

**FERNANDO MEROLLI DE SOUSA BELLO**

**GRADUANDOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESTÃO APTOS A INCLUIR  
ELEMENTOS DE HATHA-YOGA NAS ESCOLAS E ACADEMIAS?**

**Monografia apresentada como  
requisito parcial para conclusão do  
Curso de Especialização em Ciências e  
Medicina do Esporte do Departamento  
de Educação Física, Setor de Ciências  
Biológicas, da Universidade Federal do  
Paraná.**

**CURITIBA**

**2013**

FERNANDO MEROLLI DE SOUSA BELLO

**GRADUANDOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESTÃO APTOS A INCLUIR  
ELEMENTOS DE HATHA-YOGA NAS ESCOLAS E ACADEMIAS?**

**Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Especialização em Ciências e Medicina do Esporte, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.**

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Neiva Leite**

Dedico este trabalho aos meus pais Rubens e Teresinha, por terem me dado a vida, um lar saudável com muito amor e por me apoiarem incondicionalmente, simplesmente, por ser seu filho. Este trabalho é sinceramente dedicado a eles por tudo o que fizeram, para que eu e meu irmão pudéssemos ter tido uma boa educação, uma boa cultura e um bom caráter.

Meu pai, que resolveu nos deixar durante esta especialização, acabou se tornando mais presente do que antes dentro de meu coração e assim permanecerá para sempre. Minha mãe, com a experiência única da perda do marido companheiro de uma vida, passou a ser para mim um foco ainda maior de minha atenção, de meu amor e de minha proteção.

No mesmo grau de importância, em meu coração, encontra-se minha querida Livia, metade perfeita que me complementa. A você, meu amor, também dedico este trabalho.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar a Deus por me conceder nesta vida uma família de caráter e dignidade.

Rubens e Teresinha, se mil vezes eu nascesse mil vezes eu escolheria a ambos para meus pais. Do fundo do coração, carinhosamente, eu lhes agradeço pelo amor a mim dedicado. Amo, sempre amei e sempre amarei vocês!

Agradeço também à Livia, amor da minha vida, por ter sido a maior responsável pela minha volta aos bancos da faculdade e por me incentivar a finalizar o que comecei.

Agradeço ao meu querido amigo Adriano Lorenzetti por me alertar da importância de aprimorar minha formação.

Meus agradecimentos à Professora de Yoga Paola Palú Fiorin, por sua atenção e auxílio no desenvolvimento do questionário deste estudo.

Agradeço também aos Professores da PUC PR: Professor Dr. Rodrigo Siqueira Reis e ao Professor Rubens Augusto Abrão Tempiski, bem como aos Professores do Departamento de Educação Física da UFPR que me permitiram aplicar o questionário deste trabalho durante suas aulas.

E finalmente, um agradecimento especial à Professora Dr<sup>a</sup>. Neiva Leite, por ter me sugerido fazer este curso de especialização e pela orientação desta monografia. Meus sinceros agradecimentos Professora Neiva. Muito Obrigado!

“Atividade é melhor que ociosidade. A Atividade fortalece a mente e o corpo e conduz a uma vida longa e normal; a ociosidade enfraquece tanto o corpo como a mente e conduz a uma vida impotente e anormal...”

**Henrique José de Souza**

## RESUMO

### **GRADUANDOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESTÃO APTOS A INCLUIR ELEMENTOS DE HATHA-YOGA NAS ESCOLAS E ACADEMIAS?**

Nas últimas décadas a Hatha-Yoga tem demonstrado ser uma grande aliada na prevenção e tratamento de doenças físicas e psicológicas. Além disso, tem sido uma alternativa eficiente para combater o sedentarismo. Baseado nisso e no fato de que qualquer atividade humana que, envolva qualidades físicas como força, flexibilidade ou coordenação, aliada a outras mais subjetivas como a concentração, deve ser alvo de estudo e pesquisa da educação física. O presente trabalho foi desenvolvido com o intuito de verificar o grau de conhecimento sobre Yoga, que possuem os estudantes do último ano de Educação Física da Universidade Federal do Paraná e da Pontifícia Universidade Católica do Paraná. O estudo visou também averiguar o interesse dos graduandos em incluir uma disciplina de Yoga na grade curricular dos cursos de Educação Física. Para isso foi utilizado um questionário de 13 questões abrangendo conhecimento básico, específico e opinião pessoal. Os resultados foram analisados por percentual descritivo. 39,02% dos estudantes mostraram ter familiaridade com conteúdos técnicos de Yoga, ninguém mostrou domínio sobre o assunto. Porém, 75% dos formandos apresentaram um grande interesse numa possível inclusão de uma disciplina de Yoga no curso. Assim, conclui-se com esse estudo, que se faz necessária uma abordagem mais aprofundada sobre Yoga durante a formação de profissionais de Educação Física.

## **ABSTRACT**

In the last years Yoga had been a big allied in prevention and treatment of physical and psychological diseases. Moreover, the Yoga become an efficient alternative against the stationary life style. Be based on this and in the fact that any human activity involving physical qualities like strong, flexibility or coordination, or subjective qualities like concentration must be the aim of Physical Education studies. This research was developed for verify the knowledge about Yoga of estudents from the Universidade Federal do Paraná and Pontifícia Universidade Católica do Paraná. This study purpose also to investigate the interest of the students in inclusion of the Yoga discipline in the your grade. This research used as instruments a questionnaire with thirteen questions with basic knowledge, specific knowledge and student point of view about Yoga. The results was analyzed with descript percentage. 39,02% of students showed have familiarity with technical terms about Yoga, nobody showed dominate the theme. However, 75% of the graduates presented a large interest in the inclusion of the discipline in the your grade. The conclusion of this study was, that is necessary an deeply approach about Yoga during the constitution of the Physical Education professional.

Palavras chaves: Educação Física, Hatha-Yoga, Graduandos.

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – OPINIÃO DOS GRADUANDOS DA UNIVERSIDADE PÚBLICA, QUE AFIRMARAM TER CONHECIMENTO SOBRE YOGA, SOBRE A INCLUSÃO DE ELEMENTOS DE HATHA-YOGA NAS SUAS AULAS.....	23
GRÁFICO 2 – QUANTIDADE DE RESPOSTAS CORRETAS ÀS PERGUNTAS ESPECÍFICAS SOBRE YOGA DOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE PÚBLICA QUE AFIRMARAM TER CONHECIMENTO SOBRE YOGA .....	24
GRÁFICO 3 – OPINIÃO DOS GRADUANDOS DA UNIVERSIDADE PARTICULAR, QUE AFIRMARAM TER CONHECIMENTO SOBRE YOGA, SOBRE A INCLUSÃO DE ELEMENTOS DE HATHA-YOGA NAS SUAS AULAS.....	25
GRÁFICO 4 – QUANTIDADE DE RESPOSTAS CORRETAS ÀS PERGUNTAS ESPECÍFICAS SOBRE YOGA DOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE PARTICULAR QUE AFIRMARAM TER CONHECIMENTO SOBRE YOGA.....	26

## GLOSSÁRIO

**Âsana** (*Sâns.*): Posição física, geralmente imóvel, complementada por uma atitude anterior, mentalização, respiração e ritmo. Atitude corporal. O terceiro estado da Hatha-Yoga; uma das posturas ou atitudes prescritas para a meditação.

**Bakthi-Yoga** (*Sâns.*): Sendeiro da devoção.

**Dhâranâ** (*Sâns.*): fixação da atenção.

**Dhyana** (*Sâns.*): concentração prolongada.

**Hatha-Yoga** (*Sâns.*): Ciência do bem-estar físico. Treinamento físico ou psicofisiológico.

**Jñâna-Yoga** (*Sâns.*): Sendeiro do conhecimento.

**Karma-Yoga** (*Sâns.*): Sendeiro da Ação.

**Kriyâ-Yoga** (*Sâns.*): Yoga preliminar ou preparatória.

**Laya-Yoga** (*Sâns.*): É uma espécie de Yoga que consiste em contemplar com atenção algum objeto exterior, ou mais propriamente o *nâda* (som) interno, que se percebe fechando os ouvidos.

**Mantra-Yoga** (*Sâns.*): Um tipo de Yoga, que consiste em recitar mentalmente certas fórmulas, com meditação atenta sobre seu significado. Este processo é útil em todo ato, tanto do Hatha-Yoga como no Râja-Yoga.

**Mudra** (*Sâns.*): Selo Místico. Sistema de signos secretos feito com os dedos. Tais signos imitam antigos caracteres sânscritos. É também uma prática do Hatha-Yoga, que consiste em certo número de atitudes e contorções de membros do corpo.

**Nyamas** (*Sâns.*): regras de vida (pureza, contentamento, auto-esforço, auto-estudo, harmonização com o universo).

**Prânâyâma** (*Sâns.*): Domínio, restrição e regulação do alento na prática do Yoga. Consta de três partes: 1º) Pûraka, inspiração prolongada, retendo, em seguida, tanto quanto possível, o ar no corpo; 2º) Rechaka, expiração prolongada até deixar, tanto quanto possível, os pulmões vazios e 3º) Kumbhaka, suspensão de ambos os movimentos respiratórios.

**Pratyahara** (*Sâns.*): retração dos sentidos.

**Râja-Yoga** (*Sâns.*): É o exercício, a regulação e a concentração do pensamento. O Râja-Yoga é o oposto ao Hatha-Yoga.

**Samadhi** (*Sâns.*): identificação.

**Surya Namaskar** (*Sâns.*): Literalmente significa saudação ao sol. Sequência de âsanas no Hatha-Yoga com o significado de saudação ao sol surya, que é o sol espiritual adorado nos Vedas.

**Yama** (*Sâns.*): abstinências (não-violência, veracidade, honestidade, desapego).

**Yântra-Yoga** (*Sâns.*): Yoga do movimento. Linha do Yoga originário no Tibet.

**Yoga** (*Sâns.*): 1) Significa literalmente união podendo ter outros significados como: conexão, harmonia, relação; via, método, sendeiro; poder místico ou misterioso; devoção, doutrina, ensinamento, etc. 2) A prática da meditação com meio condutor à liberação espiritual. 3) Escola filosófica fundada por Patañjali. A palavra yoga significa, literalmente, união e é usada no sistema Patañjali para designar a união ou harmonia do eu humano, ou inferior, com o Eu divino, ou superior, através da prática da meditação.

**Yoguin** (*Sâns.*): Devoto, asceta, místico; partidário do sistema de filosofia yoga. Nome do devoto que pratica o Yoga.

## SUMÁRIO

<b>1.0 INTRODUÇÃO</b> .....	12
1.1 OBJETIVOS .....	13
1.1.1 Geral .....	13
1.1.2 Específico .....	13
<b>2.0 REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	15
2.1 O YOGA .....	15
2.1.1 A Hatha Yoga .....	16
2.2 O YOGA E A EDUCAÇÃO FÍSICA.....	17
<b>3.0 METODOLOGIA</b> .....	21
3.1 PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	21
3.2 INSTRUMENTOS .....	21
3.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA .....	22
<b>4.0 RESULTADOS</b> .....	23
<b>5.0 DISCUSSÃO</b> .....	27
<b>6.0 CONCLUSÃO</b> .....	29
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	30
<b>APÊNDICE</b> .....	34

## 1.0 INTRODUÇÃO

A Hatha-Yoga é uma atividade física praticada com o concurso da concentração, visando o controle da respiração para melhor execução dos movimentos; assim promove o bem-estar físico, psicológico e social melhorando a qualidade de vida de quem a pratica. Sua busca vem crescendo entre as pessoas que tem por meta o bem-estar, a harmonia e o equilíbrio; basta observar o aumento da procura dentro da Educação Física de atividades chamadas *wellness* (BRAGANÇA, 2005).

Pode-se afirmar que a Yoga funciona como instrumento auxiliar para aquisição da sensibilização corporal no que concerne ao conhecimento do próprio corpo, suas possibilidades e limites além de capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência, aumentando a autoestima do indivíduo, tornando-o um ser mais sereno e estruturado (MORAES, BALGA, 2007).

No entanto, o Projeto de Lei 7.370 de 2002 propõe que a prática da Hatha-Yoga não seja fiscalizada pelos Conselhos Regionais de Educação Física (CREF's). Em contrapartida, a Revista E.F. (2005) do Conselho Nacional de Educação Física (CONFED) diz que o Sistema CONFED/CREF's não fiscaliza, nem tem qualquer ingerência no Yoga enquanto prática filosófica, porém se ele está sendo oferecido como exercício físico, trabalhando valências físicas como força, velocidade, flexibilidade e capacidade aeróbica, é necessário que a sua prática seja fiscalizada pelo Sistema CONFED/CREF's, devendo ser aplicada por um profissional de Educação Física.

Já no âmbito escolar observa-se atualmente que a Educação Física tem a função social de contribuir para que os alunos se tornem sujeitos capazes de reconhecer o próprio corpo, adquirir uma expressividade corporal consciente e refletir criticamente sobre as práticas corporais. O professor de Educação Física tem, assim, a responsabilidade de organizar e sistematizar o conhecimento sobre as práticas corporais, o que possibilita a comunicação e o diálogo com as diferentes culturas. (DIRETRIZES CURRICULARES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA DO PARANÁ, 2008).

Porém, nota-se que os alunos não estão sendo preparados para assumirem valores e atitudes que lhes permitam adotar um estilo de vida mais saudável e ativo

fisicamente, durante e após o período de escolarização. O ensino tradicional desvincula o corpo e a mente no processo de aprendizagem, mas o Yoga, por definição se fundamenta nesta união. Assim, o corpo age como um trampolim para a aprendizagem, mas a mente também ajuda a revitalizar o corpo. Desta forma, a Yoga nos dá ferramentas que ajudam a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula (ARENAZA, 2012; GUEDES, GUEDES, 1997).

Observa-se, portanto, que os exercícios da Yoga podem e devem ser aprendidos por professores de Educação Física, sendo de grande utilidade na elaboração de suas aulas. Aliás, estas são as pessoas ideais para aprender e ensinar esses exercícios (ROMEU, 1972). No entanto, nos currículos atuais, que seguem diretrizes distintas para o bacharelado e a licenciatura em Educação Física, não aparece de forma explícita qualquer indicação para a inserção das Práticas Corporais Alternativas (PCA's), como a Hatha-Yoga. Por sua vez, estas também não são excluídas ao se admitir que a Educação Física trabalha com o movimento humano em suas múltiplas dimensões (CESANA, NETO, 2008).

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Geral

Investigar o nível de conhecimento dos estudantes do último ano da graduação em Educação Física de uma Universidade Pública e de uma Universidade Particular, para incluir elementos de Hatha-Yoga nas Escolas e Academias.

### 1.1.2 Específico

- Investigar o nível de conhecimento sobre Yoga dos formandos do curso de Educação Física.

- Verificar se há diferença de compreensão sobre Yoga entre os formandos de Educação Física de Universidades Públicas e Privadas.
- Investigar a origem dos conhecimentos de Yoga adquiridos pelos graduandos do último ano do curso de Educação Física.
- Verificar o interesse dos formandos de Educação Física em estudar, durante a graduação, conceitos de Hatha-Yoga.
- Discutir a inclusão de uma disciplina de Yoga na graduação de Educação Física.
- Observar o interesse dos formandos de Educação Física em incluir elementos de Hatha-Yoga em aulas de Educação Física.

## 2.0 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 O YOGA

Na Índia, filosofia e religião sempre andaram juntas. Sendo uma das mais antigas do mundo, a religião indiana tem suas bases na cultura Ária, que deixou muitos legados para civilização indiana, entre eles sua escrita sagrada – o Sânscrito (FERNANDES, 1992). O início do desenvolvimento da filosofia indiana teve grandes pensadores, que se baseavam nos Vedas para construir suas Escolas Filosóficas ou Sistemas, também chamados Darshana. Dos Sistemas Filosóficos conhecidos temos os Sistemas Nyaya, Vaisheshika, Sâmkhya, Mímânsa, Vedânta ou Uthara e o Sistema Yoga, sendo este último o foco principal deste estudo.

O Yoga é um Sistema Filosófico surgido na Índia há milhares de anos, que busca o desenvolvimento da harmonia espiritual do indivíduo através do controle da mente e do corpo (GODOY *et al.*, 2006). Como doutrina, o Yoga possui três formas: Bakthi-Yoga, Jñâna-Yoga e Karma-Yoga. Essas três modalidades básicas atravessaram milênios até que Patañjali, filósofo hindu, reuniu-as e codificou-as numa forma única chamada Râja-Yoga, Yoga-Real ou Verdadeiro (MIRANDA, 1976). Patañjali sistematizou o Yoga nos seus Yoga-sutras (sutra=versos, aforismo) em oito passos (angas), sendo eles: asanas, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhî, yamas e nyamas. Esses elementos formam a base moral e ética do Yoga e são fundamentais na vida diárias dos praticantes do Yoga (HENRIQUES, 2001).

Os primeiros ascetas, antes da codificação de Patañjali, observavam os animais e as plantas, transferindo para os homens os seus movimentos e formas, a fim de obterem a flexibilidade dos corpos, a calma e o repouso mental (FERNANDES, 1992). Existem ainda, as Yogas, que são técnicas auxiliares ao trabalho do Yoga, sendo elas: Mantra-Yoga, Yântra-Yoga, Laya-Yoga, Kriyâ-Yoga e Hatha-Yoga, sendo esta última voltada para o aperfeiçoamento do corpo (MIRANDA, 1976).

Quanto ao início do Yoga no Brasil existe certa divergência entre os autores. Para alguns, o início da prática no país se deu na década de 1940 quando passou a ser estudada por Caio Miranda, que publicou o primeiro livro sobre o assunto no país

(SIEGEL, BARROS, 2010). Outros pesquisadores acreditam que o precursor do Yoga no Brasil foi Sevananda Swami, um francês de nome verdadeiro Léo Costet de Mascheville que na década de 1950 fundou na cidade de Resende no estado do Rio de Janeiro o Centro Amo-Pax (LAMARTINE, 2006). Porém, a primeira academia que se tem notícia no país foi fundada em 1957, pelo Professor de Educação Física francês Jean Pierre Bastiou.

Anos mais tarde, na década de 1980 ocorre um fenômeno de institucionalização e são criados vários organismos para agrupar e “regulamentar” os professores de yoga, entre elas a Associação Brasileira de Yoga, criadora do código de ética e dos estatutos para os professores de Yoga.

### 2.1.1 A Hatha-Yoga

A Hatha-Yoga é uma ginástica estática. A movimentação tem de fazer-se com lentidão, sem impulsos, arrancadas ou paradas bruscas. O Yogui move-se de uma a outra âsana, concentrando a mente em todos os músculos que ou se distendem ou se contraem (HERMÓGENES, s/d). Durante as sessões de Yoga, as âsanas são executadas sem repetição e com passagens que estabelecem ligações entre os exercícios numa sequência que se convencionou chamar de coreografia (GODOY *et al.*, 2006).

Por promover uma homeostase psicofísica no indivíduo, podemos concluir comprovadamente que a prática regular da Yoga é de fundamental importância ao combate e prevenção do estresse (BAPTISTA, DANTAS, 2002). Apesar da Yoga não ser uma atividade física completa, conforme as normas do American College of Sports Medicine (1990) considera-se que as modalidades oriundas da linha Hatha-Yoga possuem um envolvimento contínuo e adequado com a atividade física (ALVES, BAPTISTA, DANTAS 2006).

Assim, a Hatha-Yoga é simplesmente um método para obtenção da saúde física perfeita e do equilíbrio psicossomático, propiciando dessa forma o bem-estar, o rejuvenescimento ou o combate à velhice precoce. Suas pretensões não vão, além disso, embora alguns Hatha-Yoguis queiram emprestar-lhe foros de filosofia (MIRANDA, 1962).

## 2.2 O YOGA E A EDUCAÇÃO FÍSICA

O termo Educação Física (EF) refere-se aos conhecimentos sistematizados sobre o movimento humano, devendo possibilitar ao praticante, de acordo com o local e objetivos de suas práticas físicas e corporais, a otimização das potencialidades e possibilidades de movimentos (VENDITTI, 2005). Neste contexto, pode se entender a EF como uma área de conhecimento e intervenção que lida com a cultura corporal de movimento, objetivando a melhoria qualitativa das práticas constitutivas mediante referenciais científicos, filosóficos e pedagógicos (BETTI, 2004). Desta forma, a EF deve preocupar-se em justificar a prática de qualquer atividade motora e, portanto, de qualquer movimento que envolva o corpo humano interagindo com o meio (GHILARDI, 1998).

A atividade física, o exercício e as práticas de EF muitas vezes são procurados por indivíduos que buscam melhorias na qualidade de vida; uma vez que, se propostos de maneira adequada e sistematizada, possibilitam além do desenvolvimento de capacidades físicas, a interação e relações socioculturais, bem como benefícios psicológicos e a apropriação dos conteúdos das práticas corporais (SAMULSKI, 2002).

Na melhoria da qualidade de vida, vários autores mostram os benefícios fisiológicos que a Hatha-Yoga traz para indivíduos com fibromialgia, como estado hipometabólico em vigília (caracterizado por reduções do consumo de O<sub>2</sub> e da produção de CO<sub>2</sub>), redução da pressão arterial, aumento da flexibilidade muscular, aumento da resistência aeróbia, melhora do controle do equilíbrio e alterações nos níveis de hormônios e neurotransmissores, sendo vários destes parâmetros compatíveis com a redução da atividade simpática e aumento da parassimpática. Acredita-se também que o treinamento de Yoga possa induzir à conversão de fibras rápidas em lentas (SILVA, LAGE, 2006).

No caso de pesquisas com idosos, observou-se que atividades que incluam movimentos de Yoga, conseguem grandes melhorias no equilíbrio (75,2%), na flexibilidade (46,6%) e na força dos membros inferiores (25,2%) mediante um programa de 12 semanas de duração e uma frequência semanal de 3 sessões de 60 minutos (GARCIA *et al.*, 2007).

No contexto escolar, o papel da EF, através das diversas práticas e manifestações corporais deve estimular a reflexão sobre o acervo de formas e representações do mundo que o ser humano tem produzido, podendo ser identificadas como formas de representação simbólica de realidades vividas pelo homem. Deve-se também priorizar o conhecimento sistematizado, como oportunidade para reelaborar ideias e práticas que ampliem a compreensão do aluno sobre os saberes produzidos pela humanidade e suas implicações para a vida (DIRETRIZES CURRICULARES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA, 2008). Juntamente ao cuidado com o corpo físico se faz necessário o cuidado com a mente, a fim de formar o indivíduo de maneira integral e harmoniosa, havendo, assim, uma forma de interação do corpo com o meio, buscando ao máximo o desenvolvimento das funções psicomotoras (MORAES, BALGA, 2007).

Na educação de hoje, nos defrontamos com diversas dificuldades: a ansiedade, o estresse, os horários extensos e carregados de atividades, o ruído, o cansaço, o nervosismo antes dos exames, etc., que se vêm refletidos nas crianças e nos professores (ARENAZA, 2012). Mas, a educação tem por objetivo desenvolver as potencialidades do aluno para levá-lo à compreensão de seu lugar na Terra e de seus vínculos com o Universo. A escola não tem por finalidade fazer de nós somente profissionais, mas também pessoas em evolução ao longo da vida. (FLAK, s/d).

Ainda no âmbito da escola, fica cada vez mais claro que a Educação Física é o espaço escolar que permite ao aluno experimentar os movimentos, e desenvolver um conhecimento corporal. Contudo, nem sempre isso acontece e parte dos alunos acaba desmotivando-se pelas aulas de Educação Física (MARTINELLI *et al.*, 2006). O antigo conceito de que o professor de Educação Física é um atleta, faz com que este se sinta desconfortável para confessar que não sabe executar todos os aspectos procedimentais da disciplina. Sendo assim, quando os alunos sugerem algo novo, muitas vezes o professor cria obstáculos para a sua realização (ALMEIDA *et al.*, 2008).

Estudos com estudantes de Ensino Médio da cidade de São Paulo mostraram o desagrado das alunas pelo conteúdo apresentado apenas sob a forma de jogo, dessa forma impedindo a vivência de outras atividades e até mesmo da exploração das habilidades que servem de base para as modalidades adotadas (MARTINELLI *et al.*, 2008). Uma das situações que explicaria a pouca variação de atividades, seria

a de que muitos professores, por insegurança e/ou acomodação, tendem a trabalhar com os conteúdos que mais dominam, sendo geralmente algum desporto (ALMEIDA *et al.*, 2008).

No estudo já citado, ao solicitar às alunas sugestões de alternativas a serem abordadas nas aulas de EF, percebeu-se que a Hatha-Yoga era uma das atividades de interesse, e que se as alunas tivessem a possibilidade de opinar sobre os conteúdos abordados, teriam maior estímulo em participarem das aulas (MARTINELLI *et al.*, 2008). Dentro da Educação Física escolar a Yoga apresenta três possibilidades, assim temos Yoga como ginástica escolar, Yoga como terapia e Yoga como meio auxiliar no processo de ensino-aprendizagem, sendo este último baseado principalmente na proposta de Yoga para a sala de aula, surgida na França em 1978, através do movimento "Pesquisa de Yoga na Educação" (RYE), idealizado pela professora Micheline Flak (ROCHA, 2004).

Incluir elementos de Hatha-Yoga na atividade física implica uma melhora do estilo cognitivo, do equilíbrio emocional, da redução da excitabilidade ou apatia psicofísica, bem como na melhora da assertividade, afetividade e no autocontrole da ansiedade (BAPTISTA, DANTAS, 2002). Foi constatado que a Hatha-Yoga permite também melhora da memória, reduz a tensão emocional, a depressão, a ansiedade e a irritabilidade, promovendo relaxamento e maior sentimento de autodomínio. Além disso, os exercícios de Yoga podem melhorar a coordenação psicomotora e os processos de atenção e concentração (ANDRADE, PEDRÃO, 2005).

Observa-se assim, que a Hatha-Yoga pode trazer muitos benefícios, desde o âmbito físico, coordenação da respiração e fala, alinhamento e percepção corporal, passando pelo aspecto mental, como o aumento da atenção, controle sobre as emoções, aumento da clareza e agilidade mental (BRAGANÇA, 2005). Somando-se aos ganhos da prática da Hatha-Yoga, pode se perceber mudanças visíveis no que se refere ao ganho de flexibilidade geral e tônus, melhora da postura, da concentração e do equilíbrio (MORAES, BALGA, 2007).

Quanto à inclusão de práticas corporais alternativas como a Yoga no currículo dos cursos de EF, ao aplicar questionários a esse respeito, em grupos de Professores do Ensino Básico, de Mestres ou Mestrandos, Professores Universitários e Professores Pesquisadores, concluiu-se que a inserção destas práticas junto a EF se justifica na tentativa de construir um novo status ao corpo e ao

movimento, expresso através de práticas que se diferenciam das tradicionalmente executadas nesta área, como esportes, ginásticas, lutas, entre outras (CESANA, NETO, 2008). Porém, o foco de atenção da Educação Física não deve ser perdido, uma vez que seu objeto de estudos é o movimento humano, expresso através de práticas constituídas na cultura ocidental moderna.

Pensar a Educação Física a partir de uma mudança significa analisar a insuficiência do atual modelo de ensino, que muitas vezes não contempla a enorme riqueza das manifestações corporais produzidas socialmente pelos diferentes grupos humanos (DIRETRIZES CURRICULARES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA, 2008). Vemos, portanto, que o Yoga contém em sua raiz milenar, elementos que oferecem o desenvolvimento humano em suas diversas nuances, de maneira gradual e sistemática, com técnicas para o aprimoramento pessoal e conseqüente contribuição para o físico, mental e social do praticante (BRAGANÇA, 2005).

### **3.0 METODOLOGIA**

#### **3.1 PARTICIPANTES DO ESTUDO**

Participaram do estudo 74 acadêmicos do curso de Educação Física, sendo 41 alunos de uma Universidade Pública e 33 alunos de uma Universidade Particular, ambas localizadas na cidade de Curitiba. O critério de seleção para inclusão dos alunos na pesquisa era estar cursando o último ano da graduação de Educação Física, tanto licenciatura como bacharelado, de ambas as instituições. Com a devida autorização dos Coordenadores dos Cursos de Educação Física e permissão dos Professores responsáveis pelas turmas, o próprio pesquisador realizou a coleta de dados nos horários de aula dos universitários durante o ano de 2008. Desta forma, apenas os alunos que estavam presentes no momento da coleta de dados e que se disponibilizaram a participar da pesquisa, compuseram a mostra deste estudo.

#### **3.2 INSTRUMENTOS**

O instrumento empregado na coleta de dados foi um questionário formulado com a assessoria de uma Professora de Yoga, e submetido à apreciação de Docentes do Departamento de Educação Física da UFPR, a fim de atestar se o mesmo atendia ao objetivo proposto.

No questionário foram solicitados alguns dados pessoais dos formandos, como nome e idade, informações acadêmicas sobre a instituição que pertencem e a habilitação cursada.

Este instrumento constou de 13 perguntas, abertas e fechadas, divididas em 3 partes: a primeira parte para selecionar aqueles que têm ou não algum conhecimento sobre Yoga e onde adquiriram tal informação; a segunda parte foi composta de 10 questões, sendo uma delas, destinada à opinião dos futuros professores a cerca da inclusão ou não de elementos de Hatha-Yoga nas suas aulas com escolares, e as outras 9, desta mesma parte, sobre conhecimento específico de Yoga; já a terceira parte investigou a opinião pessoal dos graduandos sobre a inclusão da Yoga na grade curricular dos cursos de Educação Física.

### 3.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA

As respostas do questionário foram analisadas por meio da estatística descritiva percentual.

#### 4.0 RESULTADOS

Dos 41 participantes da Universidade Pública, 39,02% (n=16) disseram ter conhecimento sobre o tema, destes, 50% (n=8) leram sobre o assunto, 43,75% (n=7) tiveram como fonte de informação conversa com amigos que possuem conhecimento na área, 25% (n=4) tiveram contato praticando Yoga, 12,5% (n=2) adquiriram conhecimento auxiliando em aulas de verão, 12,5% (n=2) em curso específico, e 12,5% (n=2) disseram obter informação durante a graduação. Ainda sobre os que afirmaram ter conhecimento de Yoga, 75% (n=12) disseram que incluiriam elementos de Hatha-Yoga como alternativa complementar às aulas de Educação Física nas escolas, 18,75% (n=3) não incluiriam e 6,25% (n=1) não responderam à questão.

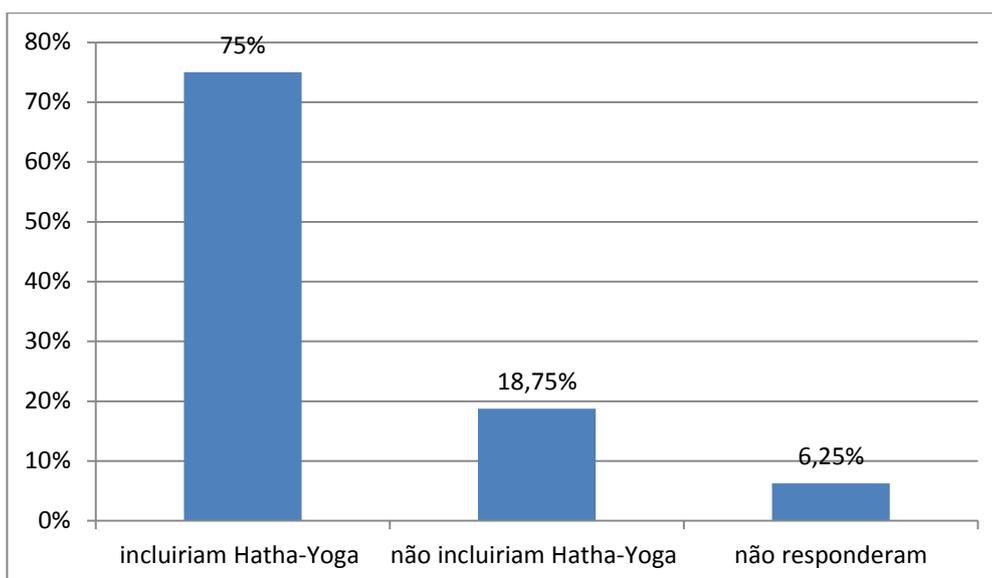


Gráfico 01 - Opinião dos graduandos da Universidade Pública, que afirmaram ter conhecimento sobre Yoga, sobre a inclusão de elementos de Hatha-Yoga nas suas aulas.

Dentre as 9 perguntas de conhecimento específico sobre Yoga, 6,25% (n=1) dos participantes responderam corretamente pelo menos 5 questões, 50% (n=8) não souberam responder 5 das questões, 18,75% (n=3) responderam incorretamente 3

ou mais questões e 31,25% (n=5) deixaram de responder pelo menos uma das 9 questões.

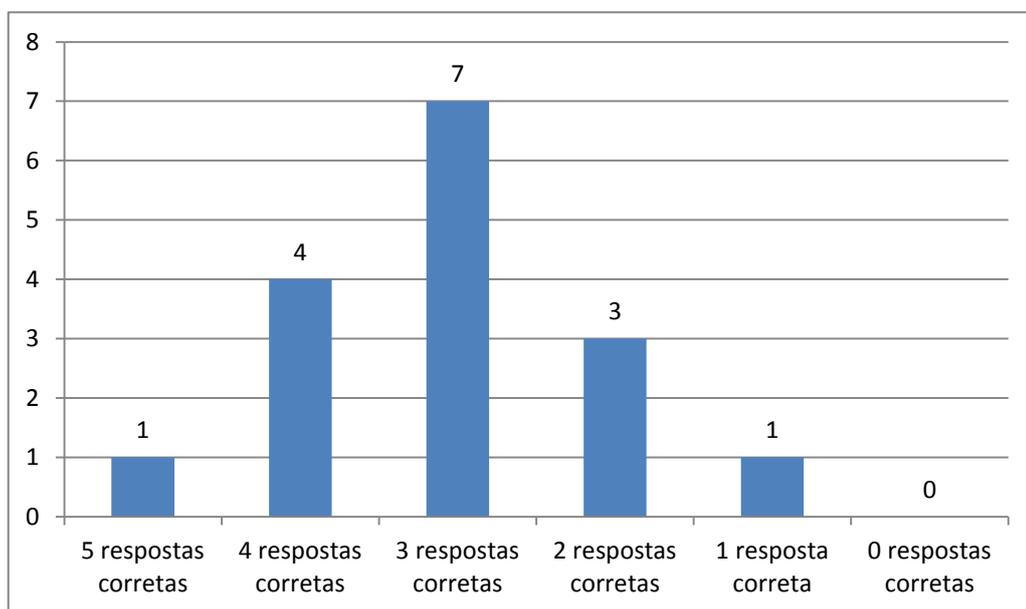


Gráfico 02 - Quantidade de respostas corretas às perguntas específicas sobre Yoga dos alunos da Universidade Pública que afirmaram ter conhecimento sobre Yoga.

Em relação à última parte, em que se questionou a possível inclusão de uma disciplina de Yoga na grade curricular do curso de Educação Física, 62,5% (n=10) acham pertinente a inclusão da disciplina, 12,5% (n=2) acham que poderia ser uma disciplina optativa, 12,5% (n=2) não acham pertinente a inclusão e 6,25% (n=1) disseram não ter conhecimento suficiente para opinar.

Ainda sobre os graduandos da Universidade Pública, 60,98% (n=25) disseram não ter conhecimento de Yoga, dos quais 68% (n=17) acham pertinente a inclusão de uma disciplina de Yoga no curso, enquanto 8% (n=2) não concordam com a inclusão, já 4% (n=1) acreditam que deva ser uma disciplina optativa e 4% (n=1) acham que deva ser parte de uma disciplina, 16% (n= 4) não foram claros nas respostas.

Dentre os 23 participantes da universidade particular, 21,21% (n=7) afirmaram ter conhecimento de Yoga, sendo que 14,28% (n=1) leram sobre o assunto, 28,57% (n=2) aprenderam sobre o tema em conversa com amigos, 28,57% (n=2) ao freqüentar academia, 14,28% (n=1) em aula fora da universidade, e 28,57% (n=2)

disseram ter obtido informação durante a graduação. Ainda referente à primeira questão, sobre os que disseram ter conhecimento de Yoga, 57,14% (n=4) incluiriam elementos de Hatha-Yoga como uma alternativa a mais para aulas de Educação Física de escolares, 28,57% (n=2) não incluiriam e 14,28% (n=1) não responderam à questão.

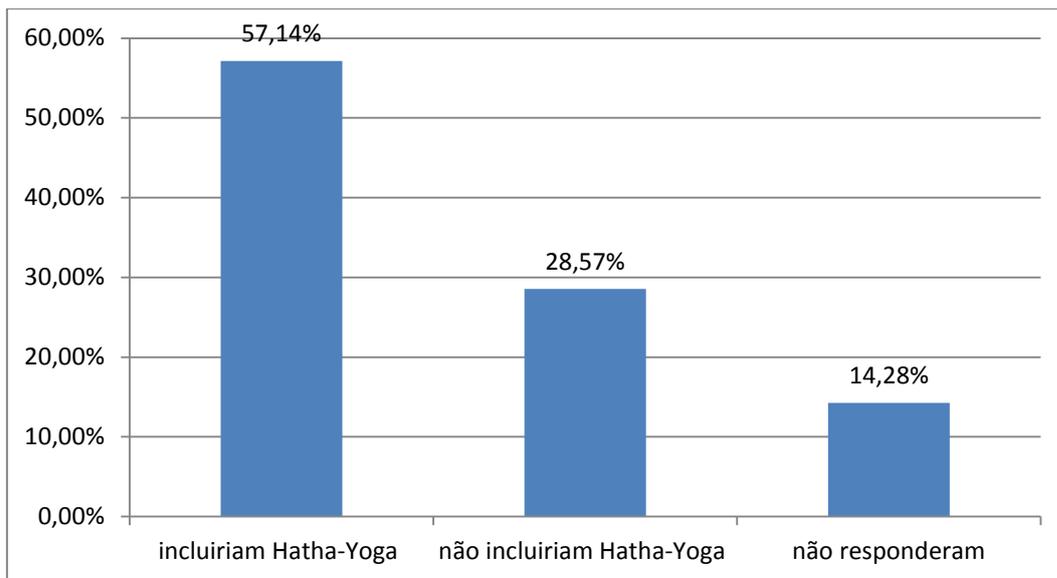


Gráfico 03 - Opinião dos graduandos da Universidade Particular, que afirmaram ter conhecimento sobre Yoga, sobre a inclusão de elementos de Hatha-Yoga nas suas aulas.

Das 9 perguntas de conhecimento específico sobre Yoga, nenhum dos participantes respondeu corretamente pelo menos 5 questões, 28,57% (n=2) não responderam corretamente nenhuma das 9 questões, 57,15% (n=4) apresentaram 3 respostas satisfatórias e 14,28% (n=1) responderam satisfatoriamente 2 questões, 71,43% (n=5) não souberam responder 5 das questões e 14,28% (n=1) não souberam responder nenhuma das 9 perguntas.

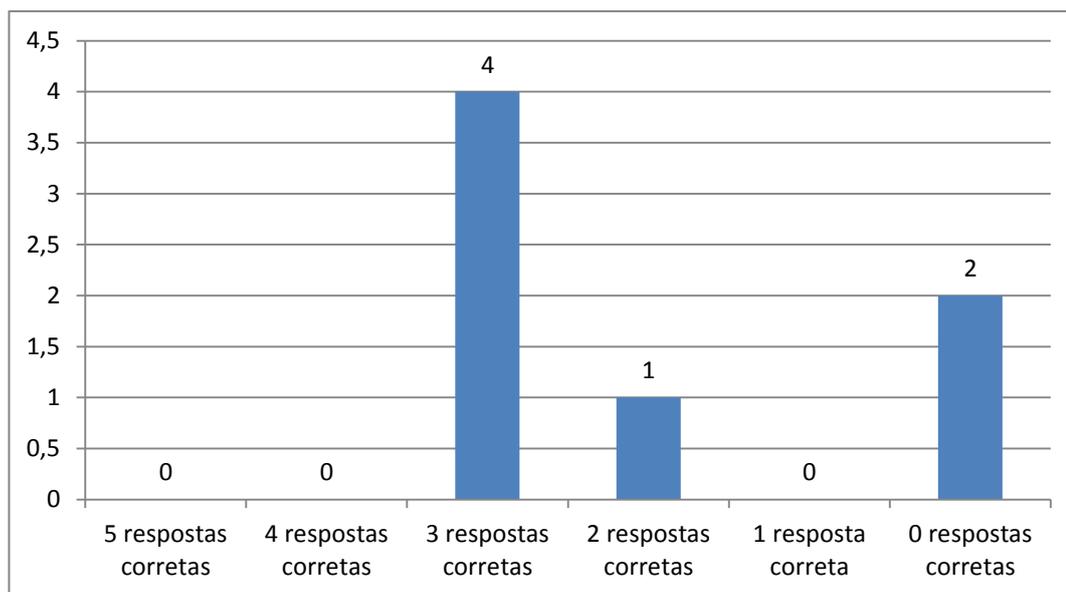


Gráfico 04 - Quantidade de respostas corretas às perguntas específicas sobre Yoga dos alunos da Universidade Particular que afirmaram ter conhecimento sobre Yoga.

Em relação à última parte, em que se questionou a possível inclusão de uma disciplina de Yoga na grade curricular do curso de Educação Física, 71,44% (n=5) acreditam ser pertinente a inclusão da disciplina, 14,28% (n=1) disseram que poderia ser uma disciplina optativa e 14,28% (n=1) consideraram interessante ter uma base sobre o assunto durante a graduação.

Ainda sobre os graduandos da universidade particular, 78,79% (n=26) disseram não ter conhecimento de Yoga, mas destes, 76,92% (n=20) entendem ser pertinente a inclusão de uma disciplina de Yoga no curso, enquanto 15,38% (n=4) não concordam com a inclusão, 3,85% (n=1) acreditam que deva ser uma disciplina optativa e 3,85% (n=1) pensam que deva ser parte de uma disciplina.

## 5.0 DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo mostraram que, o índice de estudantes que estão saindo da faculdade com conhecimento parcial de Yoga é maior na universidade Pública do que na Universidade Particular, porém, de acordo com as respostas dos estudantes, o conhecimento adquirido sobre este tema, tanto para formandos da Universidade Pública quanto da Universidade Particular, não teve origem nas aulas regulares dos cursos de graduação, sendo sim, provenientes de uma gama diversa de fontes.

Dessa forma os estudantes que revelaram ter familiarização com o assunto, obtiveram seus conhecimentos fora do âmbito acadêmico, não necessariamente em fontes seguras e fidedignas, o que pode trazer certa preocupação, pois podem apresentar informações distorcidas ou até mesmo incorretas. Isso pode ser observado no índice de respostas insatisfatórias com relação à especificidade técnica do tema pelos alunos de ambas as Universidades. Esse fato pode ser explicado pela ainda recente inserção de novas práticas à Educação Física tradicional, primeiramente como novas práticas introduzidas, mas fazendo parte de pesquisas acadêmicas, como um todo, apenas por volta dos anos 90 (CESANA, NETO, 2008), porém se for levados em consideração apenas pesquisas sobre a Yoga na Educação Física, nota-se um campo ainda mais escasso de estudos.

Vale mencionar, no entanto, que outros estudos constataram uma penetração das técnicas e práticas alternativas dentro do universo acadêmico, por meio de cursos e palestras, que se constituem muitas vezes pela necessidade interna dos próprios alunos, que procuram experiências construídas fora do meio escolar, e aplicam em seu ambiente de estudo, o que pode contribuir para uma maior adesão a essas práticas no meio acadêmico (NICOLINO, 2003).

Quanto ao conhecimento sobre o assunto e a aceitação da inclusão da disciplina de Yoga no currículo dos cursos de Educação Física, não foi observada relação significativa entre os dois, ou seja, tanto os que disseram ter conhecimento de Yoga, quanto os que disseram não estar familiarizados, mostraram interesse em estudá-la na graduação. Esse resultado mostra certa afinidade com apontamentos obtidos por outros autores, no sentido de considerar a importância da Yoga, entre

outras práticas alternativas, na Educação Física, para superar as dicotomias através do trabalho corporal holístico, o que reflete uma tentativa de mudança das concepções hegemônicas de corpo e Educação Física, pautadas no rendimento e na aptidão física (CESANA, NETO, 2008).

Outro ponto que chama a atenção na pesquisa é o fato de que, dos 39,02% de alunos da Universidade Pública que afirmaram conhecer o tema, 75% disseram que incluiriam elementos de Hatha-Yoga em suas aulas com escolares; o que não se revelou entre os alunos da Universidade Particular que também afirmaram conhecer o assunto, pois destes, apenas 57% disseram ser interessante incluir a Hatha-Yoga nas aulas de escolares. Essa discrepância apresentada na análise dos resultados sugere que, os conhecimentos adquiridos entre os alunos da instituição privada podem ser mais superficiais do que os conhecimentos dos alunos da instituição pública.

## 6.0 CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos, conclui-se que é apropriada e talvez necessária a inclusão da Yoga no currículo dos cursos de Educação Física, visto que os formandos que compuseram a amostra, em sua maioria, apreciariam uma abordagem do tema durante a formação acadêmica.

Deste modo, é de fundamental importância repensar e reestruturar os currículos dos cursos de formação profissional em Educação Física, para que possam atender às reais necessidades da sociedade e sobretudo, promover a valorização da área. (Ghilardi, 1998)

Assim, pensar a Educação Física a partir de uma mudança, significa analisar a insuficiência do atual modelo de ensino, que muitas vezes não contempla a enorme riqueza das manifestações corporais produzidas socialmente pelos diferentes grupos humanos. (DIRETRIZES CURRICULARES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA, 2008)

Deste modo, sendo a Yoga uma expressão cultural do movimento humano, torna-se necessário, que ao final da graduação o profissional de Educação Física possua uma base técnica mínima sobre o assunto, o que não foi observado entre os participantes desta pesquisa.

Cabe salientar que, apesar deste estudo apontar para a importância de se incluir bases de Hatha-Yoga no currículo dos cursos de Educação Física, não pretendeu de forma alguma apropriar-se do tema, muito menos fomentar a substituição dos cursos de formação de Yoga pela graduação em Educação Física. Mesmo porque uma formação especializada não pode ser obtida num curso com característica generalista, como é o caso da graduação.

Porém, um formando que acredita ter noções de Yoga, na realidade pode ter conceitos distorcidos, visto que suas informações se originaram de fontes diversas e isso pode levá-lo a aplicar inadequadamente alguns elementos de Hatha-Yoga em seus futuros alunos, o que poderá ser evitado se as informações básicas forem adquiridas na graduação como sugere este trabalho.

## REFÊRENCIAS

ALMEIDA, Beatriz da Silva Vieira; ALMEIDA, Bruno dos Santos Fernandes; DIAS, Fabíola De Almeida; ALBUQUERQUE, Igor Valença de; LOPES, Marcelle Silva. **Dificuldades encontradas na Educação Física Escolar que influenciam na não-participação dos alunos: reflexões e sugestões.** 2008. Artigo (Pós-Graduação *Lato Sensu*) – Curso Pós-Graduação *Lato Sensu* em Educação Física Escolar, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2008.

ALVES, A. dos S; BAPTISTA, M.R.; DANTAS, E.H.M. **Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas.** *Fitness & Performance Journal*, v.5, n°4, p.243-249, 2006.

ANDRADE, Rubia L.P.; PEDRÃO, L.J. **Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica.** *Rev Latino-americana de Enfermagem* 2005 setembro-outubro; 13(5):737-42

ARENAZA, Diego E.M. *Relatório de pesquisa: pesquisa de Yoga na aprendizagem.* Disponível em: <<http://www.ced.ufsc.br/yoga/Pesquisa%20Adjunto.htm>>. Acesso em: 7 set. 2012

\_\_\_\_\_. *Oficina: 1ª oficina de yoga na educação no Brasil. Uma proposta para a sala de aula, através de técnicas de yoga.* Disponível em:<<http://www.ced.ufsc.br/yoga>>. Acesso em: 7 set. 2012.

BAPTISTA, M.R; DANTAS, E.H.M. **Yoga no controle de stress.** *Fitness & Performance Journal*, v.1, n.1, 2002.

BARROSO, Maria Macedo. **As iogas como cultura alternativa.** *Motriz – Revista de Educação Física.* UNESP, Rio Claro, v. 5, n. 2, p. 189-193, dez. 1999.

BETTI, M. Fundamentos e princípios pedagógicos da educação física: uma perspectiva sociocultural. In: UNESP. **Pedagogia cidadã: cadernos de formação- educação física.** São Paulo: Retec, 2004, p. 23-32.

BLAVATSKY, Helena P. *Glossário Teosófico.* 4ª ed. São Paulo: Ground, 2000.

BRAGANÇA, Junoeli C. R. **Os saberes do yoga na docência em educação física.** 2005 Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná, Paraná.

CESANA, Juliana; NETO, Samuel de Souza. **Educação física e práticas corporais alternativas: o trabalho com o corpo em questão**. Motriz Revista de Educação Física, Rio Claro, v.14, n.4, p.462-470, out./dez. 2008

COLETIVO DE AUTORES. *Metodologia do ensino da educação física*. São Paulo: Cortez, 1992.

CONFED. A polêmica do Projeto de Lei 7.370/2002. **Revista E.F.** Rio de Janeiro, n.16, jun/2005. Disponível em: [http://www.confef.org.br/revistasWeb/n16/13\\_POLEMICA\\_PROJETO\\_7370.pdf](http://www.confef.org.br/revistasWeb/n16/13_POLEMICA_PROJETO_7370.pdf)., Acesso em 10 abril 2008.

DACOSTA, Lamartine (ORG.). Cenário de tendências gerais dos esportes e atividades físicas no Brasil. Atlas do Esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFED, 2006.

DA SILVA, Gerson D'Addio; LAGE, Lais V. **loga e Fibromialgia**. **Rev Bras Reumatol**, v. 46, n. 1, p. 37-39, jan/fev, 2006

DE ROSE, L.S.A. *Yôga: Mitos e Verdades*. São Paulo: União Nacional de Yôga, 1992.

FERNANDES, Nilda. *Yoga Terapia: o caminho da saúde física e mental*. 4ª ed. São Paulo: Ground, 1992.

GARCIA, JMS; SÁNCHEZ, EDLC; GARCÍA, ADS; GONZÁLEZ, YE; PILES, ST. **Influência de um programa de treinamento em circuito sobre a condição física saudável e a qualidade de vida de mulheres sedentárias com mais de 70 anos**. *Fitness e Performance Journal*, 2007, 6(1) :14-9

GHILARDI, Reginaldo. **Formação profissional em educação física: A relação teoria e prática**. Motriz – Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, v. 4, n. 1, Jun.1998.

GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4ª ed. São Paulo: Atlas S.A., 2002.

GODOY, Dagoberto Vanonide; BRINGHENTI, Raquel Longhi; SEVERA, Andréa; GASPERI, Ricardo de; POLI, Leonardo Vieira. **loga versus atividade aeróbia: efeitos sobre provas espirométricas e pressão inspiratória máxima**. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*. V. 2 n. 32, 2006

GUEDES, Joana E. R. P.; GUEDES, Dartagnan P. **Características dos programas de educação física escolar.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 11(1):49-62, jan./jun. 1997.

HENRIQUES, Renato. A. *Yoga & Consciência.* Porto Alegre: Editora Rigel, 2001.

HERMÓGENES, José A. *Autoperfeição com hatha yoga.* 25. ed., rev. e atual. Rio de Janeiro: Record, [19--].

HERMÓGENES, José A. A excelência da hatha yoga como método de educação física. *Revista de Educação Física*, Rio de Janeiro, ano XXVIII, n. 94, p. 34-35, jun. 1964.

LOVISOLO, Hugo. **Da educação física escolar: intelecto, emoção e corpo.** Motriz – Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, v.8 n.3, pp. 99 - 103, Set/Dez 2002.

MARINHO, Inezil P. *Sistemas e métodos de educação física.* 6ª ed. São Paulo: Papelivros. [s/d].

MARTINELLI, Camila Rodrigues; MÉRIDA, Marcos; RODRIGUES, Graciele Massoli; GRILLO, Denise Elena; SOUZA, Janísio Xavier de. **Educação Física no Ensino Médio: Motivos que levam as alunas a não gostarem de participar das aulas.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. v. 5, n. 2 , 2006.

MIRANDA, Caio. *Hatha-Yoga: A ciência da saúde perfeita.* Rio de Janeiro: Freira Bastos, 1962.

MIRANDA, Caio. *O ABC do Hatha-Yoga.* Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1976. 173p.

MORAES, Fabiana Oliveira de; BALGA, Rômulo Sangiorgi Medina. **A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. V. 6, n. 3, 2007

NICOLINO, Aline S. **A formação do profissional das práticas corporais alternativas.** 2003. 122f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade Humana) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2003.

NOVA ESCOLA. *Parâmetros Curriculares Nacionais: fáceis de aprender.* São Paulo: Abril, edição especial, 2002, p. 40-42.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. Diretrizes Curriculares da Educação Básica: Educação Física. Curitiba, 2008.

ROCHA, Ana Cândida Gomes. **Educação, Educação Física e Ioga**. 2004. 48 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Curso de Educação Física, Faculdade Salesiana de Vitória, Vitória, 2004.

ROMEU, Ignez N. Yoga: racionalização do uso de asanas nos programas de treinamento físicos. *Esporte e Educação*, São Paulo, ano IV, n. 25, p. 18-19, nov./dez. 1972

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. Barueri: Manole, 2002.

SIEGEL, P. ; BARROS, N. F. . Estudos sobre o Yoga (versão online). *Ciência e Saúde Coletiva* (Impresso), v. 15, p. x-x-1, 2010.

SOUZA, Henrique José de. *Eubiose: A verdadeira iniciação*. Rio de Janeiro: Aquarius, 1992. 304p.

VENDITTI Júnior, Rubens. Análise da auto-eficácia docente de professores de Educação Física / Rubens Venditti Júnior. - Campinas, SP: [s.n], 2005.

## APÊNDICE

## ANEXO 1 - Questionário

Este é um questionário destinado aos formandos do curso de Educação Física, a fim de levantar dados que subsidiarão a elaboração do artigo de conclusão do curso de especialização de Ciências e Medicina do Esporte da UFPR, 2007/2008.

As informações pessoais do quadro abaixo não serão divulgadas, sendo confidenciais e apenas para registro complementar deste trabalho.

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Instituição: UFPR( ); PUC-PR( ); UTPR( ); UNICENP( ).

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Habilitação: Licenciatura( ); Bacharelado( ).

### **1ª PARTE (Conhecimento básico sobre Yoga)**

1 – Você possui conhecimentos de Yoga?

( ) sim

( ) não

2 – Se sim, onde adquiriu essas informações?

( ) na graduação de Educação Física

( ) em curso de Yoga

( ) conversando e convivendo com amigos que possuem tal conhecimento

( ) lendo sobre o assunto

( ) praticando Yoga

( ) outros, citar:

\_\_\_\_\_

### **2ª PARTE (Conhecimento específico sobre Yoga)**

3 – A Hatha-Yoga é uma modalidade do Yoga que se resume, basicamente, na execução de posturas físicas específicas, que visam o fortalecimento, alongamento e equilíbrio/balanceamento de músculos, tendões, etc., empregando também exercícios de respiração com diferentes propósitos. Dentro dessas informações, você incluiria elementos de Hatha-Yoga como alternativa complementar às aulas de Educação Física nas escolas? Por quê?

R \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 – O que diferencia uma aula de alongamento/relaxamento de uma aula de Yoga?

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 – O que você entende por prânâyâma?

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6 – Qual ou quais das alternativas abaixo não corresponde(em) a tipos do Yoga clássico?

- a – Râja-Yoga
- b – Jñâna-Yoga
- c – Bhakti-Yoga
- d – Karma-Yoga
- e – Hatha-Yoga
- f – “b”, “c” e “d”
- g – “a”, “b” e “c”
- h – nenhuma
- i – desconheço

7 – No seu ponto de vista, qual(ais) das alternativas abaixo pode(em) ser considerada(s) corretas(s)?

- a – Yoga é um processo de equilíbrio entre corpo, mente e espírito
- b – Yoga é uma filosofia oriental
- c – Yoga é uma prática meditativa
- d – Yoga é uma ginástica
- e – todas estão corretas
- f – desconheço

8 – Surya Namaskar, o que significa?

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9 – Qualquer pessoa pode praticar Yoga? Por quê?

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10 – Cite alguns benefícios que a prática do Yoga pode proporcionar?

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11 – Explique o que você entende por mudra.

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12 – Explique o que você entende por âsana.

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **3ª PARTE (Opinião pessoal)**

13 - Tendo ou não conhecimento sobre Yoga, você entende que esta prática deveria ser incluída como uma disciplina regular no curso de graduação de Educação Física, para passar os fundamentos básicos e noções de alguns exercícios de Hatha-Yoga aos futuros professores de Educação Física?

- ( ) sim, acho pertinente
- ( ) não, não vejo sentido
- ( ) outros:

\_\_\_\_\_

Obrigado pela colaboração!