

O Yoga como componente curricular na formação acadêmica e profissional em Educação Física

Yoga as a curricular component in training academic and professional in Physical Education

El yoga como componente curricular en la formación académico y profesional en Educación Física



Camila Rubira Silva¹

Universidade Federal do Rio Grande – FURG, Rio Grande, RS, Brasil.

camilarubira@hotmail.com



Aniê Coutinho de Oliveira

Universidade Federal de Pelotas – UFPEL, Pelotas, RS, Brasil.

anieoli@gmail.com

Resumo: Trata-se de uma pesquisa documental cujo objetivo foi identificar como o ensino do Yoga vem sendo oportunizado na formação acadêmica e profissional em Educação Física (EF), por meio da análise do Projeto Pedagógico de Curso de Licenciatura e/ou Bacharelado em EF de Universidades Federais (UF) do Brasil. Com base nas técnicas da Análise de Conteúdo, foram categorizadas as ementas de 13 disciplinas, evidenciando a articulação do Yoga com três subáreas: Saúde; Ginástica e Ensino. Conclui-se que a inserção vem ocorrendo em 12 cursos, porém de modo optativo e com distribuição desigual nas UF espalhadas pelo Brasil. Ademais, apesar dos resquícios de aproximação com a Ginástica e com a área da Saúde, a associação do Yoga às questões direcionadas à área da Educação tem sido crescente.

¹ A primeira autora agradece o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (Capes) – Código de Financiamento 001.

Palavras-chave: Yoga. Educação Superior. Projeto Pedagógico de Curso. Pesquisa Documental.

Abstract: This is a documentary research whose objective was to identify how the Yoga teaching has been provided in academic and professional training in Physical Education (PE), through the analysis of the Pedagogical Project of Licentiate and/or Bachelor's Degree in PE at Federal Universities (FU) from Brazil. Based on Content Analysis, of 13 disciplines was categorized evidencing the articulation of Yoga with three subareas: Health; Gymnastics and Teaching. It is concluded that the insertion has been taking place in 12 courses, but an optional and with unequal distribution in the FU spread Brazil. Furthermore, despite of the approximation remnants with Gymnastics and with the Health area, the association of Yoga to issues directed to the area of Education has been growing.

Keywords: Yoga. College Education. Course Pedagogical Project. Documentary Research.

Resumen: Esta es una investigación documental, cuyo objetivo fue identificar cómo la enseñanza del Yoga ha sido proporcionada en la formación académica y profesional en Educación Física (EF), a través del análisis del Proyecto Pedagógico de Licenciatura y/o Licenciatura en EF de Universidades Federales (UF) en Brasil. Con base en técnicas de Análisis de Contenido, se categorizó 13 disciplinas mostrando la articulación del Yoga con tres subáreas: salud; gimnasia y docencia. Se concluye que la inserción viene ocurriendo en 12 cursos, pero de forma optativa y con distribución desigual en UF repartidas por Brasil. Además, a pesar de los restos de acercamiento con la gimnasia y el área de la salud, la asociación del Yoga con temas dirigidos al área de la Educación viene creciendo.

Palabras-clave: Yoga. Educación Universitaria. Proyecto Pedagógico del Curso. Investigación Documental.

Submetido em: 2022-07-06

Aceito em: 2022-08-31

Introdução

O Yoga é uma filosofia oriental que vem sendo amplamente difundida no ocidente de diferentes formas, seja como exercício físico, método de relaxamento, terapia, manutenção da saúde, caminho espiritual, dentre outras (LIMA; RIBEIRO, 2019). Na área da Educação Física (EF), a visão do Yoga associada ao exercício físico criou brechas para que o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) tentasse regulamentar a sua filiação (ALMEIDA; MONTAGNER; GUTIERREZ, 2009), porém, sem sucesso.

Mesmo sem a regulamentação pela profissão em EF, há diversas aproximações entre o Yoga e a respectiva área, visto que os seus conhecimentos têm sido empregados, principalmente, no intuito de investigar os benefícios da sua prática na promoção da saúde e do bem-estar dos sujeitos (SANTOS, SANTOS, 2008; ROMARCO, LIMA, 2008; COELHO *et al.*, 2011; BARROS, 2013; MIZUNO, 2015; MIZUNO, 2018; GOMES, ALMEIDA, GALAK, 2020). Assim, progressivamente, o Yoga vem se inserindo no campo da Saúde, sendo concebido atualmente como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde² (PICS) incluída no âmbito da atenção primária pelo Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2011; 2016; 2017; 2018).

Esta inserção também acontece no campo da Educação. A partir da homologação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), o ensino do Yoga foi inserido no componente curricular da EF, mais especificamente na unidade temática Ginásticas, como objeto de conhecimento ginásticas de conscientização corporal previstas nos 8º e 9º anos do Ensino Fundamental (BRASIL, 2018).

As ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor

² Para mais informações acessar: <https://aps.saude.gov.br/ape/pics>.

percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental. [...] exemplos são a biodança, a bioenergética, a eutonia, a antiginástica, o Método Feldenkrais, a ioga, o *tai chi chuan*, a ginástica chinesa, entre outros (BRASIL, 2018, p. 218).

Em vista da inserção do Yoga na prática do profissional/professor de EF, nos questionamos: o que se mostra em Projetos Pedagógicos de Curso (PPC) sobre o ensino do Yoga na formação acadêmica e profissional em EF? Assim, neste artigo buscamos identificar como o ensino do Yoga vem sendo oportunizado nesta formação por meio da análise do PPC de Licenciatura e/ou Bacharelado em EF de Universidades Federais (UF) do Brasil, as quais ofertam disciplinas (componentes curriculares) com abordagem deste conteúdo.

Algumas UF como a da Bahia (UFBA), a do Rio Grande do Norte (UFRN) e de Santa Catarina (UFSC) já oferecem disciplinas com abordagem no Yoga, o que justifica o nosso interesse em investigar tal problemática, como uma possibilidade de compreender “como o Yoga vem adentrando o mundo acadêmico por meio da EF e quais são os caminhos possíveis a se trilhar” (LIMA; RIBEIRO, 2019, p. 14). Para subsidiar nossas discussões, encontramos na literatura científica estudos que já se dedicaram a refletir acerca das relações entre o Yoga e a área da EF (MORAES, BALGA, 2007; PINTO *et al.*, 2012; GOMES, 2017; JATOBÁ, SILVA, ZOBOLI, 2017; LIMA, RIBEIRO, 2019; SANTOS, 2020). Face ao exposto, organizamos o artigo em quatro seções: contextualizamos o Yoga na área da EF; descrevemos a metodologia; analisamos e discutimos os PPC; por fim, tecemos considerações sobre a investigação.

Interfaces entre o Yoga e a Educação Física

O Yoga, também escrito na grafia *loga*, etimologicamente significa a união consciente entre o corpo físico, a mente, o espírito

e as emoções (COELHO *et al.*, 2011; MIZUNO, 2018). Surgido na Índia, o Yoga pode ser compreendido como um movimento da cultura milenar, que se alinha geográfica, histórica e culturalmente a manifestações do pensamento oriental (SANTOS, 2020).

A sua origem cronológica é indeterminada, visto que na tradição hindu o Yoga é concebido como um presente atribuído à humanidade (LIMA; RIBEIRO, 2019). No entanto, ainda nos dias de hoje a população indiana “adota o *yoga* como filosofia de vida, que vai muito além de uma metodologia de prática corporal qualquer; consistindo numa disciplina filosófica e ética completa, sem a qual sua prática carece de direcionamento teórico e metodológico” (JATOBÁ; SILVA; ZOBOLI, 2017, p. 262, grifo autores).

No Brasil, o “yoga se tornou popular nas décadas de 1970 e 1980, num momento de repressão social e política por conta do regime militar” (JATOBÁ; SILVA; ZOBOLI, 2017, p. 268). Um dos pioneiros em disseminá-lo foi o professor, militar e escritor José Hermógenes de Andrade Filho (1921-2015). Após supostamente curar-se de tuberculose por meio do Yoga, o mesmo passou a estimular as práticas em instituições hospitalares, como um modo de promover a saúde e tratar pacientes acometidos com diferentes enfermidades (LIMA; RIBEIRO, 2019). Para Hermógenes (2020, p. 32) o Yoga é uma “filosofia, uma ciência, uma técnica de vida que há milhares de anos vem servindo de caminhada de volta àqueles que anseiam por, novamente, fundirem-se na plenitude de onde promanam”.

Dentre as diversas modalidades, Hermógenes foi discípulo e mestre do Hatha Yoga, o qual, escrito nas sílabas sânscritas Ha e Tha, etimologicamente se refere ao Yoga do Sol e da Lua. O Hatha Yoga por meio de – *pranayamas* (técnicas respiratórias); *kriyas* (processos de purificação); *mudras* (gestos e sinais); *ásanas* (posturas corporais); *bandhas* (automassagem em estruturas internas); *shavásana* (relaxamento); *dhyana* (meditação) e *mantras* (evocação de sons) – tem por objetivo o “aperfeiçoamento do corpo e da mente e utilização das imensas potencialidades que dormem no homem e que ele desconhece” (HERMÓGENES, 2020, p. 34, grifo autor), isto é, con-

siste em uma terapia que visa o despertar do sujeito, induzindo a ordem do que está em desarmonia.

No Ocidente, o Yoga ficou conhecido, principalmente, pelos ásanas, sendo associado à ginástica como uma prática capaz de proporcionar o desenvolvimento de capacidades físicas como flexibilidade, força, equilíbrio e resistência. Contudo, o Yoga preocupa-se não só com o cuidado ao corpo físico, mas também com a mente, visando uma formação integral dos sujeitos ao meio (MORAES; BALGA, 2007).

A associação do Yoga à ginástica possibilitou a aproximação com a área da EF, mas também deu brecha para que seus princípios filosóficos fossem reduzidos à mera prática de exercício físico. Dessa forma, o seu ensino tem adentrado cada vez mais o meio acadêmico por meio da EF, visto que a prática do Yoga pode ser facilmente conectada a diversos conteúdos cinesiológicos nas aulas de EF escolar, promovendo diálogos que envolvem a estrutura do corpo, atividades da vida diária, ou ainda, problematizando as diferenças culturais entre Ocidente e Oriente (GOMES, 2017).

A visão da área da EF sobre o Yoga, quando restrita à prática de exercício físico, reduz o corpo ao aspecto motor e fisiológico, dissociando a dimensão corporal da espiritual (LIMA; RIBEIRO, 2019). Nesta perspectiva, a articulação entre o Yoga e a EF, por vezes, torna-se contraditória no que se refere à compreensão sobre o corpo, visto que o Yoga observa e vivencia o corpo por meio de exercícios físicos como uma prática de meditação, que promove a comunicação entre corpo e mente, já a EF propõe experiências corporais cuja finalidade é dar condições ao corpo para atingir estágios físicos e fisiológicos mais eficientes (JATOBÁ; SILVA; ZOBOLI, 2017). Assim, enquanto o Yoga visa a unificação do corpo-mente e o desenvolvimento integral dos sujeitos, a EF trabalhada de forma tradicional, com rotinas que enfatizam a performance, a competição e a eficiência, por vezes, promove um efeito contrário, resultando na desintegração dos sujeitos.

Em contrapartida, visando fomentar uma formação do profissional/professor de EF, argumentamos sobre a necessidade de “oferecimento de uma disciplina/curso ou grupo de estudos que abordem de maneira mais profunda os aspectos teóricos dessa tradição” (LIMA; RIBEIRO, 2019, p. 13). Pensar o ensino do Yoga na formação em EF não requer se “apropriar desse conhecimento, muito menos o de formar professores de Yoga, mas que seja um espaço que acolha o Yoga tal como ele é” (LIMA; RIBEIRO, 2019, p. 14), sendo necessário entender que o Yoga é uma manifestação cultural, cuja forma de apropriação e disseminação pode variar conforme diferentes culturas.

Portanto, iniciativas de promoção do ensino do Yoga em cursos de EF, seja através de disciplinas, como no Bacharelado em EF da UF Vale do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) (SANTOS, 2020), ou projetos de extensão, como o ofertado pela Universidade Estadual Paulista (UNESP) (PINTO *et al.*, 2012), têm sido cada vez mais pertinente. Assim, as potencialidades do ensino do Yoga na formação em EF têm demonstrado resultados promissores, como uma melhor compreensão dos acadêmicos de como lidar com a fadiga física e mental, bem como, a melhora de aspectos da atenção, concentração e percepção sobre as cadeias musculares mais profundas, gerando liberdade de movimentos e qualidade da postura corporal (SANTOS, 2020). De modo análogo, após vivenciar aulas de Yoga, é perceptível uma melhora na sociabilidade, envolvimento e interesse dos acadêmicos em atuar com o Yoga em seu campo de trabalho (PINTO *et al.*, 2012).

Metodologia

Esta investigação caracteriza-se como uma pesquisa documental, a qual consiste em um estudo de materiais que ainda não receberam um tratamento analítico e/ou que podem ser reelaborados conforme os objetivos da pesquisa (GIL, 2013). Esses podem ser jornais, cartas, pinturas, relatórios, documentos oficiais, dentre outros.

Este tipo de pesquisa apresenta como vantagens uma rica e estável fonte de dados de natureza histórica, sendo os documentos subsistentes ao longo do tempo. Ademais, oferecem um baixo custo, tendo em vista a disponibilidade de tempo e capacidade do pesquisador; assim como a não exigência de contato entre os sujeitos, o que por vezes torna-se um empecilho ao andamento da pesquisa (GIL, 2013).

A fonte de busca foi composta a partir do mapeamento de cursos de Licenciatura e/ou Bacharelado em EF de UF do Brasil³ que ofertam em sua grade curricular disciplinas voltadas para o ensino da prática e/ou filosofia do Yoga. A escolha pelas UF foi intencional, justificando-se pela prevalência de cursos de graduação nacionais serem de natureza administrativa federal. Na seleção da fonte realizamos a leitura do PPC⁴ de 45 UF (Quadro 1), identificando a presença de disciplinas que abordam em sua ementa o conteúdo de Yoga, utilizando como mecanismo de busca as palavras-chave “Yoga” e “Ioga”. Foram descartados todos os PPC que não faziam menção a este conteúdo.

Quadro 1: UF que ofertam cursos de Licenciatura e/ou Bacharelado em EF

UFAC	UFG	UFLA	UNIVASF	UFRGS
UFAL	UFMA	UFVJM	UFPI	UFSC
UFAM	UFMG	UFMS	UFPR	UFPEL
UNIFAP	UFV	UFGD	UTFPR	UNIPAMPA
UFBA	UFU	UFMT	UFRJ	FURG
UFRB	UFTM	UFPA	UFF	UFSC
UFC	UFRF	UFPB	UFRRJ	UNIFESP
UNB	UFOP	UFPE	UFRN	UFSCAR
UFES	UFSJ	UFRPE	UFRR	UFT

Fonte: Autoras, 2022.

³ Consulta feita no site do Ministério da Educação: <https://emec.mec.gov.br/>.

⁴ Dados extraídos do site de cada UF.

Do total de 45 cursos, a fonte foi composta pelo PPC de Licenciatura e/ou Bacharelado em EF de 12 UF, as quais apresentam em sua grade curricular pelo menos uma disciplina que faz menção ao conteúdo de Yoga: UF do Ceará (UFC); UF da Bahia (UFBA); UF do Rio Grande do Norte (UFRN); UF de Santa Catarina (UFSC); UF Uberlândia (UFU); UF do Triângulo Mineiro (UFTM); UF de São Carlos (UFSCAR); UF de São Paulo (UNIFESP); UF de Goiás (UFG); UF Vale do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM); UF de Mato Grosso (UFMT); e UF de Pelotas (UFPEL).

A partir da identificação da fonte, constituímos o corpus de análise pela ementa de 13 disciplinas que abordam o conteúdo de Yoga em seu currículo, sendo duas ofertadas em uma mesma UF. Com os documentos selecionados realizamos a análise, a qual foi organizada em dois momentos. Inicialmente, construímos um quadro em planilha eletrônica, extraindo os dados de cada PPC: UF; tipo de curso; ano de publicação do PCC; natureza da disciplina; e carga horária. Posteriormente, realizamos a categorização das ementas de cada componente curricular conforme o conteúdo.

Na organização e análise dos dados adotamos as técnicas da Análise de Conteúdo (AC) (BARDIN, 2011). Na Pré-Análise realizamos a leitura dos PPC, especialmente, no que se refere às ementas das disciplinas voltadas ao ensino do conteúdo de Yoga. Na Exploração do Material, categorizamos os documentos conforme a abordagem das disciplinas. Por fim, no Tratamento da Informação, Interpretação e Inferência, estabelecemos uma triangulação entre a análise, a nossa interpretação e a de autores que já investigaram o ensino de Yoga na área da EF.

Yoga na formação acadêmica e profissional em Educação Física

No mapeamento dos PCC encontramos 12 UF (Quadro 2) que apresentam nas grades curriculares dos cursos de EF pelo menos uma disciplina que tem na sua ementa o conteúdo de Yoga.

Quadro 2: Cursos que ofertam disciplinas voltadas ao ensino de Yoga

UF	Curso	Ano PPC	Componente curricular	Natureza	Carga Horária
UFSCAR	Bacharelado	2014	Atividades Expressivas	Obrigatória	90
UNIFESP	Bacharelado	2021	Fundamentos das Atividades Físicas e Esportivas X – Práticas Contemplativas	Obrigatória	40
UFRN	Licenciatura	2011	Metodologia da Ioga	Optativa	60
	Bacharelado				
UFTM	Bacharelado	2021	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde	Eletiva	30
UFG	Bacharelado	2013	Práticas Corporais Holísticas e Saúde	Obrigatória	64
UFVJM ⁵	Licenciatura	2014	Técnicas Corporais Terapêuticas	Obrigatória	75
	Bacharelado				
UFU	Licenciatura	2018	Tópicos em Saúde: Yoga	Optativa	60
	Bacharelado				
UFMT	Licenciatura	2011	Treinamento Resistido	Obrigatória	64
	Bacharelado				
UFBA	Licenciatura	2011	Yoga	Obrigatória	75
UFSC	Licenciatura	2005	Yoga	Optativa	72
	Bacharelado				
UFC	Licenciatura	2012	Yoga	Optativa	48
	Bacharelado		Yoga: Aprofundamento e Ensino		48
UFPEL	Licenciatura	2019	Práticas Corporais Integrativas	Optativa	54

Fonte: Autoras, 2022.

⁵ Na literatura científica encontramos dados referente a disciplina eletiva Hatha Yoga que compõe a grade curricular do curso de Bacharelado em EF da UFVJM (SANTOS, 2020), porém na análise dos PCC essas informações não foram encontradas. Assim, optamos por excluí-la em nosso estudo.

Conforme o Quadro 2, verificamos que 56% das disciplinas são ofertadas em cursos de Bacharelado e 44% em Licenciatura em EF. Um destaque aos cursos de Licenciatura e Bacharelado em EF da UFC, os quais ofertam duas disciplinas voltadas ao ensino de Yoga. Em relação à distribuição dos cursos no território nacional, evidenciamos que 41% se concentra em UF com origem na região Sudeste, 25% no Nordeste, 17% no Centro-Oeste, 17% no Sul e nenhuma no Norte do país.

No Brasil, a prática do Yoga ainda não se popularizou em todas as regiões do país, sendo pouco difundida em localidades periféricas se comparada às grandes metrópoles (SANTOS *et al.*, 2013). Tal fato contribui com a distribuição desigual tanto de disciplinas que abordam o conteúdo de Yoga em sua ementa quanto de cursos de graduação em EF, os quais estão concentrados principalmente na região Sudeste do país.

Além disso, inferimos também o ano de publicação dos PPC, constatando que 34% foram atualizados nos últimos cinco anos (2017-2021), 33% nos últimos dez anos (2012-2016), 33% há mais de dez anos (2005-2011). Isso demonstra que a inserção de disciplinas voltadas ao ensino do Yoga no currículo dos cursos de EF não é recente, mas vem acontecendo ao longo dos anos. O Yoga passou a se difundir no Brasil em meados dos anos 70 e 80 (JATOBÁ; SILVA; ZOBOLI, 2017), momento em que a EF também abriu espaço para práticas corporais denominadas alternativas (LIMA; RIBEIRO, 2019).

Com base no ano de publicação dos PPC, inferimos que a maioria dos documentos ainda está respaldada na Resolução CNE/CES 07/2004 (BRASIL, 2004), a qual prevê um currículo comum na formação do graduado em EF (licenciado e bacharel) (BRASIL, 2004). Nessa Resolução entende-se que o graduado em Licenciatura Plena em EF de caráter ampliado, está apto a atuar em diferentes campos profissionais, como na área da educação, saúde, lazer, políticas públicas, esporte de alto rendimento, dentre outras (TAFFAREL, 2012). Apesar disso, sabemos que a insistência do CONFEF em separar a EF em duas áreas influenciou algumas UF na divisão dos cursos em dois currículos distintos.

Essa separação passou a ser reforçada com a atualização dos currículos a partir da Resolução CNE/CES 06/2018 (BRASIL, 2018), a qual prevê um currículo com um núcleo comum às duas formações e um próprio para a Licenciatura – atuação no magistério – e outro para o Bacharelado – atuação nos campos da saúde, esporte, cultura e lazer (BRASIL, 2018). Tal divisão pode fazer com que determinados conteúdos sejam privilegiados em um determinado curso e não em outro, provocando lacunas na formação do profissional/professor de EF.

Outro aspecto observado se refere à natureza das disciplinas, sendo que 50% são obrigatórias e 50% optativas. Dessas, há uma de natureza eletiva. Cabe aqui diferenciarmos a natureza dos componentes curriculares: de natureza optativa são quaisquer disciplinas ofertadas pela UF que não sejam obrigatórias; o que inclui disciplinas do próprio curso de EF ou de outros; de natureza eletiva são disciplinas do currículo do curso de EF que devem integrar a formação profissional, mas que, diferentemente das obrigatórias, podem ser escolhidas pelos acadêmicos dentre as opções.

No mapeamento das disciplinas, verificamos diferentes nomenclaturas, dentre as quais 46% apresentam os termos “Yoga” ou “Ioga”, e 54% não apresentam nenhum dos termos no seu nome. Na identificação das que fazem menção ao Yoga no seu título – “Yoga/UFBA”; “Yoga/UFSC”; “Yoga/UFC”; “Yoga aprofundamento e ensino”; “Tópicos em Saúde: Yoga”; “Metodologia do Yoga” – observamos que apenas uma é de natureza obrigatória e as demais optativas.

Nas disciplinas que não apresentam o termo Yoga – “Atividades Expressivas”; “Fundamentos das Atividades Físicas e Esportivas X: Práticas Contemplativas”; “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde”; “Práticas Corporais Holísticas e Saúde”; “Técnicas Corporais Terapêuticas”; “Treinamento Resistido”; e “Práticas Corporais Integrativas” – verificamos cinco de natureza obrigatória e duas optativas.

Esses dados revelam que as disciplinas específicas ao ensino do Yoga têm prevalência na natureza optativa, e as demais que abordam o Yoga em conjunto com outros conteúdos são de natu-

reza obrigatória. O que demonstra que apesar das aproximações do Yoga com a área e com a prática do profissional/professor de EF, essa ainda aparece de forma facultativa na sua formação. Destaca-se, que até para aqueles profissionais/professores que não pretendem atuar com o Yoga ou se tornar “profissionais yogues”, “o simples fato de relaxar e alcançar um estado de concentração maior já é suficiente para difundir essa técnica corporal milenar de aperfeiçoamento da consciência humana e também capaz de promover mais saúde física e mental” (SANTOS, 2020, p. 11).

As ementas das disciplinas foram categorizadas com base nas técnicas da AC conforme o foco atribuído ao conteúdo de Yoga, sendo identificadas três categorias (Quadro 3).

Quadro 3: Categorias de análise

Yoga e saúde	Yoga e ginástica	Yoga e ensino
Fundamentos das Atividades Físicas e Esportivas X: Práticas Contemplativas	Treinamento Resistido	Yoga/UFBA
Práticas Integrativas e Complementares em Saúde		Yoga/UFSC
Práticas Corporais Holísticas e Saúde		Yoga/UFC
Técnicas Corporais Terapêuticas		Atividades Expressivas
Tópicos em Saúde: Yoga		Yoga aprofundamento e ensino
Práticas Corporais Integrativas		Metodologia do Yoga

Fonte: Autoras, 2022.

Yoga e saúde

Na categorização verificamos que 46% das disciplinas articulam o Yoga na área da saúde. Foram incluídas as disciplinas: Fundamentos das Atividades Físicas e Esportivas X: Práticas

Contemplativas; Práticas Corporais Holísticas e Saúde; Técnicas Corporais Terapêuticas; Práticas Integrativas e Complementares em Saúde; Tópicos em Saúde: Yoga; e Práticas Corporais Integrativas. Sendo as três primeiras de natureza obrigatória e as três últimas optativas. Com exceção de uma, todas as demais disciplinas são ofertadas em cursos de Bacharelado. O que evidencia uma tendência do Bacharelado em EF em “dotar certa especificidade à formação do bacharel, sobretudo no que tange ao campo da saúde” (SANTOS, 2020, p. 11).

Na análise da carga horária, verificamos que todas disciplinas têm suas aulas divididas em teóricas e práticas, apresentando como média 23,6 horas teóricas e 30,2 horas práticas. Um destaque às disciplinas Técnicas Corporais Terapêuticas e Práticas Corporais Holísticas e Saúde, as quais representam, respectivamente, a maior carga horária teórica, 90 horas, e prática, 48 horas.

Em relação à ementa, dentre outros conteúdos, essas abordam o Yoga como uma manifestação cultural e científica com origem histórica na cultura milenar, cuja prática pode ser capaz de contribuir para a reeducação corporal e cuidado de si, a fim de ampliar as visões e educação do corpo e a saúde. O foco se concentra na relação do Yoga com a saúde coletiva, bem como no trabalho do profissional/professor de EF em ambiente não escolar atuando, principalmente, no âmbito das PICS.

Apesar do foco nas questões da prática, relacionado a saúde, o ensino da filosofia do Yoga, mesmo sem ser mencionado nas ementas, figura entre a bibliografia de duas disciplinas – Práticas Corporais Holísticas e Saúde e, Técnicas Corporais Terapêuticas – dentre os referenciais está Hermógenes (2013; 2020) e Feuerstein (2006). Na síntese desta categoria, consideramos ser indispensável a superação, ainda prevalente em algumas UF, de uma visão de saúde atrelada somente a aspectos físicos e biológicos, visto que o corpo é o elo entre o Yoga e a EF e esse precisa ser concebido de forma integral, dotado por uma dimensão física, intelectual, social e emocional (LIMA; RIBEIRO, 2019).

Yoga e ginástica

Constituída com 8%, esta categoria foi composta apenas pela disciplina Treinamento Resistido, cuja natureza é obrigatória e a carga horária está organizada em 64 horas teóricas e nenhuma prática. A ementa aborda o conteúdo de Yoga com base no estudo do seu conhecimento histórico, técnico e adaptações a diferentes públicos e locais, porém a bibliografia centra-se fundamentalmente no treinamento de força muscular e alongamento, sem fazer menção especificamente a conhecimentos do Yoga.

Nessa categoria, percebemos resquícios da associação do Yoga à prática do exercício físico, desconsiderando seus aspectos culturais e filosóficos. No Brasil, a difusão e reelaboração do Yoga foi influenciada, principalmente, por aspectos mercantis como mais um dispositivo produzido pela indústria do corpo no ramo da estética e da saúde (GOMES; ALMEIDA; GALAK, 2020). Isso faz com que o Yoga seja cada vez mais associado à prática de ginástica e dissociado da sua filosofia.

Estudos indicam que a prática das posturas de Hatha Yoga, podem fornecer os mesmos benefícios da ginástica convencional, como aumento da força muscular, da flexibilidade, melhora do equilíbrio e resistência, entre outras adaptações fisiológicas (MORAES, BALGA, 2007; COELHO *et al.*, 2011). O que também tem chamado a atenção da comunidade científica e dos governos para essa prática, visto que o Hatha Yoga pode ser realizado sem a obrigatoriedade de um espaço e/ou equipamentos específicos, sendo necessário somente o uso dos próprios membros do corpo para proporcionar os pesos, oferecendo também um baixo custo e potência terapêutica (SANTOS; 2020).

Yoga e ensino

A presente categoria foi organizada com 46% das disciplinas, as quais articulam o Yoga como um conteúdo que abarca aspectos históricos, filosóficos e socioculturais. Foram incluídas três disci-

plinas que possuem a mesma nomenclatura – Yoga/UFBA; Yoga/UFSC; Yoga/UFC; e outras três com títulos diferentes – Atividades Expressivas, Yoga aprofundamento e ensino e, Metodologia do Yoga. Com exceção das disciplinas Atividades Expressivas e Yoga/UFBA, as demais são de natureza optativa, e todas ofertadas em cursos de Licenciatura.

Em relação à distribuição da carga horária observamos que todas as disciplinas têm suas aulas divididas em práticas e teóricas, ou ainda na modalidade semipresencial (Yoga aprofundamento e ensino e Yoga/UFC). A carga horária média dessas é de 65,5 horas, variando entre 48 e 90 horas. Um destaque às disciplinas Atividades Expressivas e Yoga/UFB, as quais apresentam, respectivamente, a maior carga horária teórica e prática, com 60 horas cada.

Na análise percebemos que as ementas ultrapassam os aspectos técnicos da prática relacionados à saúde ou à ginástica, enfatizando também o estudo de conhecimentos sobre a origem e os princípios do Yoga. Além disso, focalizam o Hatha Yoga como uma possibilidade de proporcionar a vivência da expressão e da linguagem corporal por meio de *ásanas*, *pranayamas*, *bandhas* e *mudras*, em uma perspectiva do autoconhecimento e da integração corpo-mente. Dentre as obras sugeridas na bibliografia, encontram-se escrituras clássicas: Ramacharaca (1978); Patañjali (1999); Feuerstein (2006); Hermógenes (2013; 2020).

Nessa categoria, evidenciamos que a relação entre o Yoga e o ensino tem sido crescente, contrariando estudos que indicam uma tendência da área da EF em caminhar predominantemente rumo ao campo da saúde (JATOBÁ; SILVA; ZOBOLI, 2017). Ademais, o fato do Yoga ser um campo cada vez mais adotado, em vários espaços, por profissionais/professores de EF, é indispensável que esses busquem compreender a espiritualidade inerente ao Yoga, para além da prática (LIMA; RIBEIRO, 2019).

Outro aspecto a destacar é o fato destas disciplinas enfatizarem o Yoga na sua relação com a ética da vida, com a educação de valores humanos para a promoção de uma Cultura da Paz entre crianças, jovens e adultos. Apesar do Yoga não ter a capacidade de

resolver todos os problemas de indisciplina e de relacionamento interpessoal entre os sujeitos, pode auxiliar na promoção da integração indissociável corpo-mente por meio do autoconhecimento, como um modo de

harmonizar seus sentimentos buscando uma transformação em seu comportamento, a fim de ser menos agressivo, ansioso, mais consciente de si, de sua importância no mundo, aumentando sua autoestima e tornando o indivíduo um ser mais sereno e estruturado (MORAES; BALGA, 2007, p. 60).

Nessa perspectiva, a proposta de trabalhar o Yoga nas aulas de EF visa proporcionar o autoconhecimento ao futuro profissional/professor e alunos, bem como dialogar com documentos oficiais da Educação como a BNCC (BRASIL, 2018), assim contribuindo para que esses sujeitos se desenvolvam, harmonizem sentimentos e construam relações sociais saudáveis.

Considerações finais

Ao retomarmos o objetivo deste artigo – identificar como o ensino do Yoga vem sendo oportunizado na formação acadêmica e profissional em EF, por meio da análise de PPC de Licenciatura e/ou Bacharelado em EF de UF do Brasil, as quais ofertam disciplinas com abordagem desse conteúdo – nos questionamos sobre qual/como essa formação pode ser adequada para os profissionais/professores que atuarão no ensino da filosofia e/ou prática do Yoga, seja em ambiente escolar ou outro? As respostas a tal questionamento não são respaldadas por evidências, visto que ainda são escassos os estudos que focalizam tal problemática na formação profissional.

Contudo, nesta investigação inferimos que embora haja vestígios de mais de dez anos da inserção de disciplinas voltadas ao ensino do Yoga no currículo dos cursos de EF, essas ainda têm sido ofertadas de modo facultativo, com natureza optativa ou frag-

mentadas, dividindo espaço com outros conteúdos produzidos na ementa de disciplinas obrigatórias. Ademais, observamos uma distribuição desigual no que diz respeito à oferta destas disciplinas em UF espalhadas pelo Brasil, visto que apenas 12 cursos ofertam pelo menos uma disciplina que aborda tal conteúdo, sendo inexistente, principalmente, na região Norte do país.

Na abordagem do conteúdo evidenciamos que ainda há resquícios de aproximação do Yoga com a ginástica como uma forma de educar o corpo e como uma prática ligada à área da saúde, desconsiderando-se os aspectos históricos, filosóficos, culturais e espirituais com os quais está relacionada. Por outro lado, verificamos que o enfoque associado às questões direcionadas ao ensino e área da Educação tem sido crescente, destacando não só a prática do Yoga, mas também os conhecimentos sobre a origem e seus princípios, como uma forma de promover a educação de valores humanos.

Das limitações da investigação, destacamos os critérios adotados no mapeamento da fonte de busca e na seleção do *corpus* de análise, nos quais podemos ter excluído documentos que poderiam ser analisados neste estudo. Também ressaltamos que as ementas dos cursos, apesar de constituírem-se como documentos orientadores, talvez possam não ilustrar a realidade dos conteúdos que são ministrados. Do mesmo modo, consideramos que a formação acadêmica e profissional em EF aconteça por meio da integração entre o ensino, pesquisa e extensão, logo, o Yoga possa estar sendo contemplado na formação em EF de outras formas. Assim, sugerimos, que outros estudos busquem compreender como o ensino do Yoga vem sendo realizado por profissionais/professores de EF em diferentes ambientes, a fim de contribuir com a publicização da temática.

Face ao exposto, defendemos que os cursos de graduação em EF prezem pela qualificação de profissionais/professores que atuarão com o Yoga em diferentes campos de trabalho, oportunizando uma formação acadêmica e profissional por meio de disciplinas, projetos de ensino e/ou extensão, que possam fomentar tanto os benefícios da prática do Yoga, promovendo a experiência corporal e o autoconhecimento dos acadêmicos, quanto saberes que auxi-

liarão no exercício da profissão. Saberes esses que contemplem os aspectos históricos, filosóficos, culturais e espirituais do Yoga, de modo a contribuir na qualidade de vida de sujeitos autônomos, críticos, que respeitam e cuidam de si e do outro, bem como nas relações sociais e educação de valores.

Referências

ALMEIDA, B.; MONTAGNER, P. C.; GUTIERREZ, L. G./ A inserção da regulamentação da profissão na área de Educação Física, dez anos depois: embates, debates e perspectivas. **Movimento**, [s. l.], v. 15, n. 3, p. 275–292, 2009.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 70. ed. Lisboa: Edições 70, 2011. 281 p.

BARROS, N. F. *et al.* Yoga e Promoção da Saúde. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2013.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular** (BNCC). [Brasília, DF] 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_ver-saofinal_site.pdf>. Acesso em: 21 jun 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução nº 6, de 18 de dezembro de 2018**. Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Educação Física e dá outras providências. [Brasília, DF], 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/dezembro-2018-pdf/104241-rces006-18/file>. Acesso em: 21 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução nº 7, de 31 de março de 2004**. Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física. [Brasília, DF] 2004. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=139051-rces007-04&category_slug=janeiro-2020&Itemid=30192. Acesso em: 21 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 404, de 15 de abril 2016**. Inclui, altera e exclui procedimentos da Tabela de Procedimentos, Medicamentos, Órteses, Próteses e Materiais Especiais do SUS. [Brasília, DF], 2016. Disponível em: http://bvs-ms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2016/prt0404_15_04_2016.html. Acesso em: 20 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. **Diário Oficial da União**. [Brasília, DF], 2018. Disponível em: https://www.in.gov.br/web/guest/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/7526450/do1-2018-03-22-portaria-n-702-de-21-de-marco-de-2018-7526446. Acesso em: 30 ago. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 719, de 7 de abril 2011**. [Brasília, DF, 2013]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt0719_07_04_2011.html. Acesso em: 20 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. [Brasília, DF], 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 30 ago. 2022.

COELHO, C. M. *et al.* Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha loga. **Motriz**, Rio Claro, v.17, n.1, p.33-38, jan./mar. 2011,

FEUERSTEIN, G. **A tradição do yoga**. História, Literatura, Filosofia e Prática. Tradução: Marcelo Brandão Copolla. São Paulo: Pensamento, 2006.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2013.

GOMES, L. R. S.; ALMEIDA, F. Q.; GALAK, E. L. O yoga no serviço de orientação ao exercício (SOE) de Vitória: uma ascese contemporânea religiosa e corporal. **Revista Pensar a Prática**. Goiânia, v.23, e56650, 2020.

GOMES, L. C. B. Educação Física escolar e Hatha-Yoga: uma proposta de trabalho com vistas à educação postural. **Cadernos de Formação RBCE**, Uberlândia, v. 8, n. 1, p. 81-93, mar. 2017. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/2268> Acesso: 20 jun. 2021.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com hatha yoga**. 66. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2020. 362 p.

HERMÓGENES, J. **Yoga para nervosos**. 60. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2013. 504 p.

JATOBÁ, A. P. G.; SILVA, R. I.; ZOBOLI, F. A concepção do yoga segundo periódicos da educação física brasileira. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 13, n. 24, p. 259-283, dez. 2017.

LIMA, L. S.; RIBEIRO, O. C. F. Yoga e educação física: uma análise da produção científica nas Revistas de Educação Física (1999-2018). **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas - SP, v. 17, e019029, p. 1-17, 2019.

MIZUNO, J. et al. Percepção de mulheres com hipertensão sobre a prática de ioga na saúde e na qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis - SC, v. 20, n. 4, p. 376-385, 2015.

MIZUNO, J. *et al.* Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 947-960, jul./set. 2018.

MORAES, F.; BALGA, R. A Yoga no Ambiente Escolar como Estratégia de Mudança no Comportamento dos Alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Itumbiara - GO, v. 6, n.3, p. 59-65, 2007.

PATAÑJALI. **Os yogasutras de Patañjali**. 1. ed. Tradução: Carlos Eduardo Gonzales Barbosa. São Paulo, 1999.

PINTO, A. C. G. A. *et al.* Projeto de extensão de Yoga: auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação

em Educação Física. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, Florianópolis, SC, v. 5, n. 17, p. 434-439, out./2012.

RAMACHARACA, I. **As doutrinas esotéricas das filosofias e religiões da Índia**. Tradução: LORENZ, Francisco Waldomiro. São Paulo: Ed. Pensamento, 1978, 244 p.

ROMARCO, E.; LIMA, C. Benefícios os exercícios respiratórios no Yoga em mulheres adultas na faixa etária de 40 e 90 anos. **Conexões**, Campinas, v. 6, n. 3, p. 78-90, set/dez. 2008.

SANTOS, A. G. *et al.* Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista - SP, v. 12, n. 4, p. 135-144, 2013.

SANTOS, G. O. Yoga e a busca do si mesmo: pensamento, prática e ensino. **Movimento**, Porto Alegre - RS, v. 26, e26064, p. 1-17, 2020.

SANTOS, L. L.; SANTOS, D. A influência da prática regular de kundalini yoga sobre variáveis funcionais em indivíduos portadores da síndrome da fibromialgia. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 16, n. 2, p. 7-15, 2008.

TAFFAREL, C. Formação de professores de educação física: diretrizes para a formação unificada. **Kineses**, Santa Maria - RS, v. 30, n. 1, p. 95-133, jan./jun. 2012.

Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.