



YOGA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA

Geovanna Dyonisio Ribeiro¹; Marcela Gomez Alves da Silva¹

¹Área de Ciências Exatas, Humanas e Sociais - Centro Universitário Sagrado Coração
geovannadyonisio@hotmail.com; marcela.silva@unisagrado.edu.br

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica voluntária - PIVIC.
Área do conhecimento: Ciências humanas - Artes

O objetivo da pesquisa foi, a partir de uma pesquisa bibliográfica, avaliar a importância da prática do yoga nas salas de aula, proporcionando um ambiente educativo mais lúdico e tranquilo, oferecendo alternativas para o corpo docente trabalhar com atividades de autoconhecimento e gestão emocional em paralelo aos conteúdos escolares. A pesquisa se fez de caráter bibliográfico. Teve como intuito verificar estudos que confirmem a necessidade de uma nova abordagem em sala, visando o autoconhecimento e o lazer como formas de equilibrar de forma lúdica os sentimentos e comportamentos dos discentes. Foi possível criar um e-book informativo, onde foram selecionados e criados diversos jogos dos quais os professores pudessem se inspirar no momento da criação de uma aula diferenciada utilizando dos jogos e dos princípios básicos do yoga. A partir das pesquisas bibliográficas realizadas, percebeu-se que as práticas corporais junto ao yoga são viáveis e muito benéficas aos alunos, visto que além de uma melhora comportamental e de atenção dos alunos, a prática ainda traria um desenvolvimento psicomotor mais amplo.

Palavras-chave: Yoga; Lazer; Educação.