

## Os benefícios da prática do Yoga na escola para crianças com idade entre 7 e 10 anos

The benefits of Yoga practice at school for children aged 7 to 10 years

Thayanne Torres Guimarães<sup>1</sup>  
Guilherme Henrique Cordeiro Xavier<sup>2</sup>  
Ivan Wallan Tertuliano<sup>3</sup>

**Resumo:** O Yoga é uma tradição indiana que utiliza um conjunto de práticas psicofísicas que podem trazer benefícios às crianças. Assim a inserção do Yoga no âmbito escolar pode trazer benefícios para o desenvolvimento infantil. Dessa forma, o objetivo desta pesquisa foi descrever os benefícios da prática de Yoga, na escola, para crianças com idade entre 7 e 10 anos, e identificar o papel do profissional de educação física nesta atividade. Para isso, este estudo visou uma revisão narrativa sobre a temática, pautando-se na revisão de estudos clássicos e contemporâneos, nacionais e internacionais. Os estudos revisados indicaram que a prática do Yoga, na escola, pode trazer alguns benefícios para as crianças como a redução do peso, o aumento da autoestima e a melhoria dos estados emocionais. Além disso, os estudos apontaram a importância do profissional de educação física na condução do Yoga para que esses benefícios sejam alcançados pelas crianças. Assim, pode-se concluir que o Yoga no ambiente escolar é uma atividade benéfica para as crianças, e que o profissional de educação física, com formação adequada para atuar com o Yoga, é fundamental para inserção do Yoga nas escolas.

**Palavras-chave:** Yoga. Crianças. Atividade física. Educação Física.

**Abstract:** Yoga is an Indian tradition that uses a set of psychophysical practices that can benefit children. Thus, the inclusion of Yoga in the school environment can bring benefits for child development. The main goal of this research was to describe the benefits of Yoga practice, at school, for children aged 7 to 10 years and to identify the role of the physical education professional in this activity. To this end, this study aimed at a narrative review on the theme, based on the review of classic and contemporary, national and international studies. The reviewed studies indicated that the practice of Yoga at school can bring some benefits to children, such as weight reduction, increasing self-esteem and improving emotional states. In addition, studies pointed out the importance of physical education professionals in the conduct of Yoga so that these benefits are achieved by children. Thus, it can be concluded that Yoga in the school environment is a beneficial activity for children, and that the physical education professional, with adequate training to work with Yoga, is fundamental for the insertion of Yoga in schools.

---

<sup>1</sup> Graduada. Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo/SP, Brasil, thayannetglucena@gmail.com.

<sup>2</sup> Graduado. Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo/SP, Brasil, guilhermehcxavier@gmail.com.

<sup>3</sup> Doutor. Universidade Anhembi Morumbi, Escola de Ciências da Saúde, São Paulo/SP, Brasil, ivanwallan@gmail.com

**Keywords:** Yoga. Children. Physical Activity. Physical Education.

## 1 INTRODUÇÃO

Yoga é uma palavra comum em sânscrito, cuja raiz *yuj* pode ser traduzida como união, ou junção. Na tradição espiritual, Yoga recebe dois significados: união ou disciplina. Essa união é comumente interpretada como a unificação do corpo, da mente e do espírito, para facilitar a saúde e o bem-estar. Atualmente, é uma prática mente-corpo bem aceita e acessível, com foco no bem-estar físico e mental (HAYES; CHASE, 2010; KHALSA, 2007; KINSER; GOEHLER; TAYLOR, 2012; SHERMAN, 2006). O professor de Yoga Swami Vivekananda, em 1893, descreveu o Yoga como um sistema acessível para a saúde baseado nos seguintes princípios fundamentais: relaxamento (*savasana*), movimentos físicos (*asana*), práticas respiratórias (*pranayama*) e meditação/pensamento positivo (*dyhana*) (DOUGLASS, 2007).

O Yoga é uma tradição indiana que utiliza um conjunto de práticas psicofísicas, e seu uso é aconselhado para os sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002). No Brasil, pode-se dizer que o Yoga foi inserido no sistema de saúde por meio da Portaria nº 2.681, de 7 de novembro de 2013, a qual foi consolidada na Portaria de consolidação nº 5, de 28 de setembro de 2017 (BRASIL, 2017). Essas portarias tratam das normas sobre as ações e os serviços de saúde do Sistema Único de Saúde (SUS), dentre eles, o Programa “Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS)”.

Na portaria nº 5, o artigo 6 cita: “São objetivos específicos do Programa Academia da Saúde: [...] VIII - promover a convergência de projetos ou programas nos âmbitos da saúde, educação, cultura, assistência social, esporte e lazer[...]”. Complementando o artigo 6, o artigo 7 aponta: “[...] As atividades desenvolvidas no âmbito do Programa Academia da Saúde serão

desenvolvidas conforme os seguintes eixos: I - práticas corporais e atividades físicas [...]”. Tais apontamentos da Portaria nº 5 evidenciam a inserção das práticas corporais, como o Yoga, na promoção da saúde no sistema de saúde brasileiro.

Sob a perspectiva de cuidados integrais e promoção de saúde, observa-se um crescente interesse pela prática de Yoga como disciplina que considera o indivíduo sob uma perspectiva abrangente, sob os níveis físico, mental, espiritual e social (GONZÁLEZ; WATERLAND, 1998). Nesse contexto, a prática de Yoga tem sido bem difundida no Ocidente, sendo considerada benéfica à saúde, seja na melhoria do potencial de saúde dos indivíduos, na cura de doenças, ou no gerenciamento do estresse (GHAROTE, 2000). Parshad (2004), em uma investigação sobre os efeitos do Yoga no organismo do indivíduo, aponta que essa disseminação da prática não tem a pretensão de substituir a conduta médica tradicional, mas de sua integração na assistência à saúde, favorecendo o bem-estar dos indivíduos.

Tratando-se, agora, dos benefícios do Yoga para o público infantil, Brand (2012) aponta a importância da prática do Yoga para crianças, considerando que:

[...] é, como diz o nome, uma técnica voltada para as crianças. Estudos científicos feitos em crianças mostram eficácia na redução do peso, aumento da autoestima, balanço emocional e benefícios físicos, como uma melhor postura (BRAND, 2012, p.14).

Observa-se que os benefícios físicos são mencionados como aspecto central, como se o Yoga se constituísse em um condicionamento físico, uma espécie de ginástica. No entanto, essa prática tem o crédito do “balanço emocional”, o que proporciona um equilíbrio integral (BRAND, 2012). O Yoga, que é uma prática que não costuma separar em suas atividades a interação do

corpo com a mente, pode ajudar o educador a enxergar seus alunos de uma forma mais completa, o que seria mais adequado para atuação profissional, assumindo atividades que englobem o desenvolvimento da parte física e mental, durante as aulas.

Diversas escolas do mundo têm adotado o Yoga como uma prática que promove experiências para crianças e adolescentes de forma plena e duradoura. Essa prática promove, não só uma atividade física para os alunos, mas garante vários benefícios como por exemplo disciplina, postura corporal, tranquilidade, dentre outros (FISCHER-WHITE; TAYLOR, 2013; FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016).

Assim, escolheu-se o tema Yoga para crianças pelo fato de considerar seus benefícios a este público, que incluem o desenvolvimento corporal e o intelectual, podendo auxiliar também no fortalecimento dos músculos, na coordenação motora, na estimulação dos sentidos, na preservação da memória, além de estimular a harmonia do grupo e o convívio social, assim como aponta a literatura (BRAND, 2012; FISCHER-WHITE; TAYLOR, 2013; FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016). Diante disso, o objetivo deste estudo foi descrever, por meio de uma revisão narrativa, os benefícios da prática de Yoga, na escola, para crianças com idade entre 7 e 10 anos, e identificar o papel do profissional de educação física na aplicação do Yoga.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa qualitativa que se utilizou na perspectiva de análise de literatura (LAKATOS; MARCONI, 2011), pois a pesquisa objetivou a revisão narrativa da temática e a construção de um material adequado para apresentação dos achados acerca dos benefícios do Yoga para crianças pré-escolares, bem como identificar o papel do profissional de educação física nesta atividade.

Para alcançar os objetivos, foram utilizadas as bases de dados indexadas a biblioteca virtual de saúde (BVS) LILACS, MEDLINE E SCIELO, identificando artigos publicados na íntegra, nos idiomas inglês, português e espanhol, entre os anos de 1995 e 2019, além de consultar livros e sites que auxiliassem no objetivo do trabalho. A busca do material realizou-se entre maio e dezembro de 2019. Utilizaram-se os seguintes descritores para busca: Yoga, benefícios do Yoga, prática de Yoga, crianças, escola e suas combinações possíveis.

### **3 DESENVOLVIMENTO**

#### **3.1 O Yoga – conceituação e história**

No site arte de viver<sup>4</sup>, o Yoga é definido como uma técnica milenar, sendo que uma de suas características principais é a interligação entre corpo alma e mente, usando técnicas de meditação, posturas e respiração. Kupfer (2016) descreve que o Yoga nasceu como uma visão muito especial sobre o ser humano e seu papel na ordem das coisas, que incluía um caminho prático para o crescimento pessoal, um caminho que conduz o ser humano à compreensão de si mesmo.

O Yoga apresenta-se como um conjunto de práticas espirituais, morais e físicas que visam atingir a “autoconsciência” ou “autorrealização”. É composto de diferentes elementos, tais como posturas (asanas), exercícios de respiração (pranayama), relaxamento (Yoganidra) e meditação (dharana) (KIRKWOOD et al., 2005). O Yoga busca alcançar o aprendizado do atman, o si-mesmo, o que pode ser considerado perfeito ou imortal.

Pode-se considerar que a história do Yoga é de certa forma, a história do caminho espiritual da Índia. Rojo (2006) descreve que a adesão à disciplina do

---

<sup>4</sup> Matéria disponível no site Arte de viver, disponível em: <https://www.artofliving.org/br-pt/o-que-e-yoga>, acesso em: 02 de maio de 2020.

Yoga está implícita no próprio modo como a vida moral e social do indivíduo for conduzida. Assim, o processo de desapego aos frutos das ações do ego é denominado Karma Yoga (Yoga da ação), enquanto que o processo de aquisição dos conhecimentos metafísicos do Ser ou si-mesmo (atman ou purusa) através da reflexão e da meditação constitui o Jnãna Yoga (Yoga do conhecimento), e o processo de autoconsagração à divindade através do amor e da emoção constitui o Bhakti Yoga (Yoga da devoção) (ROJO, 2006).

No campo da saúde, o Yoga tem sido muito utilizado em tratamentos para casos de estresse e ansiedade (GHAROTE, 2000; JAMES-PALMER et al., 2020; KIRKWOOD et al., 2005; PARSHAD, 2004), ou seja, o Yoga caracteriza-se por uma intervenção não farmacológica (JETER et al., 2015), não têm efeitos adversos e pode ser praticada por indivíduos de várias idades, após recomendações específicas (PANEBIANCO; SRIDHARAN; RAMARATNAM, 2015).

Mas isso não é algo recente, pois a literatura aponta que o uso do Yoga, com objetivo médico, iniciou na Índia em 1918, no Instituto de Yoga, em Versova (PANEBIANCO; SRIDHARAN; RAMARATNAM, 2015). Na sequência, houve o trabalho clínico no Kaivalyadhama Yoga Institute, em Lonavla, sob a orientação de Swami Kuvalayananda em 1920. A Yoga terapia acabou se proliferando na Índia, com a aplicação generalizada de tratamentos baseados no Yoga por clínicos e institutos de Yoga (KHALSA, 2004).

Ao relacionar o Yoga com as crianças, Berger, Silver e Stein (2009) descrevem que praticar Yoga pode ser um meio de melhorar o bem-estar relatado por crianças. Os autores também indicam o Yoga como uma intervenção preventiva para saúde das crianças. Segundo os autores, esses benefícios seriam de extrema importância para uma geração atual de crianças, que se encontra com diversos problemas de saúde devido à falta de atividade física, estilo de vida inadequado e péssimos hábitos alimentares (BERGER; SILVER; STEIN, 2009).

### 3.2 Os benefícios do Yoga para as crianças na escola

As crianças que estão na escola estão na faixa etária entre 6 e 11 anos de idade, faixa que compreende a segunda e terceira infância (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Esse período apresenta grande significância, pois ocorrem diversas descobertas movidas pela curiosidade infantil (LIMA, 2002). A criança, quando estimulada de forma adequada, pode adquirir diversos ganhos no processo de desenvolvimento, sendo que a inclusão de espaços e atividades de estimulação corporal pode auxiliar nestes ganhos (SILVA; LACORDIA, 2016).

Dentre as formas adequadas, são citadas brincadeiras e jogos (TERTULIANO; MANSOLDO, 2019). As brincadeiras e os jogos têm sido definidos pela literatura como o trabalho da criança, no qual ela aprende regras, valores, estratégias e habilidades relevantes para solução de problemas (ALVES; BIANCHIN, 2010). Todavia, é oportuno citar que o jogo e a brincadeira não se restringem somente à infância, embora predominem neste período.

Além disso, a literatura aponta ser necessário que a criança seja envolvida em atividades que lhe garanta movimentar-se, o que é imprescindível para um crescimento saudável (ALVES; BIANCHIN, 2010). Uma destas atividades pode ser o Yoga, o qual é descrito pela literatura como atividade que auxilia na melhora de equilíbrio, força, coordenação bilateral e flexibilidade, além de maior desenvolvimento motor (BUBELA; GAYLORD, 2014; TELLES et al., 2013).

Como estratégia, observa-se que o Yoga se demonstra adequado para melhoria e contribuição no processo de desenvolvimento da criança. Assim, a prática do Yoga se demonstra relevante e vêm conquistando um espaço cada vez maior na vida dos ocidentais e, conseqüentemente, nas instituições de ensino (FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016). Diante disso, o Yoga se

apresenta, aos educadores, como uma ferramenta que possibilita minimizar a tensão física e mental (JAMES-PALMER et al., 2020), proporcionando aumento na concentração e melhoria da qualidade de vida das crianças (BRAND, 2012).

A literatura aponta relatos de efeitos positivos do Yoga, com relação aos aspectos sociais, emocionais, mentais (relacionados a cognição), físicos e motores (BUBELA; GAYLORD, 2014; GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008; JAMES-PALMER et al., 2020) junto as crianças. As escolas de diversos países têm usado o Yoga como forma de estimular o desenvolvimento integral dos alunos. A oferta desta prática tem crescido, visando a prevenção da saúde, no que tange os aspectos relacionados ao estilo de vida das crianças, com o objetivo de reduzir quadros de obesidade e sedentarismo nessa fase da vida (FARIA et al., 2014; FISCHER-WHITE; TAYLOR, 2013).

Os programas de implantação de Yoga em escolas têm sido baseados nos benefícios que esta prática apresenta. Moraes e Balga (2007) apontaram que o Yoga pode ser usado como estratégia no processo de ensino e aprendizagem, não somente nos conteúdos curriculares da Educação Física, mas na formação de indivíduos em outras disciplinas escolares. Flisek (2001) relata que estas atividades devem ser feitas para que as crianças possam exercitar o corpo, relaxar a mente e promover a saúde por toda a vida.

Com os mantras, a vocalização de sons através da expressão musical, a criança trabalha a concentração e as inteligências linguísticas, lógico-matemática e cinestésica. Para as crianças, é interessante lembrar que o Yoga possui uma abordagem diferenciada, sendo que as oito partes são desenvolvidas através de técnicas de relaxamento, técnicas respiratórias, entre outras, com o uso de histórias e brincadeiras (FLISEK, 2001).

Com os gestos (mudras) aprende-se novas formas de comunicação não verbal e emocional; com satsanga – conversas em roda, abordamos temas do meio físico e social atual, como os temas da ecologia e do ambiente,

permitindo desenvolver inteligências naturalistas e linguísticas da criança (SANTOS et al., 2013). Todavia, a literatura aponta que os profissionais de Educação Física, ao elaborar um projeto de trabalho com Yoga para crianças, devem se comprometer a pesquisar sobre as características do perfil da sua turma, para melhor adequação das técnicas a serem utilizadas (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008).

### 3.3 Inserção do Yoga na escola

Ramacharaka e Yogue (1995) citam que a introdução do Yoga na escola deve respeitar cada etapa do desenvolvimento físico, trazendo, não apenas movimentos e desafios corporais para cada faixa etária, mas deve, também, propor estratégias para o desenvolvimento das habilidades mentais e psíquicas, inerentes ao ser humano. Dessa forma, os autores apontam que o Yoga, quando bem planejado e adaptado para cada faixa etária, proporciona o desenvolvimento de fatores extrasensoriais, além da tão almejada capacidade de observação, coordenação motora e equilíbrio.

Schulz (2019) cita ainda, que a prática do Yoga no ambiente escolar pode alcançar alguns benefícios junto às crianças, como: minimizar ou neutralizar comportamentos violentos; reduzir déficit de atenção e a hiperatividade; diminuir faltas e suspensões; melhorar a concentração, a memória e a criatividade; melhorar o aproveitamento escolar; melhorar os relacionamentos interpessoais, intrapessoais e o relacionamento com o meio, além de formar crianças que estejam saudáveis, tanto fisicamente (diminuição do sedentarismo infantil e das doenças relacionadas a ele), como emocionalmente (diminuição de quadros de ansiedade infantil) (JAMES-PALMER et al., 2020).

Entretanto, os professores podem encontrar dificuldades na aplicação desta metodologia e, assim, devem pensar em como melhorar a adesão das crianças à prática do Yoga. Para isso, a literatura cita que existe a necessidade de o professor respeitar a individualidade de cada criança, bem como acreditar no potencial da mesma, pois as dificuldades, obstáculos e insatisfações, também fazem parte do caminho escolar (FISCHER-WHITE; TAYLOR, 2013). Além disso, Ramos e Fernandes (2011) apontam que para o desenvolvimento de atividades junto as crianças, como o Yoga, é necessário oferecer atividades e oportunidades para que a criança se comunique, se expresse e crie, aprendendo por meio de interação com o mundo, levando-a a uma autonomia emocional e física.

Quando se introduz o Yoga na escola, a criança aprende a conviver com os seus colegas de sala de aula, os tratando da melhor forma e sabendo respeitar seus professores (TELLES et al., 2013). Além disso, melhora a capacidade de criatividade durante as atividades, bem como melhora a capacidade de controlar as emoções, levando a criança a lidar com as expectativas e frustrações (JAMES-PALMER et al., 2020; STUECK; GLOECKNER, 2005).

Saraswati (1990) apresenta três pontos essenciais para os professores levarem em conta, durante a introdução do Yoga junto à criança. O primeiro ponto fala sobre a questão de ser um trabalho cansativo, pois as crianças são agitadas e precisam se movimentar. Assim, é preciso fazer com que elas se tornem receptivas a esse conhecimento, de forma que se mantenham calmas e atentas, mas sem ficarem dispersas.

O segundo ponto faz referência à necessidade de o professor se manter atento durante todo o tempo de aula, para que possa orientar adequadamente o grupo, e assim, evitando a não adesão dos alunos às propostas de movimentos do Yoga. O último ponto descreve a questão do professor que não

apresenta um tom de voz adequado durante as aulas, fato que ajuda a desmotivar os alunos durante a prática do Yoga. O autor cita que a prática de canto pode ajudar a melhorar este quadro (SARASWATI, 1990).

Por fim, o que se observa é que a relação dos princípios e valores do Yoga com a educação fazem com que a prática seja um conteúdo de aulas, merecendo sua inclusão nas escolas de maneira geral, o que demonstra a importância do Profissional de Educação Física nessa realização. Os valores e princípios que estão orientados nos currículos das escolas podem ser relacionados aos princípios do Yoga, como seus conceitos morais e éticos, sua técnica e sua prática (FISCHER-WHITE; TAYLOR, 2013), demonstrando, novamente, a importância do Profissional de Educação Física na introdução do Yoga no ambiente escolar junto as crianças de idade pré-escolar.

Todavia, o presente trabalho apresenta algumas limitações, como o fato de ser uma revisão narrativa, ou seja, o estudo sobre os benefícios da prática de Yoga, na escola, para crianças, e o papel do profissional de educação física nesta atividade não se esgota por aqui. Outra limitação é o número escasso de estudos acerca da temática, o que limita a generalização dos achados.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pode-se destacar que a literatura revisada demonstrou que a prática de Yoga se apresentou relevante para crianças no ambiente escolar, pois contribuiu para qualidade física e psíquica das crianças, contribuindo, assim para diminuição do sedentarismo infantil, redução do peso (diminuição da obesidade, por exemplo), aumento da autoestima e melhoria dos estados emocionais (diminuição da ansiedade, por exemplo).

Os estudos apontaram, também, que diversas dificuldades que existem no processo educacional, como por exemplo a falta de motivação dos alunos, podem ser melhoradas através da prática do Yoga, pois o Yoga pode

proporcionar um melhor ambiente durante as aulas. Assim, os estudos revisados demonstraram que o Yoga não deve ser aplicado apenas nas aulas de Educação Física, mas no âmbito educacional, pois pode contribuir como estratégia de melhoria da motivação e adesão das crianças às aulas.

Assim, para estudos futuros, recomenda-se o aprofundamento da temática com a elaboração de artigos originais, ou seja, que os novos estudos sejam estruturados com o objetivo de avaliar os benefícios do Yoga para crianças em ambiente escolar, buscando preencher as lacunas do presente estudo.

## REFERÊNCIAS

ALVES, L.; BIANCHIN, M. A. O jogo como recurso de aprendizagem. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 27, n. 83, p. 282–287, 2010. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v27n83/13.pdf>>

BERGER, D. L.; SILVER, E. J.; STEIN, R. E. K. Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. **Alternative Therapies in Health and Medicine**, London, v. 15, n. 5, p. 36–42, 2009.

BRAND, H. **Yoga para crianças**. 1. ed. São Paulo: Ground, 2012.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria de consolidação nº 5, de 28 de setembro de 2017. Consolidação das normas sobre as ações e os serviços de saúde do Sistema Único de Saúde. Brasília: **Diário Oficial da União**, 28 de setembro de 2017, seção 1, p. 360. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prc0005\\_03\\_10\\_2017.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prc0005_03_10_2017.html)>. Acesso em: 2 maio. 2020.

BUBELA, D.; GAYLORD, S. A Comparison of Preschoolers' Motor Abilities Before and After a 6 Week Yoga Program. **Journal of Yoga & Physical Therapy**, Brussels, v. 04, n. 02, p. 1–4, 2014.

DOUGLASS, L. How Did We Get Here? A History of Yoga in America, 1800-1970. **International Journal of Yoga Therapy**, Little Rock, v. 17, n. 1, p. 35–42, 2007.

FARIA, A. C.; DEUTSCH, S.; DAMASCENO, F.; FRAIHA, A. L.; CASTRO, M. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. In: CONGRESSO IBERO-AMERICANO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA, INOVAÇÃO E EDUCAÇÃO 2014, Buenos Aires. **Anais...** Buenos Aires: Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación, 2014, p. 1-15.

FISCHER-WHITE, T. G.; TAYLOR, A. G. Yoga: Perspectives on Emerging Research and Scholarship. **Journal of Yoga & Physical Therapy**, Brussels, v. 3, n. 3, p. 1–2, 2013.

FLISEK, L. Teaching Yoga to Young Schoolchildren. **Positive Health**, Ramsgate, n. 70, p. 1–1, 2001. Disponível em: <<http://www.positivehealth.com/article/yoga/teaching-yoga-to-young-schoolchildren>>

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. **International Journal of Yoga**, Bangalore, v. 9, n. 2, p. 156–162, 2016.

GALANTINO, M. L.; GALBAVY, R.; QUINN, L. Therapeutic effects of yoga for children: A systematic review of the literature. **Pediatric Physical Therapy**, Philadelphia, v. 20, n. 1, p. 66–80, 2008.

GHAROTE, M. L. **Técnicas de Yoga**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2000.

GONZÁLEZ, V. L.; WATERLAND, A. D.-P. Efectos del hatha-yoga sobre la salud. Parte II. **Revista Cubana de Medicina General Integral**, Ciudad de La Habana, v. 14, n. 5, p. 499–503, 1998.

HAYES, M.; CHASE, S. Prescribing Yoga. **Primary Care - Clinics in Office Practice**, London, v. 37, n. 1, p. 31–47, 2010. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0095454309000888?via%3Dihub>>

JAMES-PALMER, A.; ANDERSON, E. Z.; ZUCKER, L.; KOFMAN, Y.; DANEULT, J.-F. Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. **Frontiers in Pediatrics**, Lausanne, v. 8, n. 78, p. 1–16, 2020.

JETER, P. E.; SLUTSKY, J.; SINGH, N.; KHALSA, S. B. S. Yoga as a therapeutic intervention: A bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, Bethesda, v. 21, n. 10, p. 586–592, 2015.

KHALSA, S. B. S. Yoga as a therapeutic intervention: A bibliometric analysis of published research studies. **Indian Journal of Physiology and Pharmacology**, Bangalore, v. 48, n. 3, p. 269–285, 2004.

KHALSA, S. B. S. Why Do Yoga Research: Who Cares and What Good Is It? **International Journal of Yoga Therapy**, Brussels, v. 17, n. 1, p. 19–20, 2007.

KINSER, P. A.; GOEHLER, L. E.; TAYLOR, A. G. How might yoga help depression? A neurobiological perspective. **Explore**, New York, v. 8, n. 2, p. 118–126, 2012.

KIRKWOOD, G.; RAMPES, H.; TUFFREY, V.; RICHARDSON, J.; PILKINGTON, K. Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence. **British Journal of Sports Medicine**, London, v. 39, n. 12, p. 884–891, 2005.

KUPFER, P. O que é Yoga?. **yoga.pro.br**. 01 jul 2016. Disponível em: <<https://www.yoga.pro.br/o-que-e-yoga/>>. Acesso em: 24 jul. 2019.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia Científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

LIMA, E. S. **Conhecendo a criança pequena**. São Paulo: Sobradinho, 2002.

MORAES, F. O.; BALGA, R. S. M. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 59–65, 2007. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1227>>

PANEBIANCO, M.; SRIDHARAN, K.; RAMARATNAM, S. Yoga for epilepsy. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, Chichester, v. 2, n. 5, p. CD001524, 2015.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PARSHAD, O. Role of yoga in stress management. **The West Indian Medical Journal**, Bethesda, v. 53, n. 3, p. 191–194, 2004. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15352751/>>

RAMACHARAKA, A.; YOGUE, B. G. **A mensagem do mestre**. São Paulo: Pensamento, 1995.

RAMOS, C. S.; FERNANDES, M. de M. A importância de desenvolver a psicomotricidade na infância. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 15, n. 153, p. 1–1, 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd153/a-importancia-a-psicomotricidade-na-infancia.htm>>

ROJO, M. **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo: Phorte, 2006.

SANTOS, A. G.; ALMEIDA, G. Z. R.; RIBEIRO, S. S.; LOPES, C.; SILVA, C. G. S. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista,

v. 12, n. 4, p. 135–144, 2013. Disponível em: <[https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/1064\\_1503670814.pdf](https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/1064_1503670814.pdf)>

SARASWATI, S. S. **Yoga e Educação para Crianças**. Bihar: Yoga Publications Trust, 1990.

SCHULZ, G. O poder do yoga e da meditação no ambiente escolar. **Revista Educação**. 20 mar 2019. Disponível em: <<https://revistaeducacao.com.br/2019/03/20/yoga-meditacao-escola/>>. Acesso em: 27 out. 2019.

SHERMAN, K. Reflections on Researching Yoga. **International Journal of Yoga Therapy**, Little Rock, v. 16, n. 1, p. 9–10, 2006. Disponível em: <<https://www.iaytjournals.org/doi/abs/10.17761/ijyt.16.1.074295063t629664>>

SILVA, C. L.; LACORDIA, R. C. Atividade física na infância, seus benefícios e as implicações na vida adulta. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Juiz de Fora, n. 21, p. 1–23, 2016. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br/artigos/NTU3.pdf>>

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. **Early Child Development and Care**, London, v. 175, n. 4, p. 371–377, 2005.

TELLES, S.; SINGH, N.; BHARDWAJ, A. K.; KUMAR, A.; BALKRISHNA, A. Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: A randomized controlled trial. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, New York, v. 7, n. 1, p. 37, 2013. Disponível em: <<http://www.capmh.com/content/7/1/37>>

TERTULIANO, I. W.; MANSOLDO, A. C. **Aspectos pedagógicos do ensino da natação**: da criança ao idoso. 1. ed. Várzea Paulista: Editora Fontoura, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO Traditional Medicine Strategy 2002-2005**. Geneva: World Health Organization, 2002. Disponível em:  
< [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67163/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2002.1.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67163/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf?sequence=1) >