produzida. Além de reconhecer a capacidade da criança de negociar, reproduzir, compartilhar e criar cultura na convivência com os adultos e com as outras crianças. (SPINELLI, 2012). É a partir desta perspectiva de valorização do discurso e da promoção da saúde das crianças que este estudo objetivou identificar as dificuldades de alunos do ensino fundamental associadas à atenção e conhecer a percepção dos mesmos sobre a prática de *Kriya Hatha* yoga e meditação na melhora da atenção.

2 METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa de natureza qualitativa, de campo e de caráter exploratório. A aplicação da pesquisa foi na Escola de Ensino Básico Vicente Silveira do Município de Palhoça – SC, localizada na Rua Prefeito Reinoldo Alves, 1263, bairro Passa Vinte, CEP: 88132-00. Teve a participação de dezenove voluntários, sendo sete do sexo masculino e doze do sexo feminino, com idade entre nove e onze anos, moradores do município de Palhoça, no estado de Santa Catarina. A escolha da turma a ser convidada a participar do projeto foi em conjunto com a diretora da escola e do coordenador pedagógico. Ao ouvir sobre os possíveis benefícios da prática de *Kriya Hatha* yoga e meditação, o coordenador pedagógico optou pela turma de alunos com a qual os professores tinham maior dificuldade e os quais consideravam possuir maior dificuldades com a atenção e o comportamento.

Foram realizados trinta encontros, na frequência de duas vezes por semana com duração média de quarenta e cinco minutos cada, sendo a entrevista aplicada no último encontro. Em cada encontro foi realizado a prática de uma parte da série das dezoito posturas que compõem o *Kriya Hatha yoga*, seguida de técnicas de relaxamento profundo, os *pranayamas*, que são técnicas respiratórias, de controle e expansão da energia vital, além da meditação.

As práticas de *Kriya Hatha yoga* e meditação foram inseridas dentro do calendário acadêmico da escola, se harmonizou com as outras atividades. As sessões aconteciam no auditório da escola, com colchonetes que foram emprestados pela universidade. Foi confeccionado e entregue um material didático ilustrado para as crianças e especialmente para os pais tomassem conhecimento do projeto de pesquisa e sobre o yoga.

O *Kriya Hatha yoga* e a meditação com foco na observação da respiração, foram as principais técnicas utilizadas na investigação desta pesquisa. *Kriya Hatha yoga* é considerado um caminho para a realização do eu espiritual⁴ através do desenvolvimento físico e mental. *Kriya Hatha yoga* é uma série de 18 posturas, com diversas variações, adaptadas das outras posturas existentes no *Hatha yoga* clássico, que estimulam todas as partes do corpo.

Também fez parte da intervenção o mantra “*Om Kriya Babaji Nama Aum*”, *nadhi shodhana pranayama*, a respiração yogi, realizada de forma completa, suave, lenta e profunda, *mudras* (gestos reflexológicos) e relaxamento profundo. A aplicação do yoga teve variações em relação ao tempo de permanência em cada uma das técnicas, mas em média eram utilizados vinte e cinco minutos nas posturas, doze minutos entre relaxamento, respirações, *mudras* e oito minutos na meditação.

Os dados foram coletados a partir de uma entrevista semiestruturada. As questões norteadoras da entrevista semiestruturada foram: (1) Como você percebe sua atenção em suas tarefas e ou atividades do dia a dia? (2) Você considera ter alguma dificuldade ou problema com relação a sua atenção? Por quê? (3) Como você se sente no dia em que você faz *Kriya Hatha yoga* e

⁴ O Eu puro. “Ele ilumina a consciência. Sem ele a mente e o psiquismo não teriam atividade consciente, assim como uma lâmpada, sem a eletricidade invisível, não irradiaria luz nenhuma” (GOVINDAN, 2000, p. 34).

meditação? (4) Você considera que a prática de *Kriya Hatha yoga* e meditação trouxeram algum benefício no seu desempenho escolar e em outras atividades do seu dia a dia? Por quê?

Os critérios de inclusão adotados foram, ter a idade entre nove a onze anos e estar matriculado no quarto ano da Escola de Ensino Básico Vicente Silveira do Município de Palhoça-SC. Os critérios de exclusão foram, a não assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) por parte da criança e também de seu responsável, e a presença de condições ortopédicas que impedissem a realização das posturas de yoga, tais como luxação, fratura não consolidada, infecção articular, hérnia de disco, pós-operatório imediato e trauma raquimedular.

A análise dos dados foi realizada pelo método de análise temática de conteúdo, segundo Bardin (2011). As categorias e subcategorias, encontradas a partir da análise dos dados foram: (categoria 1) Saúde e bem-estar como recurso para promoção da atenção, tendo como subcategorias (1.1) Reconhecimento da atenção a partir da percepção dos efeitos fisiológicos do *Kriya Hatha yoga*, e (1.2) Reconhecimento da atenção a partir da percepção dos estados mentais, e (categoria 2) A auto percepção como agente de estímulo para a auto regulação.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), da Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul), e está inscrita sob protocolo 57880016.4.0000.5369.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

3.1 Saúde e bem-estar como recurso para promoção da atenção

3.1.1 Reconhecimento da atenção a partir da percepção dos efeitos fisiológicos

A prática de yoga para crianças é uma forma de desenvolvimento e educação integral que faz uso da experiência corpóreo-sensorial como fundamento para a aprendizagem, como um todo, mas principalmente sobre si mesma. (MARTINS E CUNHA, 2011). Ao desenvolver a consciência corporal e perceber suas emoções, o yoga pode conduzir a criança “no seu processo de autoconhecimento e possivelmente o conhecimento sobre o outro, auxiliando também os seus relacionamentos.” (FARIA *et al.*, 2014 p. 14). O yoga se

aproxima com a psicologia e pedagogia moderna, quando afirma que uma boa relação do indivíduo consigo mesmo é o melhor meio para estabelecer um clima de paz e serenidade a sua volta. (FLAK e De COULON, 2007). As crianças perceberam relações entre os efeitos fisiológicos da prática e os estados de atenção. E isso pode ser identificado nas seguintes afirmações:

Sim por que como eu me sinto mais confortável, parece que eu presto mais atenção. (Entrevistado 16)

É bom na hora do relaxamento que a gente tem que se esticar e alinhar bem a coluna [...] É bom porque a gente que chega aqui na escola e fica morrendo de preguiça, quase dormindo na sala. (Entrevistado 5)

Sim, porque me ajuda. Me sinto com energia para fazer as coisas. (Entrevistado 12)

Se tu estás cansada, quando tu fazes yoga, tu descansas. (Entrevistado 6)

Pode-se afirmar que a prática de yoga e meditação gera um estado de relaxamento que pode ser interpretado como conforto corporal, como relatado por um entrevistado. Sendo que neste estado ocorre uma espécie de revitalização e economia de energia. Algumas crianças relataram o efeito analgésico da prática das técnicas, bem como a diminuição do nível de atenção com a presença da dor.

Quando eu estou com dor de cabeça, aí eu não consigo fazer nada (Entrevistado 7)

Minha atenção é mais ou menos, porque às vezes me dá dor de cabeça [...] se eu fico com dor nas costas, eu perco totalmente a atenção. (Entrevistado 15)

Eu me sinto mais confortável e mais relaxada. Quando a gente está com dor, a dor passa [...] o yoga melhora a nossa postura (6)

No caso do efeito analgésico, estudos apontam uma estreita relação entre dor e atenção. A percepção da dor tem uma influência negativa sobre a habilidade que a pessoa tem de sustentar a atenção em uma determinada função que esteja exercendo. (TALAEI-KHOEI et al, 2017). Além disso, a atenção pode modular a experiência da dor, assim como a dor modula a experiência da

atenção. (VAN RYCKEGHEM et al, 2018). Os processos cognitivos como a motivação, a focalização, a atenção direcionada a estímulos específicos, técnicas de relaxamento, a interrupção do pensamento e o autocontrole podem atuar como moduladores da percepção da dor. Quando a atenção é direcionada para o local ou para a percepção da dor, tem o efeito amplificador desta percepção. A focalização é uma técnica utilizada, por exemplo, com atletas para diminuir a percepção da dor para que esta, não interfira no rendimento do dele. (PRENTICE, 2002).

Destaca-se o fato, de que entre os dezenove entrevistados, seis afirmaram sentir dores de cabeça e nas costas, e relacionaram a diminuição da dor com a melhora da qualidade da atenção, com os efeitos da prática de yoga e com o desempenho escolar. Estudos comprovaram que a prática de yoga e da meditação, tem um efeito analgésico, diretamente associado ao aumento sérico de hormônios como GABA (ácido gama-aminobutírico) e serotonina, ambos hormônios com efeito analgésicos. (STREETER et al, 2012; LEE, MOON, KIM, 2014). A serotonina está associada a vários níveis de regulação da percepção da dor. A sua liberação tem um efeito inibidor na transmissão do impulso nervoso da dor para o sistema nervoso central, o que leva ao efeito analgésico. (YAARI et al., 1985).

Nas condições de dor crônica, o diafragma, o principal músculo da respiração, se torna tenso de forma que o movimento da respiração fica superficial e predominante na região peitoral. Fisiologicamente isso é interpretado como um estado sustentado de estresse, que por sua vez interfere em outras funções rítmicas como o fluxo neuronal, as frequências cardíaca e respiratória. O que aumenta os níveis de cortisol como acontece nas reações à excitação. (ARAMBULA et al, 2001; UDUPA, SINGH, SETTIWAR, 1975). Estudos com programas de yoga nas escolas identificaram a diminuição das concentrações de cortisol associada a participação das aulas de yoga (BUTZER et al, 2015) e a maior estabilidade de padrões respiratórios. (JENSEN et al., 2012).

A respiração yogi profunda, lenta e com exalação prolongada tem efeito relaxante na maioria dos músculos esqueléticos. Existem evidências indiretas associadas a elevação do tônus do sistema nervoso parassimpático, modo de repouso, e a diminuição da atividade do sistema nervoso central. Nesta

perspectiva, pode-se inferir que o padrão respiratório interfere nos pensamentos e emoções, assim como os pensamentos e as emoções também interferem no padrão respiratório. O padrão respiratório tem um reflexo interno que pode ser estressante ou relaxante e pode gerar modificações na fisiologia. (VALLATH, 2010). O estado profundo de meditação foi interpretado fisiologicamente como um estado desperto, no entanto com baixa taxa metabólica. (WALLACE, BENSON, WILSON, 1971). Neste estado, a absorção de oxigênio e a eliminação de gás carbônico são mínimas, assim como no estado de sono profundo, mas diferentemente deste, o padrão de ondas cerebrais é o mesmo do estado de alerta total. (VALLATH, 2010).

3.1.2 Reconhecimento da atenção a partir da percepção dos estados mentais

O conceito de estado mental aqui apresentado está baseado no modelo de mente segundo o Ayurveda, medicina tradicional indiana, no qual de acordo com Frawley (2007), a mente se apresenta sob dois aspectos, um objetivo e outro subjetivo. O aspecto objetivo é a capacidade de percepção que reúne as impressões proveniente dos cinco sentidos para determinar-lhes o próprio sentido, função que é atribuída a inteligência. E o aspecto subjetivo da mente se refere a reação emocional frente as impressões dos sentidos que se dá de maneira imediata e pessoal.

A relação da qualidade da atenção com estados mentais se apresentou no discurso de algumas crianças que afirmaram prestar mais atenção quando se sentiam calmas, felizes e tranquilas. Sendo que, quando se sentiam mais tristes, prestavam menos atenção. Como pode ser observado nas seguintes descrições:

Dependendo do meu humor [...] se eu estou meio depressiva eu já não presto tanta atenção [...] se eu estou feliz, eu já presto mais atenção no que eu estou fazendo. (Entrevistado 14)

Antes eu tinha dificuldade com a atenção [...] eu acho que era porque eu não ficava tranquila, eu sempre estava agitada. Agora comecei a me acalmar bastante. (Entrevistado 10)

Estes relatos convergem com estudo que constataram que a ansiedade e outros estados emocionais como a depressão se mostraram como fatores

preditivos do declínio na performance em exercícios cognitivos que envolvem atenção. (HOGAN, 2003). O estudo de Gertsenchtein (2011), propõe que o resultado de testes psicofisiológicos, podem ser influenciados consideravelmente por qualidades particulares relacionadas aos traços ou tendências ansiosas. Estudos anteriores demonstraram que o yoga e a meditação diminuem os níveis de ansiedade em crianças e adolescentes. (KUTTNER et al, 2006; NANTHAKUMAR, 2018; BAZZANO et al, 2018; BAZZANO, 2018; SANKAR, DAS, 2018; STEPHENS, 2017; McNAMARA et al, 2016; CONN et al, 2017; DE BRUIN et al, 2017; WEAVER, DARRAGH, 2016; TEJVANI et al, 2016; HOOKE et al, 2016). É provável que a causa da diminuição da ansiedade seja multifatorial, pois, encontra-se este efeito em estudos que investigaram diferentes técnicas de yoga como exercícios respiratórios, relaxamento profundo, posturas e meditações. Considerando que a prática de yoga tradicional engloba todas estas técnicas em cada uma de suas sessões e que várias pesquisas basearam sua intervenção neste formato de prática de yoga, pode-se considerar que o efeito de diminuição da ansiedade é potencializado pela prática conjunta destas diversas técnicas.

Em um estudo que entrevistou instrutores de yoga para crianças, alguns participantes afirmaram que seus alunos utilizavam as técnicas de respiração quando estavam ansiosos. Outra pesquisa, descreveu que ao fazerem três respirações lentas e profundas, as crianças modificavam a forma que elas lidavam com as suas próprias emoções. (GELDERT, 2017). Acredita-se que a respiração lenta e profunda sensibilize o reflexo barorreceptor, considerado um sistema de controle que mantém a pressão arterial dentro dos limites normais, tornando-se mais sensível e promovendo um efeito de diminuição dos reflexos químicos. Assim como o enfraquecimento das respostas cardíacas autônomas. (TURANKAR et al, 2013). Sugere-se também que a respiração do yoga de alta frequência pode ser uma prática escolar útil e curta para melhorar a atenção e reduzir a ansiedade. (TELLES et al, 2019).

A meditação é uma das causas da diminuição da ansiedade. Estudos sugerem que o aumento do nível de atenção proporcionado pela meditação possibilita que o indivíduo seja capaz de regular respostas emocionais através do efeito de inibição cortical pré-frontal da amígdala. (CRESWELL et al, 2007). A amigdala é uma estrutura cerebral do sistema límbico relacionada às reações

emocionais de agressividade e por impulsos sexuais instintivos. Outro fato descoberto é “a desativação da rede de modo padrão que gera pensamentos espontâneos, que contribui para a manutenção do eu autobiográfico, autobiografia realizada conscientemente, e que está associada à ansiedade e depressão”. (NGÔ, 2013).

O estado de relaxamento produzido pela prática de yoga e meditação realmente diminui a ansiedade e o estresse. Pois melhora as funções autonômicas “por meio do desencadeamento de mecanismos neuro-hormonais que suprimem a atividade simpática por meio da regulação negativa do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal”. (VEMPATI, TELLES, 2002). Isso significa que o relaxamento tem efeito de diminuição da estimulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal que é a principal via das respostas hormonais aos fatores que ameaçam a homeostase. Tudo que ativa este eixo é denominado como estresse, este eixo regula as reações de luta ou fuga, ou seja, as reações fisiológicas de estresse em prol da sobrevivência. O estresse tem como reações o aumento da frequência cardíaca, respiratória, da circulação nos membros e efeitos analgésico e anti-inflamatórios para que o corpo possa responder ao fugir ou ao lutar desimpedido de dores ou inflamações. (GRAEFF, 2007).

Outros efeitos do relaxamento e meditação são a melhora do desempenho escolar (BUTZER et al, 2017; WANG, HAGINS, 2016), assim como a melhora da atenção. (TELLES et al, 1993; ALMEIDA, SANTOS, 2014; PRADHAN, NAGENDRA, 2010). Um estudo recente verificou que adolescentes que praticaram apenas a técnica de relaxamento profundo –yoga nidra- com sessões de trinta minutos, três vezes por semana durante um mês afirmaram terem se sentido “imensamente entusiasmados, alertas, inspirados e tranquilos durante o período do estudo e experimentaram autoconfiança e clareza de pensamento”. (BHALENDU et al, 2018).

*Eu sou a mesma criança feliz de sempre e a mesma pessoa.
Minha alegria parece mais alegria infinita. (Entrevistado 3)*

Este relato se apresenta em ressonância com os ensinamentos tradicionais do yoga, no que se refere ao aspecto da percepção de uma identidade alegre e infinita. No *Brihad-Aranyaka-Upanishad* é afirmado que o Eu

transcendente é a verdadeira identidade da consciência humana. Ao comentar esta obra, Feuerstein (2006) postula que é inviável definir ou descrever essa identidade, sendo possível apenas experimentá-la ou realizá-la. “A realização é a constatação imediata, indubitável e permanente de que o Si Mesmo é infinito, eterno, sumamente real e livre, além de infinitamente bem-aventurado ou feliz”. (FEUERSTEIN, 2006, p. 173). De acordo com falas muito similares, no campo acadêmico, o yoga pode ser reconhecido como um instrumento para um desenvolvimento integral e duradouro para além de uma prática que gera bem-estar geral. (FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016; FOLLETO, 2016).

Não sei explicar, mas me ajuda bastante e dá um “plim” na minha cabeça eu consigo fazer as coisas melhor. (Entrevistado 17)

Às vezes eu fico mais inteligente, presto mais atenção e parece que a minha atenção fica melhor e que fica mais rápida, mais ágil. Assim eu vejo, também para as outras pessoas que fazem. (Entrevistado 5)

Quando eu penso, aquilo já vem mais rápido na minha mente (Entrevistado 11)

É como se fortalecesse a minha imaginação. (Entrevistado 2)

3.2 A auto percepção como agente de estímulo para a auto regulação

Esta categoria se refere aos relatos sobre como os participantes utilizavam as técnicas praticadas na escola e em outras situações de sua rotina diária, como, em momentos de estresse, insônia e enjoos, para evitar a influência de perturbações externas. A Auto regulação é a habilidade de gerir e regular as próprias emoções, incluindo as reações de estresse, que é uma das habilidades desenvolvidas pelo conceito de aprendizagem social e emocional. As outras habilidades são a autoconsciência, habilidade de reconhecer emoções e de ter a ciência da sua influência no comportamento. A consciência social se refere a valorização na perspectiva do outro. A habilidade de relacionamento, ou seja, a capacidade de estabelecer e cultivar relações positivas e a tomada de decisão responsável, associada a habilidade de fazer escolhas positivas sobre o comportamento pessoal diante das relações sociais. (BUTZER et al, 2016).

Essas habilidades envolvem a capacidade da criança em compreender as suas próprias emoções, focalizar a atenção, relacionar-se bem com os demais e demonstrar empatia. (DURLAK et al., 2011). Percebe-se como a qualidade da atenção é uma das bases para o desenvolvimento destas habilidades. A primeira delas, a autoconsciência, requer a atenção voltada para si mesmo, intermediada pela auto percepção, envolvendo ainda a capacidade de avaliar as próprias forças e limites, o sentido de confiança bem estruturado, otimismo e uma perspectiva de crescimento. (The Oregon Community Foundation, 2017).

Quando eu estou meio enjoada, eu faço como o senhor falou, aquilo (demonstrou uma forma de respiração) da respiração (Entrevistado 11)

Quando eu estou doente e eu sinto muita vontade de vomitar. Eu sempre paro e fico em um lugar quieto, totalmente silencioso [...] eu respiro bem, eu me concentro bem e esta vontade de vomitar passa. (Entrevistado 14)

Eu me sinto muito bem, durmo mais rápido [...] porque eu não durmo de noite [...] eu não tenho sono. Eu faço todos os dias antes de dormir para ver se eu consigo pegar no sono. (Entrevistado 4)

A respiração é um aspecto importante no programa de *Kriya Hatha yoga* e meditação. No entanto, não foram fornecidas as instruções específicas sobre como a respiração lenta e profunda poderia auxiliar na melhora de enjoos ou na falta de sono. Isso demonstra que as crianças fizeram esta associação através de experiências prévias ou simplesmente elas estavam percebendo e interpretando suas sensações corporais. Em estudos anteriores isso foi observado em relação ao controle da raiva e do estresse. (CASE-SMITH, SINES E KLATT, 2010).

A partir da auto percepção e do reconhecimento das forças e limites com atitude positiva pode-se estabelecer a auto regulação que envolve a auto disciplina. A auto disciplina se desenvolve por meio do controle dos impulsos, da auto motivação, da definição de metas e da organização das habilidades necessárias. Para tanto, é necessário a focalização que irá direcionar a atenção para a organização dos meios para alcançar certos objetivos. A terceira habilidade é a consciência social que requer que a atenção seja dividida para

que possa existir uma perspectiva empática. Através da empatia, pode-se reconhecer e compreender a diversidade e a necessidade dos outros ao acolher as origens culturais diversas e a conduta moral adequada para a relação com a família, a escola e a comunidade. Assim como a relação com os recursos e suportes do meio social. (The Oregon Community Foundation, 2017).

A habilidade associada ao relacionamento, inclui a clareza nas comunicações, a escuta ativa, a cooperação, a resistência as pressões sociais, a mediação de conflitos em prol da produtividade coletiva e a predisposição ao serviço. Já a habilidade de tomada de decisão é a capacidade de fazer escolhas que sejam construtivas e respeitosas para a sociedade, fundamentadas na ética, na segurança e regras sociais de maneira a avaliar as consequências visando o bem comum. (CASEL, 2013).

Antes de fazer yoga eu era muito, como se diz, emotiva. Se alguém me dissesse alguma coisa ruim, eu chorava. Agora, quando acontece alguma coisa que eu não goste, eu respiro e concentro naquilo que eu estou fazendo, eu não desfoco. (Entrevistado 2)

Uma certa pessoa ela ficava me incomodando muito ela ainda me incomoda, mas [...] eu ficava com muita raiva, sabe? Então, agora quando ela me incomoda eu nem dou bola, fingo que ela nem falou comigo. (Entrevistado 2)

Eu não tinha paciência de brincar com meu irmão por que ele pegava uma coisa e começava a chorar, eu não tinha paciência com isso. Então, eu acho que eu fiquei mais paciente com ele e eu acho que eu estou brincando mais com ele agora. (Entrevistado 2)

O yoga e a meditação estão sendo relacionados aos avanços correspondentes a auto regulação, tanto em adultos, como em crianças e adolescentes. (BERGEN-CICO ET AL., 2015; BRODERICK E METZ, 2009; CHAYA ET AL., 2012; DAVIDSON E MCEWEN, 2012; EHUD ET AL., 2010, HAFFNER ET AL., 2006, HÖLZEL ET AL., 2011, MANJUNATH E TELLES, 2001, MEIKLEJOHN ET AL., 2012, PECK ET AL., 2005, RAZZA ET AL. 2013, STUECK E GLOECKNER, 2005; WHITE, 2012). A melhoria na auto regulação, como em diversos resultados comportamentais positivos, pode estar relacionada as

modificações neurobiológicas ligadas à meditação. (DAVIDSON E MCEWEN, 2012).

Isso significa que a prática de intervenções corpo-mente, pode melhorar a auto regulação, o que por consequência pode gerar alterações estruturais e funcionais no cérebro auxiliando a mudança dos efeitos do estresse. (BUTZER et al, 2016). Outras teorias recentes, que corroboram com as supracitadas, propõem que as reações adaptativas ao estresse são promovidas pelo yoga estimulando o aumento da integração de formas de auto regulação. (GARD et al., 2014; SCHMALZL et al., 2015). Algumas crianças relataram que além de praticarem em casa as técnicas de yoga, elas sentiam vontade de compartilhar com pessoas de seu relacionamento, para que eles pudessem desfrutar dos benefícios que elas sentiam.

Eu fico com meu irmão e quando ele está brincando eu digo “vamos fazer um pouquinho do que a mana aprendeu no yoga”. (Entrevistado 2)

Estudos indicam que a exposição a intervenções que visam desenvolver as habilidades sociais e emocionais além de melhorar o comportamento, tem uma melhora em sua estrutura cerebral que naturalmente vai refletir em seu desenvolvimento cognitivo. (COLAGROSSI, VASSIMON, 2017). Um estudo longitudinal verificou que o treino do auto controle teve um efeito de prevenção de problemas de saúde, de dependência química, de problemas financeiros e delitos criminais em adultos jovens. (JIMENEZ et al., 2010).

O yoga tem um benefício adicional em relação as outras intervenções corpo-mente no sentido de estimular a auto regulação e a consciência corporal intrinsecamente. Ou seja, existe o estímulo da habilidade de administração do estresse e das reações emocionais, da consciência do corpo e da mente sem a necessidade da recomendação de um professor. Pois as técnicas do yoga podem potencializar a corporificação da experiência, que é sentida quando se cultiva estas habilidades mentais. (BUTZER, 2016).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo conhecer a percepção de alunos de ensino fundamental sobre a prática de *Kriya Hatha* yoga e meditação na melhora na atenção. Para tanto, descreveu a percepção dos alunos sobre as técnicas de *Kriya Hatha* yoga e meditação para a melhora da atenção. Observou-se que as crianças, de forma geral, não reconheceram ter dificuldades com a atenção, ao contrário do que afirmaram os professores da turma e o coordenador pedagógico.

O conceito de atenção descrito pelas crianças, foi ampliado envolvendo não apenas a capacidade de realizar as tarefas na escola, mas também, as atividades de casa e outras situações de seu cotidiano. Foi possível perceber como as crianças sentiram bem-estar e calma, além de reconheceram que, através da prática, o estado de atenção pode ser melhorado. Outro aspecto perceptível foi que esta melhora pode estar relacionada com estados mentais positivos, como a alegria, tranquilidade, aumento de energia, disposição e a ausência de dores. Também relacionaram a prática com o aumento da inteligência, da agilidade mental e da imaginação.

Verificou-se também, que as crianças perceberam o processo de desenvolvimento de habilidades como a autoconsciência, através da auto percepção das próprias emoções, pensamentos e sensações corporais. Destaca-se a função fundamental da dimensão da auto regulação gerada pelo controle de impulsos e a consequente mudança de comportamento para consigo mesmo. Isso foi expresso pelas crianças através de um nível de emancipação, no qual, elas se apropriaram de algumas das técnicas de yoga aplicando em seu cotidiano como uma forma de autocuidado. Além disso, percebeu-se uma mudança de comportamento nas inter-relações, observada da diminuição e administração de conflitos, na cooperação referente a realização das tarefas domésticas, na escola e ao compartilhar as práticas de yoga com os seus próximos.

Percebe-se ainda, que o yoga transcendeu o espaço da escola, e passou a ser incorporado na vida cotidiana das crianças através da aplicação das técnicas de acordo com a suas necessidades. Isso afetou não apenas as crianças, mas também as outras pessoas de seu convívio. De acordo com este fato e com as suas falas, verificou-se que as crianças consideraram a eficácia

das técnicas importante não apenas para elas mesmas, mas para todas as pessoas.

Destaca-se a importância do discurso da criança, em um papel de protagonista de sua própria história e de agente produtor de conhecimento. A criança, na qualidade de aprendiz da vida, da linguagem, reinventa a fala com originalidade, ressignificando o vocabulário para expressar sua subjetividade. Ela cria símbolos possíveis dentro de sua própria lógica para representar a sua expressão. É necessário “sair da caixa” e se abrir ao universo pessoal das crianças para poder compreender a sua rica e criativa narrativa sobre o mundo e sobre si mesma. Esse é um ponto crucial, o discurso da criança muitas vezes não se limita a lógica dos padrões de comportamento do universo da vida adulta.

O fato de o professor de yoga ser também o entrevistador das crianças pode ter provocado efeitos diversos, no sentido de se sentirem mais confortáveis e seguras para expressar livremente suas opiniões e ideias, ainda que soubessem que estavam sendo gravadas. Sob outra perspectiva, considera-se também que, o mesmo fato, pode ter induzido as crianças a ressaltarem os aspectos positivos percebidos nas aulas, de maneira a agradar o professor. (FOLLETO, 2016).

Existiram algumas características peculiares na intervenção realizada para este estudo. Uma delas foi o contexto no qual a intervenção aconteceu. Houve um grande interesse e abertura para a realização do projeto de pesquisa, por parte da diretoria da escola.

Esta é uma pesquisa inédita que envolve o método de *Kriya Hatha Yoga* e meditação, o que é relevante, pois muitas pesquisas sobre Yoga não detalham o método ou escola de Yoga. E Yoga é uma prática que envolve muitas técnicas diferentes e que podem ter efeitos antagônicos, por exemplo, existem técnicas de respiração que induzem ao sono e outras que proporcionam o aumento do estado de alerta. Por este motivo é importante que as pesquisas descrevam os principais componentes da intervenção em detalhes, qual método de Yoga foi utilizado, diferenças entre os participantes, quais técnicas foram utilizadas. Por exemplo, quais posturas, quais exercícios respiratórios e que tipo de meditações, bem como o tempo de permanência em cada uma destas técnicas durante cada sessão, o tempo de duração da sessão completa e a duração da intervenção geral. (BUTZER et al, 2016).

Futuros estudos são sugeridos para a exploração de outras perspectivas sobre o impacto da prática do yoga no ambiente escolar. Pois de acordo com (JAKSON, 2020) a prática de yoga pode estimular um comportamento passivo e apolítico que pode negligenciar as necessidades de justiça social na educação. Segundo (GODREJ, 2016), “são necessários discursos de escolha e responsabilidade individual para que as instituições neoliberais prosperem, pois servem para obscurecer o valor dos programas de bem-estar social”. Outra implicação potencialmente problemática é a disseminação do yoga na Índia pelo governo como uma forma de fortalecer a imagem majoritária hindu e o senso de uma nação hindu. (MACARTNEY, 2017).

A influência da escola na construção dos hábitos das crianças é inegável, logo tem um grande potencial de auxiliar no desenvolvimento de um estilo de vida saudável, física e mentalmente. “Assim, implementar a ioga nas escolas poderia ter implicações de longo alcance, não apenas para a saúde escolar, mas também para a sociedade como um todo” (BUTZER et al, 2016 p.14). Swami Vivekananda (1863-1902), sobre a essência da educação afirmou que “é a concentração da mente, não a coleta de fatos. Se eu tivesse que fazer minha educação mais uma vez [...] Eu desenvolveria o poder de concentração e desapego e, então, com um instrumento perfeito, coletaria os fatos à vontade” (Sahu, 2002, p. 217).

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA G. Z. R., SANTOS A. G. *yoga para crianças: brincando e aprendendo*, 2014. Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2014/trabalho-1000016689.pdf>. Acesso em: 14.05.2016.
- ARAMBULA P, et al. *The physiological correlates of Kundalini Yoga meditation: a study of a yoga master*, 2001. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/11863118_The_Physiological_Correlates_of_Kundalini_Yoga_Meditation_A_Study_of_a_Yoga_Master/download. Acesso em: 21.10.2018.
- AHLUND, J., GOVINDAN, M. *Babaji's Kriya Yoga: Deepening your practice*. Quebec: *Kriya Yoga Publications*, 2009.
- BHALENDU, S. et al. *Effect of yoga-nidra on adolescents well-being: A mixed method study*, 2018. Disponível em: <http://www.ijoy.org.in/article.asp?issn=0973->

[6131;year=2018;volume=11;issue=3;spage=245;epage=248;aulast=Vaishnav;atype=0Acesso em: 21.10.2018.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6131245/)

BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: *Edições 70*, 2011.

BAZZANO, A. M. *Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study*. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29695937>. Acesso em: 12.10.2018.

BERGEN-CICO, D., RAZZA, R., TIMMINS, A. *Fostering self-regulation through curriculum infusion of mindful yoga: a pilot study of efficacy and feasibility*, 2015. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-015-0146-2>. Acesso em: 22.10.2018.

BORTHOLOTO, S. O Yoga na escola: educação corpo-mente para pais e educadores. São Paulo: *Grouch*, 2013.

BUTZER, B., et al. *Effects of a classroom-based yoga intervention on cortisol and behavior in second and third-grade students: a pilot study*, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4410873/>. Acesso em: 22.10.2018.

BUTZER, B., et al. *A Qualitative Examination of Yoga for Middle School Adolescents*, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28757897>. Acesso em: 12.10.2018.

CASE-SMITH, J., SINES, J.S., KLATT, M. *Perceptions of Children Who Participated in a School-Based Yoga Program*, 2010. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19411243.2010.520246>. Acesso em: 22.10.2018.

CASEL, CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs (*Preschool and Elementary School Edition*), 2013. <https://ed.buffalo.edu/content/dam/ed/alberti/docs/CASEL-Guide-SOCIAL-EMOTIONAL-LEARNING.pdf>. Acesso em: 21.10.2018.

CHAYA, M.S., et al. *Effect of yoga on cognitive abilities in schoolchildren from a socioeconomically disadvantaged background: a randomized controlled study*, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22909321>. Acesso em: 22.10.2018.

CRESWELL, J.D., et al. *Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling*, 2007. Disponível em: <https://insights.ovid.com/pubmed?pmid=17634566>. Acesso em: 19.10.2018.

COLAGROSSI, A. L. R., VASSIMON G. *A aprendizagem socioemocional pode transformar a educação infantil no brasil*, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cp/v25n26/03.pdf>. Acesso em: 22.10.2018.

CONN, A., et al. *An Examination of a Yoga Intervention With Pediatric Burn Survivors*, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27380118>. Acesso em: 12.10.2018.

DAVIDSON, R.J., MCEWEN, B.S. *Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being*, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3491815/>. Acesso em: 22.10.2018.

DE BRUIN, E. I., et al. Effects of Combined Physical Exercise, Yoga, and Mindfulness Meditations for Stress Relieve in Employees. *A Proof of Concept Study*. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28163797>. Acesso em: 12.10.2018.

DURLAK, J. A., et al. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: *A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21291449>. Acesso em: 20.10.2018.

EHUD, M., AN,B.D., AVSHALOM, S. *Here and now: yoga in Israeli schools*, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2997231/>. Acesso em: 25.10.2018.

ELIADE, M. *Yoga: imortalidade e liberdade*. São Paulo, *Palas Atena*, 2012.

FARIA, A.C; et al. *Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento*. *Congresso Ibero Americano de Ciência, Tecnologia, Inovação e Educação*, 2014.

FEUERSTEIN, Georg. *A Tradição do Yoga da pensamento: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: *Pensamento*, 2005.

FLAK M. e DE COULON J. *Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula*. Florianópolis: *Comunidade do Saber*, 2007.

GARD,T.. , et al. *Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health*, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4179745/>. Acesso em 25.10.2018.

GRODJE, F. *The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga*, 2016. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0090591716643604> , acesso em 10.03.2020.

FOLLETO, J. C. *As percepções de crianças pré-escolares acerca da prática de yoga*, 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/156510>. Acesso em: 12.10.2018.

FOLLETO, J. C., PEREIRA, K. R. G., VALENTINI, N. C. *The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social*

behavior, 2016. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4959326/>. Acesso em: 12.10.2018.

FRAWLEY, David. Uma visão Ayurvédica da mente: a cura da consciência. São Paulo: *Pensamento*, [2007].

GELDERT, A. Effects of Yoga and Mindfulness-Based Practices on Stress and Anxiety in *Children and Adolescents*, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3734683/>. Acesso em: 19.10.2018.

GERTSENCHTEIN, L. I. P. S. *Correlação entre ansiedade e desempenho em atenção concentrada: um estudo psicofisiológico*, 2011. Disponível em: http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/1301/1/LETICIA%20I_P_S%20GERTSENCHTEIN.pdf. Acesso em: 21.09.2018.

GOVINDAN, M. *Kriya Yoga Sutras de Patanjali e os siddhas*. Quebec: *Kriya Yoga Publications Inc.*, 2000.

HAFFNER, J., et al. The effectiveness of body-oriented methods of therapy in the treatment of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): results of a controlled pilot study. *Zeitschrift fur Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 2006. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16485612>. Acesso em: 14.05.2016.

HAGEN, I., NAYAR, U. S. *Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga*, 2014. Disponível em: [file:///C:/Users/Luana%20M%20Alves/Downloads/Frontiersarticle2014%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Luana%20M%20Alves/Downloads/Frontiersarticle2014%20(1).pdf). Acesso em 17.06.2016.

HOGAN, M. J. *Divided attention in older but not younger adults is impaired by anxiety*, 2003. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12623724>. Acesso em: 12.10.2018.

HÖLZEL, B.K., et al. *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/>. Acesso em: 22.10.2018.

HOOKE, M. C., et al. *Yoga for Children and Adolescents After Completing Cancer Treatment*, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25643973>. Acesso em: 12.10.2018.

JAYARATNE, K. Inculcating the Ergonomic Culture in Developing Countries: *National Healthy Schoolbag Initiative in Sri Lanka*, 2012. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0018720812456870>. Acesso em: 13.10.2018.

JENSEN, P.S., STEVENS, P.J. AND KENNY, D.T. *Respiratory patterns in students enrolled in schools for disruptive behaviour before, during, and after yoga nidra relaxation*, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/257578365_Respiratory_Patterns_in_Students_Enrolled_in_Schools_for_Disruptive_Behaviour_Before_During_and_After_Yoga_Nidra_Relaxation. Acesso em: 22.10.2018.

JIMENEZ, S.S., NILES, B.L., PARK, C.L. A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: *positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms*, 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886910002886>. Acesso em: 21.10.2018.

KUTTNER, L., et al. A randomized trial of yoga for adolescents with irritable bowel syndrome. *Pain Research Management*, 2006. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17149454>. Acesso em: 14.05.2016.

LANGE K. M., et al. Yoga and the Therapy of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Yoga & Physical Therapy*, 2014. Disponível em: <http://epub.uni-regensburg.de/31378/1/yoga-and-the-therapy-of-children-with-attention-deficit-hyperactivity-disorder-2157-7595.1000168.pdf>. Acesso em: 14.05.2016.

LEE, M., MOON, W., KIM, J. Effect of Yoga on Pain, Brain-Derived Neurotrophic Factor, and Serotonin in *Premenopausal Women with Chronic Low Back Pain*, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4120477/>. Acesso em: 15.10.2018.

MACARTNEY, P. *Politics beyond the Yoga Mat: Yoga Fundamentalism and the 'Vedic Way of Life'*, 2017. Disponível em: <https://oicd.net/ge/wp-content/uploads/Politics-byond-the-Yoga-Mat-P.-McCartney.pdf>, acesso em: 10.03.2020

MANJUNATH, N. K., TELLES, S. Improved performance in the Tower of London Test following yoga. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 2001. Disponível em: http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2001_45_3/351-354.pdf. Acesso em: 14.05.2016.

MANJUNATH, N.K., TELLES, S. Spatial and verbal memory test scores following yoga and fine arts camps for school children. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 2004. Disponível em: http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2004_48_3/vol48_no3_orgnl_11.pdf. Acesso em: 14.05.2016.

MCNAMARA C., et al. *Yoga Therapy in Children with Cystic Fibrosis Decreases Immediate Anxiety and Joint Pain*, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28077950>. Acesso em: 12.10.2018.

MEIKLEJOHN, J., et al. *Integrating mindfulness training into K-12 education: fostering the resilience of teachers and students*, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/239938765_Integrating_Mindfulness_Training_into_K-12_Education_Fostering_the_Resilience_of_Teachers_and_Students. Acesso em: 22.10.2018.

NANTHAKUMAR, C. *The benefits of yoga in children*, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29397087>. Acesso em: 12.10.2018.

NAVEEN, K.V., et al. *Yoga breathing through a particular nostril increases spatial memory scores without lateralized effects*, 1997. <http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1997.81.2.555>. Acesso em: 19.06.2016.

NGÔ, T.L. *Review of the effects of mindfulness meditation on mental and physical health and its mechanisms of action*, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24719001>. Acesso em: 19.10.2018.

OLIVEIRO, A. Meditação para mudar o seu cérebro. *Mente e Cérebro*, ed. 228, p. 52-55, 2012.

PECK, H.L., et al. *Yoga as an intervention for children with attention problems*, 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/234651817_Yoga_as_an_Intervention_for_Children_with_Attention_Problems. Acesso em: 22.10.2018.

PRENTICE, W.E. Modalidades terapêuticas em medicina esportiva. São Paulo: *Manole*, 2002.

RAGHURAJ, P., TELLES, S. Muscle power, dexterity skill and visual perception in community home girls trained yoga or sports and in regular school girls. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 1997. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/13062321_Muscle_power_dexterity_skill_and_visual_perception_in_community_home_girls_trained_in_yoga_or_sports_and_in_regular_school_girls. Acesso em: 14.05.2016.

RAZZA, R.A., BERGEN-CICO, D., RAYMOND, K. *Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga*, 2013. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-013-9847-6>. Acesso em: 22.10.2018.

SCHMALZL, L., POWERS, C., HENJE BLOM, E. *Neurophysiological and neurocognitive mechanisms underlying the effects of yoga-based practices: towards a comprehensive theoretical framework*, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4179745/>. Acesso em: 18.10.2018.

SAHU, B. New Educational Philosophy. Delhi: *Sarup & Sons*, 2002.

SANKAR, J., DAS, R. R. *Asthma - A Disease of How We Breathe: Role of Breathing Exercises and Pranayam*, 2018. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29247426>. Acesso em: 12.10.2018.

STREETER, C. C., et al. *Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder*, 2012. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22365651>. Acesso em: 15.10.2018.

STUECK, M., GLOECKNER, N. *Yoga for children in the mirror of the science: working spectrum and practice fields of the training of relaxation with elements of yoga for children*, 2005.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0300443042000230537>. Acesso em: 22.10.2001.

SPINELLI, C. S. AS Metodologias de pesquisa com criança na escola: o “ouvir” como uma tendência..., 2012. Disponível em:
<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/99477/304618.pdf?sequence=1>. Acesso em: 17.04.2016.

STEPHENS, I. *Medical Yoga Therapy*, 2017. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28208599>. Acesso em: 12.10.2018.

TEJVANI, R., et al. Effect of Yoga on anxiety, depression and self-esteem in orphanage residents: A pilot study, 2016. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5541462/> Acesso em: 21.10.2018.

TELLES, S., et al *Improvement in static motor performance following yogic training of school children*, 1993. Disponível em:
<http://highdesertyoga.com/assets/files/STATICMOTORPERFORMANCE.pdf>. Acesso em: 19.06.2016.

TELLES, S., et al. *Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial*, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24199742>. Acesso em: 25.10.2018.

TELLES, S., et al. *Immediate effect a yoga breathing pratice on attention and anxiety in pre teen chlidren*, 2019. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31336661>. Acesso em: 10.03.2020

The Oregon Community Foundation. *Social & Emotional Learning: a brief learning*, 2017. Disponível em:
https://www.oregoncf.org/Templates/media/files/research/SEL_Learning_Brief_FINAL.pdf. Acesso em: 22.10.2018.

TALAEI-KHOEI, M., et al., A. M. *Cognitive intrusion of pain and catastrophic thinking independently explain interference of pain in the activities of daily living*,

2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28433860>. Acesso em: 12.10.2018.

TURANKAR, A.V., et al. Effects of slow breathing exercise on cardiovascular functions, pulmonary functions & galvanic skin resistance in healthy human volunteers - a pilot study, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3734683/>. Acesso em 19.10.2018.

UDUPA KN, SINGH RH, SETTIWAR RM. *Studies on the effect of some yogic breathing exercises (Pranayama) in normal persons*, 1975. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1213801>. Acesso em: 22.10.2018.

VALLATH, N. *Perspectives on yoga inputs in the management of chronic pain*, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20859464>. Acesso em: 22.10.2018.

VAN RYCKEGHEM, D. M. L., et al Task interference and distraction efficacy in patients with fibromyalgia: an experimental investigation, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29521810>. Acesso em: 12.10.2018.

VEMPATI, R.P., TELLES, S. *Yoga-based guided relaxation reduces sympathetic activity judged from baseline levels*, 2002. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12061588>. Acesso em: 19.10.2018.

WANG, D., HAGINS, M. Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26884797>. Acesso em: 12.10.2018.

WEAVER L. L., DARRAGH A. R. *Systematic Review of Yoga Interventions for Anxiety Reduction Among Children and Adolescents*. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26565100>. Acesso em: 12.10.2018.

WHITE, L. S. *Yoga for Children*, 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/38092245_Yoga_for_children. Acesso em: 16.10.2018.

_____. *Reducing stress in school-age girls through mindful yoga*, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22153143>. Acesso em: 12.10.2018