

Sofia Neto Serra

A PRÁTICA DE *YOGA* COM UM GRUPO DE 3 E 4 ANOS -
À CONQUISTA DE ALGUNS BENEFÍCIOS

Sofia Neto Serra

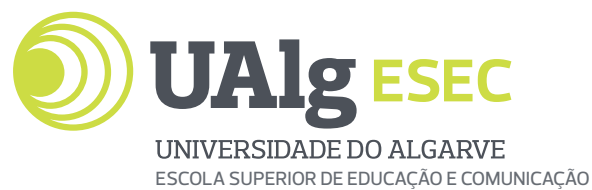
A prática de *Yoga* com um grupo de 3 e 4 anos - à conquista de
alguns benefícios

Mestrado em Educação Pré-Escolar

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professora Doutora Maria Helena Martins da Cruz Horta

Professor Doutor Luís Sérgio Gonçalves Vieira



2019

A prática de *Yoga* com um grupo de 3 e 4 anos - à conquista de alguns benefícios

Declaração de autoria de trabalho

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Copyright - _____ Universidade do Algarve

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Dedicado aos meus pais, Fátima Serra e Rui Serra, por acreditarem sempre em mim e por me mostrarem que o mundo pertence àqueles que se atrevem a lutar pelos seus sonhos!

Agradecimentos

A vida é um constante recomeço, podemos estar sempre a recomeçar com a certeza de que nunca deixámos nada por resolver. Todos os obstáculos que impedem a nossa caminhada, serão aprendizagens e lições que enriquecem a nossa sabedoria, com a certeza de que um dia esses obstáculos serão nada mais que decorações no caminho de cada um. Assim, para alcançarmos o sucesso é preciso ter a coragem e a perseverança, e, igualmente, é preciso ter as pessoas certas do nosso lado, pois ele é o reflexo da determinação de cada um de nós. Portanto, hoje só tenho a agradecer, por toda a força e por todo o apoio que me deram ao longo de todo o meu caminho e incentivo à minha determinação, coragem e fé que sinto todos os dias. É graças a todas as pessoas que passaram pela minha vida, tal como afirma Antoine de Saint – Exupéry, na sua famosa frase, «todos aqueles que passam por nós nunca vão sós, deixam um pouco de si e levam um pouco de nós». Neste sentido, posso dizer que agradecer é a beleza de atrair as melhores coisas da vida e eu sou grata por todos aqueles que vieram e foram e principalmente aqueles que ficaram e permaneceram comigo, sem eles, não seria possível chegar até aqui...

Por isso, quero deixar os meus sinceros agradecimentos a todos os que me incentivaram a lutar pelos meus sonhos e por contribuírem significativamente para o meu crescimento, tanto a nível pessoal como profissional:

Primeiramente, agradeço aos meus orientadores, Professora Doutora Maria Helena Horta e Professor Doutor Sérgio Vieira, por me terem recebido tão bem e por toda a paciência e disponibilidade dispensadas.

À Professora Doutora Maria Helena Horta por todas as aprendizagens e por todo apoio e energia que me transmitiu, por todas as palavras de coragem e de carinho, mas principalmente por ter acreditado em mim e nas minhas capacidades.

Ao Professor Doutor Sérgio Vieira pela sua disponibilidade e compreensão nesta etapa.

À orientadora cooperante Verónica Emídio, por toda a paciência e por todas as aprendizagens que me fizeram crescer. Principalmente por me fazer acreditar que sou capaz de fazer tudo aquilo que sonho e desejo.

À auxiliar de educação, Salomé Guerreiro, uma pessoa com um coração enorme, sempre preocupada e disposta a ajudar.

À supervisora institucional, Ed. Ivone Silva, uma pessoa especial, que teve um papel essencial neste mestrado, mostrou-me que o importante é nunca esquecer aquilo que me caracteriza e que toda a minha determinação deve ser levada até ao final das minhas forças.

Ao grupo de crianças, que foi fantástico, pelos momentos, por todas as brincadeiras e por me receberem sempre com sorrisos e abraços. Por toda alegria que me proporcionaram e por a toda a felicidade que demonstravam pelas experiências e atividades que apresentei. Por me terem deixado contribuir para o vosso crescimento e por todo o amor que me deram, levo comigo cada sorriso, cada olhar e cada gesto de todos vocês.

Aos familiares das crianças do grupo, por todas as palavras de incentivo e de agradecimento e por todo o apoio em relação às atividades e à prática de *Yoga*, foram excepcionais e fantásticos no apoio deste meu projeto.

A toda a equipa educativa da instituição, pela boa disposição, por me tratarem tão bem, como se fosse parte integrante desta, e por todas as amizades que ficarão para sempre no meu coração.

Aos meus pais, que nem sei como agradecer, foram os meus pilares em todas as decisões e momentos da minha vida. Sou grata por serem quem são, por toda a dedicação, amor, força e por toda a preocupação. Por todos os conselhos e carinho, por nunca desistirem de mim e por estarem sempre a meu lado em todos os momentos. Mas principalmente, por todos os dias me lembrarem que tenho de ter força para continuar este meu caminho, sem eles, este sonho nunca seria possível.

Ao meu namorado, Mauro Viegas, por ser um verdadeiro amigo, pela compreensão e por ter a maior paciência do mundo. Pelo amor que me transmite todos os dias e por todo o apoio incondicional.

Aos meus animais, Gufy e Bandy, por todo o amor incondicional, por nunca me deixarem sozinha e por serem meus companheiros em todas as horas.

Aos meus avós maternos e avó paterna que, apesar de estarem longe, telefonaram-me sempre e demonstraram preocupação e carinho através das suas chamadas.

Às minhas amigas e colegas de mestrado, Fânia Estrada e Nicole Varela, por toda amizade, por todo o apoio e por todos os momentos que vivemos. À Fânia Estrada, por todo o apoio desde sempre e um enorme agradecimento à Nicole Varela por todos os momentos de partilha e por nesta fase ter-se revelado um apoio imprescindível.

A todos os meus amigos, mas principalmente aqueles que sempre estiveram presentes, pela compreensão e apoio na realização deste relatório, Rute Rosa, Sofia Silva e Eleana Hurley.

À minha amiga, Tatiana Calado, que foi uma orientadora cooperante inesquecível, pela amizade e por todas as palavras de conforto e incentivo.

À professora e formadora, Sofia Barrias, pelo curso de *Yoga* para crianças e por toda a sua disponibilidade e atenção.

Ao meu professor de *Yoga* e de meditação, Tiago Silva, por todo o apoio e por todas as suas aulas cheias de sabedoria e dedicação.

Mas, essencialmente, parabéns a mim mesma, pela força e por todo o empenho que tive e por ter chegado onde cheguei.

Costumam dizer, que a melhor maneira de agradecer por um momento, é desfrutá-lo ao máximo. Posso afirmar, que desfrutei todos os momentos que a vida me deu e que hoje, estou pronta. Pronta para mais etapas, mais momentos, mais vivências e histórias para começar, com a certeza de que todas aquelas que já se passaram ficarão de certo para sempre no meu coração e serão recordadas com um enorme sorriso.

A todos aqueles que acreditaram sempre em mim, obrigada do fundo do coração por toda a compreensão, preocupação e por serem tão especiais e únicos!

Resumo

O presente estudo foi realizado no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada, do Mestrado em Educação Pré-Escolar, no ano letivo de 2017/2018, num jardim de infância de uma Instituição Particular de Solidariedade Social, no concelho de Loulé.

No grupo observaram-se diversos comportamentos por parte das crianças que nos despertaram a atenção: dificuldades em partilhar, cooperar e agir em equipa, em aceitar a separação dos seus familiares e também em ouvir e aceitar as opiniões por parte de outras crianças e adultos. Demonstraram, também, dificuldades no seu nível de concentração e atenção pelos momentos do seu dia, o que justificou a pertinência de proporcionarmos atividades de *Yoga* com o intuito de responder às necessidades e interesses das crianças.

A investigação decorreu com um grupo de 20 crianças, dividido em dois subgrupos: um constituído por 12 crianças, que usufruiu de 12 sessões de *Yoga* no decorrer do mês de novembro, assumido como o grupo experimental; outro grupo de 8 crianças que não usufruiu das sessões de *Yoga*.

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, cujas técnicas utilizadas para a recolha de dados foram: observação direta, notas de campo, inquéritos por questionário aos encarregados de educação e ainda os inquéritos por entrevista às crianças e à orientadora cooperante.

A análise dos dados recolhidos sugere-nos que as sessões de *Yoga* são possíveis de serem concretizadas em contexto de educação pré-escolar com crianças de 3 e 4 anos, tendo promovido alterações nos comportamentos das crianças ao longo da sua rotina, revelando ganhos: na gestão das suas emoções; na valorização do outro; na cooperação e na partilha; no estabelecimento de relações positivas entre elas; e na harmonia no grupo, além do interesse que as crianças demonstraram pela prática de *Yoga*.

Palavras-chave: *Yoga*; emoções; comportamentos; bem-estar; interações; educação pré-escolar.

Abstract

This investigation was carried out in the context of Supervised Practice of Teaching, of the Master's degree in Pre-school Education, in the academic year of 2017/2018, in a kindergarten of a Particular Institution of Social Solidarity, in the municipality of Loulé. In the group, several behaviors were observed on the part of children who aroused our attention: difficulties in sharing, cooperating and acting as a team, accepting the separation of their relatives and also hearing and accepting opinions from other children and adults. They also demonstrated difficulties in their level of concentration and attention for the moments of their day, which justified the relevance of providing *Yoga* activities in order to respond to the needs and interests of children. The investigation was carried out with a group of twenty children, divided in two subgroups: one consisting of 10 children, who enjoyed twelve sessions during the month of November, assumed with the experimental group; another group of ten children who did not enjoy *Yoga* sessions. This is a qualitative study, whose techniques used for data collection were: direct observation, field notes, surveys by questionnaires to the guardians and also the surveys by interviewing the children and the advisor cooperative. The analysis of the collected data suggests that the *Yoga* sessions are possible to be concretized in the context of preschool education with children aged 3 and 4 years, having promoted changes in the behaviors of children throughout their routine, revealing gains: in the management of their emotions; in valuing the other; cooperation and sharing; in establishing positive relations between them; and in harmony in the group, besides the interest that the children demonstrated by the practice of *Yoga*.

Keywords: *Yoga*; emoticons; behaviors; welfare; interactions; preschool education

Índice Geral

Agradecimentos	i
Resumo	iii
Abstract	iv
Índice Geral	v
Índice de tabelas	vii
Índice de figuras	viii
Índice de apêndices	x
Lista de siglas e acrónimos	xi
Introdução	1
Parte I – Fundamentos conceituais e contextuais	4
Capítulo 1 - A importância das interações sociais no jardim de infância.....	4
Capítulo 2 - O papel do <i>Yoga</i> na promoção de interações sociais	9
2.1. Definição de <i>Yoga</i>	9
2.2. Os benefícios da prática de <i>Yoga</i> com crianças	14
2.3. O(a) educador(a) como promotor(a) da prática de <i>Yoga</i>	18
Parte II – <i>Design</i> metodológico e intervenção pedagógica	22
Capítulo 3 – Natureza do estudo e objetivos	22
3.1. Questão de investigação	23
3.2. Objetivos	23
Capítulo 4 – Metodologia	24
4.1. Participantes	24
4.2. Procedimentos metodológicos.....	26
4.3. Observação direta e participativa	27
4.4. Registo fotográfico, vídeo e áudio gravação	28

4.5. Notas de campo	28
4.6. Inquérito por questionário	29
4.7. Inquérito por entrevista	30
Capítulo 5 - Intervenção pedagógica	33
5.1. Sessões de <i>Yoga</i>	33
5.2. Estrutura das Atividades.....	37
5.2.1. Saudação ao Sol.....	37
5.2.2. Dança ao som da música	38
5.2.3. Cartas mágicas	39
5.2.4. Animais na nossa barriga.....	40
5.2.5. Massagem da pizza.....	41
5.2.6. Paraquedas colorido.....	42
5.2.7. Sino divertido	43
5.2.8. Garrafas do mar	44
Capítulo 6. Apresentação e análise interpretativa dos dados.....	46
6.1. Desenvolvimento emocional	46
6.2. Comportamento social.....	49
6.3. Bem-estar das crianças	59
Capítulo 7 – Análise de conjunto	67
Considerações finais	70
Referências bibliográficas.....	74
Apêndices.....	77

Índice de tabelas

Tabela 4.1	24
Tabela 4.2	Erro! Marcador não definido.
Tabela 5.1	34

Índice de figuras

Figura 4.1 - Guião de entrevista às crianças	31
Figura 5.1 - Toalha circular com a taça tibetana	35
Figura 5.2 - Atividade “Saudação ao sol”	37
Figura 5.3 - Atividade “Dança ao som da música”	38
Figura 5.4 - Jogo “Cartas mágicas”	39
Figura 5.5 - Canção "jardim zoológico"	39
Figura 5.6 - Atividade "Animais na nossa barriga"	41
Figura 5.7 - Atividade "Massagem da pizza"	42
Figura 5.8 - Atividade "Paraquedas colorido"	43
Figura 5.9 - Atividade "Sino divertido"	43
Figura 5.10 - Atividade "Garrafas do mar"	44
Figura 6.1 – As crianças a oferecer carinho aos bonecos	48
Figura 6.2 - Partilha de carinho entre as crianças nas sessões de <i>Yoga</i>	51
Figura 6.3 - Momento de ajuda nas posturas de <i>Yoga</i>	51
Figura 6.4 - Crianças dançam de mãos dadas.....	51
Figura 6.5 - Momento de cooperação na arrumação dos livros	52
Figura 6.6 - As crianças ajudar a calçar os sapatos nas sessões de <i>Yoga</i>	52
Figura 6.7 – As crianças ajudar a calçar os sapatos após o momento da sesta.....	52
Figura 6.8 – As crianças ajudar as outras a comer	53
Figura 6.9 - Momento de união	53
Figura 6.10 - Partilha de uma garrafa por duas crianças	54
Figura 6.11 - Partilha do pão com outra criança.....	54
Figura 6.12 - Partilha da almofada com outra criança.....	54
Figura 6.13 - Momento de cooperação numa atividade	55
Figura 6.14 - Brincar em conjunto.....	55
Figura 6.15 - Momento de agradecimento pela amizade.....	31
Figura 6.16 - Momento de carinho e preocupação pelo outro.....	56
Figura 6.17 - Momento de carinho e preocupação pelo outro.....	57
Figura 6.18 - Realização do “comboio”	57
Figura 6.19 - Momento de carinho e preocupação pelo outro.....	57
Figura 6.20 - Momento de brincadeiras.....	58

Figura 6.21 - Sapatos dispersos à porta da sala	59
Figura 6.22 - Posição das crianças à volta da toalha	60
Figura 6.23 - Sapatos arrumados à porta da sala	62
Figura 6.24 - Posições das crianças à volta da toalha.....	62
Figura 6.25 - Criança a cortar a fruta com calma	63
Figura 6.26 - Crianças a visualizar a sua garrafa.....	63
Figura 6.27 - Momento de colocar a "pizza no forno"	31
Figura 6.28 - Momento de carinho e preocupação pelo outro.....	64

Índice de apêndices

Apêndice A - Notas de campo / Registo de observação direta.....	78
Apêndice B - Guião do questionário aos encarregados de educação do grupo experimental	92
Apêndice C - Resultado do questionário aos encarregados de educação do grupo experimental	94
Apêndice D - Entrevista às crianças	101
Apêndice E - Guião de Entrevista à Educadora de Infância Cooperante	103
Apêndice F - Transcrição de Entrevista à Educadora de Infância Cooperante	105
Apêndice G - Planificação das primeiras sessões de <i>Yoga</i>	109
Apêndice H - Planificação das segundas sessões de <i>Yoga</i>	110

Lista de siglas e acrónimos

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

OCEPE – Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar

PES – Prática de Ensino Supervisionada

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

Introdução

Os momentos de calma e de relaxamento ao longo da rotina das crianças permitem-lhes uma maior atenção nas diversas situações que surgem ao longo do dia, promovendo o controlo das suas emoções, com o intuito de beneficiar as relações sociais, bem como a resolução de conflitos, proporcionando, assim, um ambiente harmonioso e facilitador da aprendizagem (Silva, & Lopes, 2015). Perante esta visão, é essencial que as crianças tenham momentos em que possam parar para respirar profundamente e pensar nas suas ações. Principalmente, em que possam libertar a sua criatividade e ver o mundo com outros olhos, de forma a valorizarem tudo o que se encontra à sua volta.

Sabendo que é desde a mais pequena idade que as crianças demonstram uma grande curiosidade por tudo o que as rodeia, e que é nesta fase que constroem os seus valores e as suas competências sociais, o papel do(a) educador(a) torna-se imprescindível para um desenvolvimento equilibrado das mesmas, pelo que deve oferecer um ambiente cativante e harmonioso, de forma a proporcionar às crianças momentos de interação positiva entre si. A literatura sugere que o *Yoga* é uma prática bastante útil para o bem-estar das crianças, conferindo-lhe diversos benefícios, já que «pode ajudar no processo de desenvolvimento, reduz o stress diário, o controlo do peso e diminui problemas emocionais e comportamentais» (Davari, Sadiri, Shariat, & Geok, 2016, p. 495).

Importa realçar que nas *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar* (OCEPE), a dimensão das relações interpessoais entre as crianças encontra-se integrado na área de Formação Pessoal e Social (Lopes da Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016). Nesta área é abordada a relevância das relações sociais, assim como a importância da transmissão de diversos valores, como a partilha, a cooperação e a valorização do outro, o que promove o desenvolvimento global da criança. A prática de *Yoga* baseia-se nestes principais fundamentos e através da sua prática contínua estes valores tendem a ser facilmente adquiridos, resultando assim numa forma de estar na vida.

A presente investigação decorreu no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Educação Pré-Escolar, no ano letivo 2017/2018, numa Instituição Particular de Solidariedade Social (IPPS) em contexto de jardim de infância, cujo título é «A prática de *Yoga* com um grupo de 3 e 4 anos - à

conquista de alguns benefícios». A escolha por esta temática advém, quer dos conhecimentos técnicos que possuímos do *Yoga*, resultantes de uma formação intensiva que realizámos para a obtenção da habilitação de professores de *Yoga* para crianças, quer dos benefícios, nomeadamente para as crianças, que a literatura científica vem revelando. Neste sentido, Martins e Cunha (2016) afirmam que as crianças aprendem, brincam e colocam em prática a sua criatividade e imaginação através dos exercícios de *Yoga*. Estas aprendem a praticar afirmações positivas e aprendem a ter uma respiração mais calma, com intuito de serem mais pacientes nas diversas situações da sua vida. Ficher e Melo (2008) completam, referindo que as crianças que praticam *Yoga* apresentam-se mais dispostas para aprender, o que proporciona um aumento da sua concentração e atenção. Quando finalizámos a formação, sentimos um grande interesse e curiosidade em realizar exercícios de *Yoga* com crianças, de modo a analisar os efeitos que estes poderiam proporcionar a cada uma delas.

Além desse nosso interesse e curiosidade, e em relação à realidade assistida na PES, houve a oportunidade de intervir nessa área, visto que observámos ao longo da rotina das crianças alguns comportamentos que nos despertaram a atenção como já foi referido anteriormente. Neste sentido, na nossa intervenção participaram 20 crianças, com idades compreendidas entre os 3 e 4 anos de idade, que foram subdivididas em dois grupos heterogéneos, o grupo experimental e o grupo de controlo. O grupo experimental beneficiou de 12 sessões de *Yoga*, cuja intenção foi estudar e refletir de que forma as sessões de *Yoga* se podem tornar benéficas na vida das crianças, ao proporcionarem uma maior harmonia no ambiente da sala de atividades.

Para a realização desta investigação, foi essencial efetuar diversas pesquisas sobre o tema, de modo a analisar diversas ideias de diferentes autores, com o intuito de aprofundarmos os nossos conhecimentos. Sendo o *Yoga* para crianças um tema ainda pouco abordado em termos académicos e de investigação, foi imprescindível a formação que realizámos, pois esta veio complementar todas as pesquisas realizadas, o que deu origem à parte I, sendo ela o enquadramento teórico-conceptual.

Na parte II, encontra-se o *design* metodológico e intervenção pedagógica, onde se apresenta a natureza do estudo, a questão de investigação, os objetivos e a caracterização dos participantes e os procedimentos metodológicos, tendo sido realizada uma caracterização dos instrumentos utilizados para a recolha de dados desta investigação.

Posteriormente, na parte III, surge a apresentação e análise interpretativa dos dados, com uma análise e discussão dos dados obtidos através dos instrumentos referidos na parte II, são discutidos os benefícios que a prática de *Yoga* ofereceu às crianças, assim como a sua importância para o desenvolvimento equilibrado destas.

Por último, encontram-se as considerações finais da investigação, as referências bibliográficas consultadas que serviram como base para a realização deste relatório e, por fim, os apêndices.

Parte I – Fundamentos conceptuais e contextuais

Capítulo 1 - A importância das interações sociais no jardim de infância

Segundo Hohmann e Weikart (2003, p. 574), as «relações sociais que as crianças pequenas estabelecem com os companheiros e com os adultos são profundamente importantes, porque é a partir destas relações que as crianças de idade pré-escolar geram a sua compreensão do mundo social».

A infância é uma etapa essencial da vida das crianças, sendo os primeiros anos de vida cruciais para o seu desenvolvimento, uma vez que a infância «processa-se como um todo, em que as dimensões cognitivas, sociais, culturais, físicas e emocionais se interligam e atuam em conjunto» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 10). É de referir que as primeiras experiências da criança estão associadas à qualidade da educação que recebem, sendo esta etapa um «período crítico para o desenvolvimento de aprendizagens fundamentais, bem como para o desenvolvimento de atitudes e valores estruturantes para aprendizagens futuras» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 4). Neste contexto, a Lei-Quadro da Educação Pré-Escolar refere que

a educação pré-escolar é a primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida, sendo complementar da ação educativa da família, com a qual deve estabelecer estreita cooperação, favorecendo a formação e o desenvolvimento equilibrado da criança, tendo em vista a sua plena inserção na sociedade como ser autónomo, livre e solidário (Lei nº5/97, capítulo II, artigo 2.º).

Desde cedo que a criança sente uma grande necessidade em explorar tudo o que se encontra ao seu redor. Sendo ela «um ser social a partir do momento em que nasce» (Farinha, 2016, p. 50), torna-se essencial criar um ambiente motivador e dinâmico para que se relacione de uma forma natural com o mundo que a rodeia, de forma a adquirir diversas e enriquecedoras aprendizagens. Visto que o jardim de infância é um espaço onde as crianças passam a maior parte do seu tempo, num determinado período da vida, deverão ser privilegiadas as interações sociais entre elas e o meio em que se encontram. De igual forma, esta valência é um espaço que potencia o desenvolvimento social das crianças, sendo este desenvolvimento um processo que se refere «às alterações na forma como o indivíduo se relaciona com os outros à sua volta» (Farinha, 2016, p. 9). Neste sentido, as crianças ao longo dos seus dias, vão interagindo umas com as outras de forma a aprenderem a viver socialmente e «é nessa inter-relação que a criança vai aprendendo a

atribuir valor aos seus comportamentos e atitudes e aos dos outros, reconhecendo e respeitando valores que são diferentes dos seus» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 33). De facto, essa interação entre as crianças apresenta efeitos bastante positivos no seu desenvolvimento e «partindo das experiências e saberes únicos da criança, considerada como capaz de construir a sua aprendizagem, cada uma aprende e contribui para a aprendizagem e progresso das outras» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 31).

Conforme referem Lopes da Silva et al. (2016), a dimensão das relações interpessoais entre as crianças é uma componente central na área de formação pessoal e social, sendo esta uma área que «assenta, tal como as outras, no reconhecimento da criança como sujeito e agente do processo educativo, cuja identidade única se constrói em interação social, influenciando e sendo influenciada pelo meio que a rodeia» (op. cit., p. 33). É de salientar que esta área é crucial para o desenvolvimento da criança, na qual se promovem as relações entre as mesmas, baseando-se «no desenvolvimento de atitudes, disposições e valores, que permitam às crianças continuar a aprender com sucesso e a tornarem-se cidadãos autónomos, conscientes e solidários» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 6). Esta é uma área que contempla 4 componentes, sendo elas, a construção da identidade e da autoestima; independência e autonomia; consciência de si como aprendiz e convivência democrática e cidadania (Lopes da Silva et al., 2016). No relatório da UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, são apresentados os 4 pilares da Educação: aprender a conhecer; aprender a ser; aprender a fazer e aprender a conviver (Delores, 2010). Consideramos que estes princípios se relacionam com as componentes da área de formação pessoal e social das OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016). Neste sentido, a formação pessoal e social de cada pessoa começa quando ela interage com tudo o que a rodeia, e a criança desenvolve-se e aprende através das interações que esta tem com o meio que se encontra à sua volta, numa perspectiva holística e sistémica.

Ao longo do seu processo de desenvolvimento, a criança aprende através da ação e o produto resultante da sua experiência social «depende das interações positivas entre os adultos e as crianças» (Hohman, & Weikart, 2003, p. 6). Todas as experiências sociais que a criança tem a oportunidade de contactar em contexto de jardim de infância têm um verdadeiro impacto no seu desenvolvimento. Deste modo, os valores que forem transmitidos às crianças ao longo da sua vida serão relevantes para o seu futuro visto que, mais tarde, quando a criança se tornar num adulto, irá basear as suas ações nos valores que lhes foram transmitidos durante a infância.

Para que a criança cresça de uma forma positiva e harmoniosa, é imprescindível «reconhecer o desejo da criança (...), reconhecê-la como sujeito que sente, actua, pensa e deseja» (Zabalza, 1998, p. 110). As crianças, ao longo do seu dia, devem sentir-se confiantes e seguras, de forma a «desenvolver um sentido de identidade própria enquanto pessoas autónomas e independentes, com capacidades para efetuar escolhas e tomar decisões» (Hohmann, & Weikart, 2003, p. 66). Através desse sentido de identidade própria a criança aprende que todos têm necessidade e ritmos diferentes uns dos outros, permitindo «que estas aprendam, não só com o(a) educador(a), mas também umas com as outras» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 10). Através destes exemplos de aprendizagens a criança vai desenvolver progressivamente a sua independência e autonomia, num ambiente em que as suas opiniões irão ser valorizadas e escutadas, de forma a promover a empatia e a convivência em grupo (Lopes da Silva et al., 2016).

Em contexto de educação de infância, considera-se fundamental criar estratégias adequadas aos diversos níveis de desenvolvimento, de modo a proporcionar às crianças a convivência em grupo, para que aprendam a gerir os seus conflitos e a suas emoções. As crianças, com o decorrer do tempo, tornam-se cada vez mais cooperativas, visto que «cooperar é actuar junto, de forma coordenada, no trabalho ou nas relações sociais para atingir metas comuns, seja pelo prazer de repartir actividades ou para obter benefícios mútuos» (Argyle, 1991, cit. por Lopes & Silva, 2009, p. 3). Por conseguinte, a cooperação é «uma norma racional e moral precisamente indispensável à formação das personalidades» (Piaget, 1998, p. 135), de tal modo que através dela as crianças criam uma boa interação umas com as outras, aprendem a descobrir, a partilhar, a valorizar e a compreender o que os outros sentem, sendo esses momentos essenciais para criar fortes ligações entre elas.

Segundo Lopes da Silva et al. (2016, p. 25), a dinâmica proporcionada entre pares ou em pequenos grupos «alarga as oportunidades educativas, ao favorecer uma aprendizagem cooperada em que a criança se desenvolve e aprende, contribuindo para o desenvolvimento e para a aprendizagem das outras». Podemos afirmar que a cooperação e a partilha apresentam um grande valor para o desenvolvimento da criança, e, nesse sentido, «as actividades de aprendizagem cooperativa permitem às crianças adquirir e desenvolver, simultaneamente, competências cognitivas e sociais» (Lopes & Silva, 2008, p. 6). Deve-se, assim, promover esses valores de modo a proporcionar momentos de brincadeira dinâmicos e alegres que se apresentam como «um importante factor de

desenvolvimento das relações sociais assim como do funcionamento intelectual» (Farinha, 2016, p. 131).

De acordo com Lopes da Silva et al. (2016, p. 10) o brincar é uma «atividade natural da iniciativa da criança que revela a sua forma holística de aprender», e é através dele que a criança explora a sua identidade, exprime as suas ideias e os seus sentimentos. Brincar revela-se fundamental para o desenvolvimento global da criança, pois através das brincadeiras, a criança toma consciência de si e estabelece relações sociais, o que facilitará o respeito pelos outros e pelas suas necessidades. Neste contexto, brincar é um mundo onde a criança fantasia, sonha, cria e aprende a valorizar a partilha e a cooperação. Torna-se necessário proporcionar oportunidades de brincadeira às crianças para que estas possam viver o seu imaginário, de forma a «ser algo que desperte prazer e satisfação na criança e que parta da sua vontade, não devendo ser vista como uma obrigação, pois a diversão é essencial para a aprendizagem» (Tavares, 2015, p. 20).

Através desses momentos de brincadeira, as crianças interagem umas com as outras e aprendem a conviver em grupo. No decorrer dessa convivência, desenvolvem as suas emoções e aprendem através delas, visto que as crianças agem de acordo com aquilo que sentem. Segundo Pinto (2001, p. 243), a emoção caracteriza-se por «uma experiência subjectiva que envolve a pessoa toda, a mente e o corpo. É uma reacção complexa desencadeada por um estímulo ou pensamento e envolve reacções orgânicas e sensações pessoais». Assim, podemos afirmar que qualquer tipo de emoção, positiva ou negativa influencia a vida de qualquer ser humano.

Já de acordo com Silva e Lopes (2015, p. 6), «as emoções são vistas como uma característica individual mais do que social ou cultural». As emoções têm um papel crucial no desenvolvimento das crianças, é imprescindível que estas as saibam gerir por forma a aprenderem a comunicar para conseguir resolver os seus conflitos de uma forma adequada. Através do controlo das emoções, as crianças aprendem a lidar melhor com as suas frustrações, de modo a serem menos ansiosas e mais tolerantes a qualquer situação.

Contudo, segundo Damásio (2005), as emoções caracterizam-se por dois tipos, as primárias e as secundárias, sendo que as primárias ocorrem na infância e são respostas imediatas e automáticas a estímulos ocorrido no momento. Já as secundárias, são

respostas que ocorrem na fase adulta quando o ser humano já pensa e avalia se o estímulo é bom ou não.

É essencial mencionar que a emoção e o sentimento têm significados distintos, mas ambos se complementam. O sentimento, de acordo com Pinto (2001, p. 246), define-se como «um sentir consciente, uma impressão, uma experiência, às vezes com uma dimensão mais sensorial como dor ou bem-estar, outras vezes com uma dimensão mais afectiva como tristeza, melancolia, agrado». Podemos afirmar que o sentimento é durador sendo algo que sentimos com consciência e que por vezes conseguimos ocultar. Ao contrário das emoções, que são comportamentos repentinos às situações que ocorrem ao longo da vida, essas são na sua maioria visíveis perante os outros. Ainda o mesmo autor afirma que «o sentimento é um estado similar à emoção, menos intenso e mais prolongado» (op. cit.).

Como afirma Damásio (2005), as emoções geram sentimentos, ou seja, quando o ser humano em qualquer situação se sente ameaçado, o seu corpo irá responder com uma emoção, sendo que a representação cognitiva desse receio irá constituir um sentimento, e é a partir desse momento que o ser humano toma as suas decisões. Deste modo, podemos referir que os sentimentos estão relacionados com as emoções, sendo que os sentimentos estão associados às experiências individuais de cada um e as emoções à memória e aos atos racionais.

Contudo, é essencial que as crianças ao longo da sua vida aprendam a lidar com os seus sentimentos e com as suas emoções, de forma a manter a calma e a compreenderem os outros, o que facilitará a empatia entre todas as crianças e contribuirá para uma harmonia global.

Nos dias de hoje, o ritmo de vida apressado que nos assiste, as inúmeras rotinas e atividades, a falta de tempo para parar e respirar profundamente ou até mesmo toda a tecnologia que se encontra ao nosso redor, são fatores que consomem as pessoas cada vez mais. Consequentemente, perde-se o sentido do que é viver, de amar a vida e de tudo o que ela transporta e transforma. É esquecido, principalmente, o valor de viver cada dia intensamente, sendo gratos por mais um dia ou até mesmo de se valorizar as pequenas coisas. É necessário definir prioridades na nossa vida e, quando existem, essas prioridades devem ser as crianças. Cabe a cada um mudar as suas rotinas, a sua “falta de tempo” e proporcionar às (suas/nossas) crianças momentos de relaxamento e de contemplação da

vida, com o intuito de oferecer ambientes em que elas se possam relacionar com o mundo de uma forma mais alegre e harmoniosa, com o propósito de fazer toda a diferença no mundo em que vivemos, mas principalmente no bem-estar próprio de cada um.

Considerando a compreensão e o respeito por todas as fases de desenvolvimento da criança, torna-se imprescindível interligar a calma e o brincar, de forma a proporcionar magia através de atividades repletas de ternura e de diversão com os benefícios da prática do *Yoga*, com o propósito de promover a empatia entre as crianças, assim como o despertar do seu interesse por algo novo, de modo a revelarem-se mais predispostas para ambiente que as rodeia.

Capítulo 2 - O papel do *Yoga* na promoção de interações sociais

O *Yoga* é uma prática holística que beneficia o desenvolvimento do ser humano. Ao praticá-la, o ser humano aprende a contemplar o mundo com outros olhos, a valorizar o que se encontra à sua volta e, principalmente, aprende a valorizar-se. Neste sentido, sendo as crianças seres que se encontram despertas por tudo o que se encontra ao seu redor, a prática de *Yoga* proporciona-lhes experiências únicas e inesquecíveis. Através da brincadeira e da alegria, criam-se entre as crianças interações positivas, que se tornam fundamentais para o seu crescimento.

2.1. Definição de Yoga

«O *Yoga* é uma poderosa ferramenta para o estímulo do crescimento pessoal (...) [e] permite que nos libertemos das ideias erradas sobre a vida e sobre nós próprios.»

(Esteban, 2016, p. 71)

O conceito de *Yoga* surgiu como uma das primeiras inspirações da cultura indiana, sendo ele «um dos principais alicerces espirituais da Índia em particular do Oriente em geral» (Esteban, 2016, p. 7). O *Yoga* foi transmitido pela primeira vez de uma forma estruturada por um filósofo indiano, cujo nome era Patanjali. Este filósofo «viveu por

volta de 200 a.C.» (Chanchani, & Chanchani, 2006, cit. por Moraes, & Balga, 2007, p. 61) e defendeu que o *Yoga* apresenta o «meio pela qual a nossa mente pode tornar-se calma, tranquila e livre de todas as distrações» (op. cit.). Por conseguinte, o *Yoga* tornou-se numa «filosofia milenar proveniente da Índia, que através dos séculos, se adaptou para os dias atuais conservando sua essência e seus objetivos» (Baptista, & Dantas, 2002, p. 17).

A propósito, Flak (2007, cit. por Saraiva, 2008) acrescenta, também, que o

Yoga não é religião, mas uma antiga filosofia de vida; um modo de ser no mundo. É um sistema de auto-realização cuja finalidade é equilibrar e aperfeiçoar todas as partes componentes do indivíduo buscando conquistar a paz e a felicidade interiores. Enfatiza a boa postura do corpo e o controle da respiração para conseguir uma maior harmonia mental e física (p. 10).

Portanto, a expressão *Yoga* tem a sua origem no sânscrito «Yuj» (Saraswati, 1996, citado por Saraiva, 2008, p. 10), que simboliza união. Este conceito respeita todo o ser humano como um ser holístico, de forma a desenvolver todas as suas partes desde o «corpo, mente e emoção» (op. cit, p. 10), transformando-o num ser íntegro, pleno e afável (Saraiva, 2008). O *Yoga* consiste num conjunto de diferentes princípios e práticas do ser humano, unindo o corpo, a mente e o espírito, promovendo uma sensação de harmonia, satisfação e prazer em relação à forma de estar na vida, resultando, assim, de uma prática holística e intrínseca ao ser humano, visto que cada um de nós é um ser com capacidades e necessidades diferentes. Quando se pratica *Yoga* «não há comparação, nem competição, pois cada ser humano é único» (Marinero, & Santos, s.d, p. 15). Deste modo, o *Yoga* assume uma visão holística da criança, que coincide com o que é defendido pelas OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016) para um processo educativo de qualidade em contexto de educação de infância.

Embora o *Yoga* seja uma prática que se complementa em cada um de nós, existem, através dele, diversos métodos diferentes, sendo «mais de 25 tipos ou modalidades de *Yoga*, porém no mundo ocidental, as modalidades com suas ramificações, são mais conhecidos os estilos de *Yoga* que utilizamos exercícios respiratórios» (Baptista, & Dantas, 2002, p. 17). Neste sentido, torna-se mais fácil a prática do *Yoga* por todas as pessoas, pois cada uma pode adaptar uma modalidade para si mesma, de forma a se identificar com o estilo de *Yoga* com que se sente mais confortável. Através da sua prática, cada pessoa pode observar em si mesma uma dimensão interior, de modo a descobrir o

seu íntimo e aquilo que a move verdadeiramente. O mesmo acontece com as crianças, pois através dessa prática, elas aprendem a ter consciência de si enquanto seres, ganham autoconfiança e aprendem a respeitar os outros, de modo a praticar atitudes positivas perante os outros. Assim, o *Yoga* ajuda a descobrir o poder que cada um tem para revelar a sua essência, pois este «é mais do que uma ciência do Homem, é também uma visão do mundo e uma via de sabedoria» (Martins, & Cunha, 2011, p. 1).

Nos dias de hoje, no Ocidente, encontram-se duas escolas bastante conceituadas, o *Yoga* clássico e o *Hatha Yoga*. Este último demonstra ter um grande destaque em todo o Ocidente, sendo o estilo de *Yoga* mais divulgado e desfrutado (Morares & Balga, 2007). A expressão *Hatha Yoga* é constituída por algumas «letras sânscritas “Há” = sol e “Tha” = lua. “Hatha”, o que significa a união dos dois aspectos contrastantes: o dia e a noite. O sol representando a força ativa, positiva, masculina, e a lua, a força passiva, negativa, feminina» (Andrade, 1963, citado por Saraiva, 2008, p. 11). Este estilo apresenta-se como o mais completo para o desenvolvimento do ser humano, tendo como objetivo principal «controlar o corpo, os sentidos e a mente. O benefício da sua prática é controlar-se em vez de ser controlado» (Saraiva, 2008, p. 11). Ou seja, não se trata de controlar a mente literalmente, mas sim de ter um conhecimento íntegro sobre si mesmo, de se aceitar da forma que é com todas as qualidades e defeitos. É simplesmente ter a capacidade de compreender e aceitar-se a si e aos outros. Deste modo, torna-se essencial que as crianças aprendam esses valores desde cedo, pois a aceitação e o respeito em relação a si e aos outros são fundamentais para que possam viver e conviver em harmonia. Assim, este tipo de *Yoga* promove diversos benefícios, tanto físicos como psicológicos, proporcionando um «controle do corpo-mente através do conhecimento e execução de uma série de exercícios físicos, respiratórios e de concentração» (Leal, 2004, cit. por Saraiva, 2008, p. 11).

De facto, a prática do *Hatha Yoga* é constituída por alguns aspetos que na sua prática devem ser interligados harmonicamente, de modo a ser «o caminho do poder interior, que busca a transformação física e mental através do controlo da respiração (*pranayama*) e uma grande diversidade de posturas ou *asanas*» (Esteban, 2016, p. 17). Como afirma o mesmo autor, essas posturas podem ser denominadas por *asanas*, sendo essa expressão uma «referência a qualquer postura corporal» (Esteban, 2016, p. 22). Os *asanas*, apresentam uma grande relevância nesta prática, pois oferecem «saúde e bem-estar e servem para harmonização energética e muscular, também contribuem para administrar

o estresse físico e mental» (Marinero, & Santos, s.d, p. 15) diminuindo, ao longo da sua prática, o cansaço e a ansiedade. Por sua vez, os *asanas* têm como principal objetivo preparar «o corpo para o desenvolvimento intelecto e das emoções» (Martins, & Cunha, p. 2). Torna-se essencial que cada um reflita sobre si mesmo e sobre as suas ações aprendendo a lidar e a controlar as suas emoções, de forma a entender e a estar preparado para o que se encontra ao seu redor. Assim, quanto mais cedo as crianças refletirem sobre os seus atos e compreenderem os atos dos outros, tornar-se-á mais fácil as interações entre as mesmas. Como tal, o desenvolvimento intelectual e emocional é um procedimento imprescindível no crescimento de cada um.

Conforme Martins e Cunha (2011) afirmam, os *asanas* «não são uma prática comum a todas as correntes do *Yoga*, mas em conjunto com exercícios respiratórios, o relaxamento e a meditação, têm um lugar de destaque no *Hatha Yoga*» (p. 2). Portanto, o relaxamento tem também um papel fundamental que não pode ser esquecido na prática do *Hatha Yoga*, pois através deste são realizados diversos exercícios respiratórios e de meditação. Os exercícios respiratórios controlados revelam-se cruciais no desenvolvimento do ser humano, visto que respirar é uma das funções mais importantes do nosso corpo, sendo ela uma «das ferramentas essenciais para reforçar a nossa presença no mundo e o vínculo que nos prende a tudo o que nos rodeia» (Esteban, 2016, p. 65). A respiração é o primeiro e o último ato do nosso ser estando ligada ao nosso centro emocional. Torna-se imprescindível que as crianças tenham um bom controlo e uma boa coordenação da respiração, pois a respiração é essencial durante toda a vida. Respirar é viver, logo a «inspiração concentra a força e a expiração liberta-a» (Esteban, 2016, p. 28) e, deste modo, uma «respiração regular e controlada acalma a mente, alivia o stress e proporciona um estado de atenção reforçada» (op. cit, p. 28).

Na prática de qualquer tipo de *Yoga*, o controlo da respiração é denominado por *pranayama*. Esta expressão «é composta por *prana* “respiração, energia vital” e *yama*, “prolongamento”, (...) significa, portanto, o “prolongamento da respiração ou da energia vital”» (Esteban, 2016, p. 28). Neste sentido, e de acordo com Moraes e Balga (2007, p. 61), os *pranayamas* são «técnicas de respiração que purificam o organismo, buscam a calma e diminuem a frequência cardíaca visando dentre outras coisas, direcionar a mente para um ponto específico e assim a concentração». Direcionar a mente para um ponto específico é aprender a focar a respiração, de forma a tomar consciência de si enquanto ser, sendo esta «definida como canal de conexão da atenção no corpo» (Nunes, 2008, p.

79). Através desse foco, cada ser aprende a inspirar e a expirar profundamente, de modo a criar energia positiva em cada inspiração e a limpar a mente de pensamentos em cada expiração. Por sua vez, essa inspiração e expiração reflete em cada ser uma sensação agradável de alívio e uma grande felicidade de paz interior.

Os *pranayamas* são uma componente essencial no *Yoga* que têm como objetivo praticar «respirações longas e profundas ligadas a diferentes *asanas*» (Rissman, 2017, p. 11), de forma a «estimular a capacidade de concentração do cérebro» (op. cit). Neste contexto, os *pranayamas* juntamente com os *asanas* têm um papel fundamental no *Hatha Yoga*, «a respiração deve acompanhar o movimento do corpo, criando um ritmo harmônico» (Nunes, 2008, p. 79). Através dessa união o ser humano adquire vários benefícios no seu desenvolvimento motor e psicológico como já foi referido anteriormente. Assim, esses exercícios tornam-se cruciais para o desenvolvimento das crianças, porque através da sua prática aprendem a respirar fundo, a estar mais tempo em cada *asana*, de forma a conseguirem concentrar-se e acalmar-se por si próprias.

Do mesmo modo, «a meditação de *Yoga* é a prática de descansar a mente ou deixá-la livre de pensamentos» (Rissman, 2017, p. 60), pois através dela o ser humano é incentivado a estar mais focado no aqui e no agora, de modo a conseguir estar conectado ao presente. Por outro lado, a meditação completa-se muitas das vezes com os *pranayamas*: através dessa ligação cada um tem a oportunidade de se concentrar na sua respiração e no que está a fazer em cada momento. A meditação promove uma forma de pensamento mais calmo, atencioso e claro em relação aos variados aspetos que se atravessam ao longo da vida. Assim sendo, «o *Yoga* e a meditação são duas práticas que se complementam e se relacionam intimamente» (Esteban, 2016, p. 115). Essa relação proporciona um ambiente harmónico de forma a que cada um possa aproveitar da melhor maneira cada momento, dedicando-se totalmente de corpo e mente a cada atividade.

A prática de *Yoga*, em conformidade com todos os aspetos que integra, revela «às pessoas a oportunidade de resolverem questões emocionais de uma forma privada, segura e saudável» (Rissman, 2017, p. 13). Através da sua prática, cada um descobre-se a si mesmo e aprende a desbloquear partes do seu corpo que antes se encontravam bloqueadas por medos e inseguranças. Assim, as crianças sentem-se confortáveis e seguras nesses ambientes, de modo a ganharem confiança para poderem descontraírem e desabafarem aprendendo a gerir de uma forma melhor as suas emoções.

Neste sentido, o *Yoga* é um desafio que potencia o crescimento de cada um a todos os níveis, apresentando «inúmeros benefícios para a saúde psicológica e para o equilíbrio mental. A sua prática, [seja para adultos ou crianças] afasta a apatia e a tristeza e melhora o humor, a auto-estima, e desenvolve uma visão aberta e generosa do que nos rodeia» (Esteban, 2016, p. 46).

2.2. Os benefícios da prática de *Yoga* com crianças

«*Yoga* é um recurso pedagógico excelente para a educação das crianças, para despertar nelas o renascimento de um futuro melhor – cujo potencial da prática contribui para a formação de identidade das pessoas como seres humanos auto-realizados à paz universal».

(Lima, 2008, p. 44)

Muitos são os benefícios que o *Yoga* pode oferecer às pessoas: adultos e crianças. Neste sentido, e de acordo com Lima (2008, p. 24), os benefícios desta prática «são para todos, sem levar em conta o sexo, a raça, o credo e a faixa etária das pessoas», sendo uma prática que pode ser usufruída em todas as idades. A literatura releva a importância da prática de *Yoga* logo nos primeiros anos de vida da criança, sendo que esses, como já referido anteriormente, correspondem a uma fase crucial do seu crescimento. Uma vez que é nesta fase que a criança vai aprender a socializar, a cooperar e a criar ligações com tudo o que a rodeia, a prática de *Yoga* possibilita o desenvolvimento de um adulto consciente e feliz com capacidade de viver em harmonia com toda a sociedade (Silveira, 2012).

Apesar desta prática ainda não ser vista por toda a sociedade como uma opção educativa útil e benéfica para o desenvolvimento da criança, pode afirmar-se que o *Yoga* apresenta «uma grande relação com as crianças por estar relacionado à evolução da mente e do corpo humano» (Saraswati, 2006, cit. por Faria, Deutsch, Damasceno, Fraiha, & Castro, 2014, p. 3), sendo este um instrumento motivador e interessante que traz inúmeros benefícios às crianças em todos os aspetos, mas principalmente na harmonia da relação com os outros.

Visto que o *Yoga* é uma prática que se adequa às diversas faixas etárias, quando esta se destina especialmente às crianças, é necessário que tenha «em consideração as particularidades e características da infância» (Fischer, & Melo, 2008, p. 328), sendo esta bastante diferenciada da prática de *Yoga* para os adultos. O método *Sunshine Yoga Baby & Kids* é uma prática que se adapta a muitas posturas do *Hatha Yoga*, que se encontra adequada aos interesses e necessidades dos bebês e das crianças com e sem necessidades educativas especiais (Barrias, s.d). Este método tem como objetivo «potenciar o desenvolvimento integral, natural e intuitivo» (Barrias, s.d, p. 3) dos bebês e das crianças de forma a promover ambientes de harmonia e de bem-estar, tanto nas instituições como no meio familiar (op. cit.).

Por sua vez, esta prática privilegia bastante o mundo da criança, em que o brincar é um dos seus principais focos. Este é uma atividade dinâmica que estimula a criatividade, aprimora as suas características e potencializa competências sociais, de forma a tornar a criança autónoma face aos obstáculos do seu caminho (Lopes da Silva et al., 2016). Neste sentido, o brincar revela-se imprescindível para o desenvolvimento integral da criança o que torna possível proporcionar momentos de *Yoga* às crianças através de estratégias diversificadas e motivadoras. Através desses momentos, as crianças usufruem das suas capacidades de brincar, fantasiar e sonhar, de modo a aprenderem a ter consciência de si e do seu corpo. Essa «flexibilidade que a criança demonstra é mantida e passa a respeitar o seu corpo, numa vivência integrada com a consciência de si mesma, como ser integral» (Silveira, 2012, p. 181).

Segundo Davari et al. (2016, p. 496), o «ensinamento do *Yoga* precisa de ser levado a sério com auto-controlo com base nas necessidades das vidas diárias das crianças, para que assim seja divertido e lúdico para elas». Neste sentido, as sessões de *Yoga* revelam-se bastante dinâmicas e divertidas para as crianças, pois através da imaginação, dos jogos, dos sons, das músicas e das canções elas têm a oportunidade de brincar nos diversos *asanas* (Martins, & Cunha, 2011), que também podem ser adaptados consoante a idade e o desenvolvimento motor de cada uma. A criança através de cada *asana* é orientada a «investigar o seu próprio corpo e movimento, assumindo posturas físicas e incorporando as suas qualidades psíquicas, como experimentar ser firme como uma árvore, livre como um pássaro, forte como um guerreiro e brilhante como o sol» (Martins & Cunha, 2011, p. 5). Por sua vez, revela-se intrínseco que cada criança permaneça em cada *asana* de uma forma natural e divertida, de modo a promover um grande «poder de concentração e

determinação (...) [como] o equilíbrio do corpo, da mente, das emoções» (Saraiva, 2008, p. 13).

Além dos *asanas*, o relaxamento, os *pranayamas* e a meditação também fazem parte do *Yoga* para crianças: são realizados de uma forma divertida e alegre com o intuito de proporcionar o gosto pela prática de *Yoga*. Existem várias técnicas dinâmicas de *pranayamas* como tipos de relaxamento e meditação, em que são utilizadas diversas músicas, sons, luzes, jogos e materiais, sempre com a «mesma base inicial que consiste em um comando de descontração do corpo todo, parte por parte» (Saraiva, 2008, p. 17). Através de diversas técnicas e exercícios de *Yoga*, segundo Lucca (2007, cit. por Fischer, & Melo, 2008, p. 329), alguns deles «promovem um estado de calma e relaxamento que revitalizam a criança, tornando-a mais disposta para os exercícios mentais e melhorando sua capacidade de concentração, indispensável para o aprendizado». Como também afirmam Silva e Lopes (2015), o relaxamento reduz a agitação e a ansiedade, de modo a melhorar os níveis de concentração e atenção em qualquer atividade.

Torna-se crucial que o bem-estar emocional das crianças seja «considerado como um objetivo educativo de grande importância devido à sua influência na aprendizagem e no [seu] desenvolvimento» (Silva, & Lopes, 2015, p. 24). Neste sentido, como já foi referido anteriormente, as diversas técnicas de *Yoga* proporcionam às crianças uma grande tranquilidade e concentração nos diversos momentos da sua rotina. Como tal, as crianças desenvolvem emoções bastante positivas em relação às diversas situações do seu dia a dia, assim como às atividades propostas na sala de atividades, de forma a lhes proporcionar aprendizagens enriquecedoras.

Na visão de Lopes da Silva et al. (2016), cada criança é um ser em desenvolvimento com particularidades e desejos intrínsecos, um ser totalmente único e especial capaz de descobrir e transformar o mundo. O *Yoga* respeita todas as características da criança e valoriza a sua forma estar no mundo. Neste contexto, torna-se crucial respeitar a criança e «encará-la como sujeito e agente do processo educativo, o que significa partir das suas experiências e valorizar os seus saberes e competências únicas, de modo a que possa desenvolver todas as suas potencialidades» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 9). Através da prática de *Yoga*, a criança é valorizada como ser que deve viver a vida na sua totalidade, aproveitando e valorizando o melhor que esta tem para lhe oferecer. O *Yoga* revela a «intensão [*sic*] de canalizar a vitalidade infantil para o

desenvolvimento integral e harmonioso da criança, sem forçar nada» (Martins, & Cunha, 2011, p. 2).

Muitos são os benefícios que o *Yoga* pode oferecer às crianças. Do ponto de vista de Martins e Cunha (2011, p. 2), o «*Yoga* para crianças é uma forma de educação integral, que utiliza a experiência corpóreo-sensorial como suporte para a aprendizagem sobre si mesma». A criança através do *Yoga* aprende a explorar o seu corpo, de modo a ouvir e a sentir cada parte de si mesma. Neste contexto, e segundo Davari et al. (2016, p. 492), através desta prática as pessoas aprendem a «ouvir o seu ritmo interior; deste modo, pode ser bastante útil para as crianças ouvirem os seus corpos, sentimentos e ideias», posto que as crianças aprendem a ter uma percepção diferente em relação ao seu corpo e às suas emoções. Começam também a valorizar as suas características e a valorizar os sentimentos e as opiniões dos outros, criando fortes ligações entre todos (Faria et al., 2014).

As crianças aprendem a gerir as suas emoções, a valorizar o outro, a perdoar e a cooperar através dos «momentos de profunda interação social junto dos colegas, como também [de] momentos de concentração, relaxamento e contemplação» (Martins & Cunha, 2011, p. 4), que o *Yoga* oferece ao longo da sua prática. Os valores que são transmitidos ao longo da sua prática revelam-se bastante profundos e preciosos para o crescimento da criança, de forma a proporcionar o respeito pelo outro, a ter uma visão mais bonita do mundo em que se encontram e a considerar o *Yoga* como uma forma de viver (Silveira, 2012).

Segundo Lopes da Silva et al. (2016, p. 10), «o desenvolvimento da criança processa-se como um todo, em que as dimensões cognitivas, sociais, culturais, físicas e emocionais se interligam e atuam em conjunto». Neste sentido, tal como afirmam Hagen e Nayar (2014, p. 4), «as crianças e os jovens são agentes que possuem a capacidade evolutiva para desenvolver o “eu” e a sociedade, e o *Yoga* é um meio para alcançar o bem-estar holístico para ambos». O *Yoga* beneficia não só aqueles que o praticam, mas todos os que se encontram ao seu redor, privilegiando as relações com todos os seres, com toda a natureza e com todo o mundo. Através dele as crianças crescem a compreender o que é viver numa sociedade em harmonia, a ter consciência de si e dos outros, aprendem também a ver o mundo com outros olhos, o que facilitará toda a aprendizagem ao longo da vida. Na verdade, a prática de *Yoga* «na infância é menor no aperfeiçoamento de posturas e maior no cultivar da compaixão, não julgamento, conexão entre corpo e a

respiração, e fomentando os pilares para uma prática ao longo da vida» (White, 2009, p. 279).

2.3. O(a) educador(a) como promotor(a) da prática de Yoga

«É essencial que o professor [ou educador(a)] entenda os princípios do *Yoga* e a natureza da criança, sabendo que há uma profunda relação entre *Yoga* e educação.»

(Saraswati, 1990, cit. por Faria et al., 2014, p. 13)

O(a) educador(a) «carateriza-se por uma intencionalidade, que implica uma reflexão sobre as finalidades e sentidos das suas práticas pedagógicas e os modos como organiza a sua ação» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 5). Neste contexto, o papel do(a) educador(a) é fulcral na medida em que visa potenciar aprendizagens significativas e diversificadas tendo sempre em conta os interesses, necessidades e sonhos das crianças. Torna-se essencial que o(a) educador(a) seja calmo(a) e afetuoso(a) com as crianças, de modo a que estas se sintam seguras e confiantes para se poderem exprimir da melhor forma. O(a) educador(a) vai aprender como interagir com cada uma, aprendendo quais as suas capacidades e de que forma deve apoiar adequadamente o seu desenvolvimento.

De acordo com Silva e Lopes (2015, p. 21), existe uma grande troca de informações e saberes entre as crianças e o(a) educador(a) e através dessa interação social encontram-se abrangidas as emoções «que têm um impacto significativo na aprendizagem». O ambiente educativo que o(a) educador(a) organiza deve ser suportado por um clima de apoio e de harmonia, o que possibilitará que as crianças «se centrem nos seus interesses e nas suas iniciativas, experimentem as suas ideias, falem das suas acções e resolvam problemas próprios à sua idade de formas adaptadas a essa idade» (Hohmann, & Weikart, 2003, p. 72). É imprescindível que o(a) educador(a) organize um ambiente equilibrado e harmonioso, apoiando os ritmos de desenvolvimento de cada criança para que possam interagir entre si e com tudo o que as rodeia, sentindo-se libertas de medos e ansiedades.

São Silva e Lopes (2015, p. 23) quem afirmam que «o apoio emocional de maior qualidade conduz a melhores níveis de competências sociais, níveis mais elevados de satisfação escolar [e] menos problemas de comportamento». Neste sentido, torna-se

importante que o(a) educador(a), consciente dos seus benefícios para o desenvolvimento holístico, harmonioso e adequado das crianças, lhes proporcione exercícios de *Yoga*, pois a literatura revela-nos que esta prática é importante no desenvolvimento das crianças porque «traz alegria, tranquilidade, melhora a autoestima e a interação com as outras crianças» (Brant, 2012, cit. por Silveira, 2012, p. 181).

Antes da implementação de qualquer atividade de *Yoga* no jardim de infância, é imprescindível que o(a) educador(a) esteja habilitado/a ou que pelo menos seja um/a conhecedor/a na área de *Yoga* para crianças. Estas atividades devem ser realizadas por alguém que tenha interesse e gosto pela prática de *Yoga* com crianças, posto que essa característica é uma mais valia para o sucesso da concretização dessas atividades. As atividades devem ser divertidas e diferentes, de forma a potenciar o desenvolvimento da criança de uma forma única e especial, porque «o desenvolvimento é compreendido numa perspetiva holística, em que as diferentes experiências e figuras que preenchem a vida da criança influenciam a forma como esta se vê a si própria, aos outros e ao mundo» (Bilton, Bento, & Dias, 2017, p. 15). As crianças aprendem a valorizar tudo que se encontra ao seu redor, toda a beleza do mundo, assim como toda a simplicidade das mais pequenas coisas.

Na prática de *Yoga*, o papel do(a) educador(a) em relação à criança, deve ser repleto de reforço positivo e harmonia, pois o «modo como incentiva a sua participação facilita as relações entre as crianças do grupo e a cooperação entre elas» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 28). Este também deve ter em atenção todo o esforço da criança e todas as suas atitudes positivas, oferecendo-lhe sempre um reforço positivo, o que «não só a incentivará a repetir esse tipo de comportamento, como incitará as outras crianças a interagir da mesma maneira» (Lopes & Silva, 2008, p. 20). É essencial que o(a) educador(a) ofereça momentos em que a criança se possa expor e exprimir da forma que quiser, proporcionando-lhe a oportunidade para que possa «avaliar se as suas acções são positivas ou negativas e tomar decisões sobre as condutas a manter ou a modificar em ocasiões futuras» (Lopes & Silva, 2008, p. 21). As atividades de *Yoga* aumentam a autoestima e autoconfiança das crianças, proporcionando-lhes atitudes positivas em relação à vida.

Segundo Lima (2008, p. 45) as «crianças que praticam o *Yoga* tendem a ficar numa situação mais favorável à aprendizagem, e com mais vitalidade para assumir diversas experiências significativas». Através da sua prática, as crianças sentem-se mais

predispostas a ajudar os outros, apesar de todas serem diferentes e com necessidades únicas, elas aprendem a conviver em harmonia e, principalmente, aprendem a aprender em conjunto. O(a) educador(a), através dos exercícios de *Yoga*, promove essencialmente a partilha, a cooperação e o amor pelo outro. Deste modo, as crianças aprendem com alegria a valorizar-se a si e aos outros e principalmente a melhorarem a sua autoestima (Silveira, 2012). Neste sentido, a relação social e interpessoal da criança vai melhorar significativamente, de forma a conseguir relacionar-se positivamente com os outros.

É essencial que o *Yoga* não seja visto como uma atividade extracurricular, mas sim como uma prática diária e integrada nas práticas pedagógicas em educação de infância. Com o intuito de proporcionar às crianças um crescimento saudável e holístico, o *Yoga* torna-se «benéfico para a criança [e] quanto mais cedo ela o pratica[r]» (Lima, 2008, p. 30), mais benefícios terá no seu desenvolvimento. O *Yoga* revela-se bastante positivo na vida das crianças, tanto a nível educativo como familiar. Quanto mais cedo o(a) educador(a) proporcionar oportunidades para as crianças aprenderem a «acalmar-se, a pedir desculpa, a esperar pela sua vez, a falar com um adulto, a partilhar o espaço, a partilhar o tempo» (Lopes & Silva, 2008, p. 34), mais cedo a criança se habituará a estes comportamentos. É referido por Lopes da Silva et al. (2016, p. 33), que o(a) educador(a), ao apresentar esses comportamentos/atitudes perante as crianças e os adultos, está a colaborar para que estas «reconheçam a importância desses valores e se apropriem deles». Pode-se sugerir que a prática de *Yoga* com as crianças promove todos esses comportamentos de um modo adequado e equilibrado.

Conforme Shakta Khalsa (s.d, cit. por Hagen, & Nayar, 2014, p. 4) «o *Yoga* infantil não é uma versão simplificada do *Yoga* para adultos, mas é sim uma prática única». O *Yoga* para crianças é uma prática em que não só a criança aprende, mas o(a) educador(a) também aprende com ela. Através da prática de *Yoga* com crianças, o(a) educador(a) aprende a aprender, tal como a criança que, através da prática de *Yoga*, e com o apoio do(a) educador(a), descobre o mundo, e o mundo é a forma mais bonita de surpreender as crianças. O *Yoga* não só transmite calma, como também mostra o poder do coração e dos pequenos gestos, mas acima de tudo mostra que é o amor que move todas as pessoas.

Concluindo, podemos afirmar que o *Yoga* é uma prática que afasta a indiferença e o desânimo e melhora o humor e a sensibilidade para toda a vida (Morares, & Balga, 2007). É um caminho infinito em que se aprende a ver o mundo de outra forma e onde, através

da sua prática, se transmitem diversos benefícios, «que pode[m] ajudar a melhorar a saúde física, mental e emocional. Praticar *Yoga* implica trabalhar para unir a mente, o corpo e o espírito» (Rissman, 2017, p. 6) e cada vez que cada um se deixar ir nessa viagem, os benefícios aumentam. Posto isto, e concordando com Hagen e Nayar (2014, p. 3), «uma tese recente sugere que o *Yoga* é uma ferramenta para ouvir o [nosso] coração», pelo que, desta forma, sugerimos a prática de *Yoga* desde a mais tenra idade.

Parte II – *Design* metodológico e intervenção pedagógica

Capítulo 3 – Natureza do estudo e objetivos

Para a realização deste estudo optámos por uma metodologia de natureza qualitativa que se centra «na compreensão dos problemas, analisando os comportamentos, as atitudes ou os valores» (Sousa, & Baptista, 2016, p. 56).

Na mesma linha de pensamento, Bodgan e Bliklen (1994) afirmam que a investigação qualitativa se baseia em cinco pontos essenciais, sendo eles:

1. O investigador define-se como um elemento imprescindível na recolha de dados, sendo essa recolha realizada no seu ambiente natural;
2. Os dados apresentam-se na forma de imagens ou palavras e são recolhidos pormenorizadamente respeitando sempre toda a sua estrutura;
3. Existe uma maior preocupação com as particularidades que ocorrem durante todo o processo da investigação, mais do que com o resultado;
4. Os investigadores constroem as suas ideias simultaneamente à recolha e organização de dados, analisando-os tendo em conta a sua experiência partindo do geral para o particular;
5. O investigador privilegia as perspetivas dos participantes, de como dão significado aos seus comportamentos e sentido às suas vidas.

Neste sentido, a nossa investigação surgiu a partir da observação e da análise do registo dos comportamentos apresentados pelas crianças ao longo da sua rotina. Perante esta situação, o objetivo da nossa intervenção foi compreender e descrever se a prática de *Yoga* contribuía para a mudança de comportamentos das crianças. Através da observação e da realização das sessões de *Yoga* procedeu-se à recolha de dados qualitativos, a fim de avaliar o seu impacto nas crianças. Acreditamos que a metodologia de natureza qualitativa, com carácter descritivo e interpretativo, é a que mais se adequa a este estudo.

Segundo aqueles autores, «numa investigação de natureza qualitativa os dados recolhidos são designados por qualitativos, o que significa ricos em pormenores descritivos relativamente a pessoas, locais e conversas, e de complexo tratamento estatístico» (Bodgan, & Bliklen, 1994, p. 16). Como tal, esta é uma metodologia que

analisa todo o processo de investigação, na medida em que descreve e interpreta todos os dados obtidos através dos comportamentos e dos valores que as pessoas apresentam. É de referir que, de forma a “procurar garantir a consistência dos resultados encontrados» (Amado, 2014, p.136), recorreremos à triangulação dos dados através de diversas análises, técnicas e métodos de recolha de informação, que detalhamos no ponto dos procedimentos, assumindo este trabalho investigativo como um estudo de caso, em que tentámos preservar «as características holísticas e significativas dos eventos da vida real» (Yin, 2010, p.24). Assume-se assim, que esta estratégia de investigação, segundo o mesmo autor, «é uma investigação empírica que investiga um fenómeno contemporâneo em profundidade e em seu contexto de vida real» (Yin, 2010, p.39).

3.1. Questão de investigação

A questão que orientou a edificação do presente relatório de investigação foi a seguinte: A prática de *Yoga* contribuirá para a mudança de comportamentos nas crianças de 3 e 4 anos?

3.2. Objetivos

Considerando a questão de investigação, foram definidos alguns objetivos que orientaram esta investigação:

- Saber se a prática de *Yoga* contribui para o desenvolvimento emocional das crianças;
- Saber se a prática de *Yoga* contribui para a mudança no comportamento social entre as crianças;
- Avaliar os benefícios da prática de *Yoga* na promoção de competências de relacionamento interpessoal e emocional das crianças.

Capítulo 4 – Metodologia

4.1. Participantes

O grupo onde tivemos a oportunidade de desenvolver a PES era constituído por vinte e três crianças, com idades compreendidas entre os 3 e os 4 anos de idade. Todavia, no decorrer da PES, três crianças ausentaram-se por diferentes motivos: uma deixou de frequentar o jardim de infância e as outras duas foram de férias, pelo que foram vinte os participantes no estudo, sendo 10 crianças do sexo masculino e 10 do sexo feminino.

Para a concretização deste estudo, com o auxílio da educadora de infância cooperante, no que respeita à assiduidade das crianças, foram constituídos dois grupos de crianças: um grupo experimental e um grupo de controlo, que foram selecionados por conveniência, tendo em consideração a faixa etária e o sexo de cada criança, de forma a obtermos dois grupos equivalentes nesses fatores. Assumimos esta organização conscientes, todavia, de que cada criança é única e tem necessidades diferentes das demais. Como esta seleção já tinha sido feita antes da ausência das outras três crianças, verificou-se algum desequilíbrio na constituição dos grupos, mas decidimos mantê-la (Tabela 4.1 e Tabela 4.2).

Tabela 4. 1- Designação codificada das crianças e respetiva idade e sexo.

Grupo Experimental		
Código atribuído	Idade	Sexo
Criança A	4 anos e 7 meses	Feminino
Criança B	4 anos e 8 meses	Masculino
Criança C	4 anos	Masculino
Criança D	3 anos e 1 mês	Masculino
Criança E	4 anos e 8 meses	Masculino
Criança F	3 anos e 4 meses	Masculino
Criança G	4 anos e 6 meses	Feminino
Criança H	3 anos e 8 meses	Feminino
Criança I	3 anos e 9 meses	Feminino
Criança J	3 anos	Feminino
Criança K	4 anos e 3 meses	Feminino
Criança L	3 anos e 9 meses	Masculino

As sessões de *Yoga* foram realizadas pelo grupo experimental, como podemos verificar na Tabela 4.1, que é representado por um grupo de doze elementos. Nesse grupo, seis crianças tinham 3 anos de idade e as outras seis tinham 4 anos. Em cada grupo de seis elementos, três crianças eram do sexo feminino e as outras três do sexo masculino.

Tabela 4.2- Designação codificada das crianças e respetivas idades e sexo.

Grupo de Controlo		
Código atribuído	Idade	Sexo
Criança M	4 anos e 6 meses	Feminino
Criança N	3 anos e 5 meses	Masculino
Criança O	3 anos e 7 meses	Masculino
Criança P	3 anos	Masculino
Criança Q	4 anos e 8 meses	Feminino
Criança R	3 anos e 10 meses	Feminino
Criança S	4 anos e 7 meses	Masculino
Criança T	4 anos e 4 meses	Feminino

O grupo de controlo, como podemos verificar na Tabela 4.2, era constituído por oito elementos, sendo que quatro crianças tinham 3 anos de idade e as outras quatro tinham 4 anos. Ainda podemos observar que quatro crianças eram do sexo feminino e as outras quatro do sexo masculino. Em relação à nacionalidade das crianças, a maior parte é de nacionalidade portuguesa, sendo que uma das que faz parte do grupo de controlo é de nacionalidade romena.

O nome das crianças, tanto do grupo experimental como do grupo de controlo, foi ocultado, de forma a preservar a confidencialidade dos seus dados. Neste sentido, os nomes dos participantes foram designados por letras.

A escolha do grupo de crianças teve por base o nosso contacto diário com o grupo em contexto de jardim de infância. Como já foi referido anteriormente, o grupo de crianças ao longo da sua rotina demonstrou diversos comportamentos que nos despertaram a atenção, sendo que verificámos que o grupo em diversos momentos do seu dia demonstrou «*dificuldades em agir em equipa, como a cooperar e a partilhar uns com os outros*» (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). Por vezes, em certos momentos, o adulto tinha de «*intervir em situações de discórdia entre as crianças*» (Mês de outubro de 2017, Apêndice A), visto que estas não conseguiam resolver os seus conflitos sozinhas. No momento de brincadeira, notámos que as crianças brincavam sempre com os mesmos

grupos e as que «*brincavam sozinhas eram sempre as mesmas*» (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). Perante estes comportamentos, ainda verificámos no momento da realização do “comboio”, que as crianças demonstravam dificuldades em esperar pela sua vez, estas «*discutiam e empurravam-se para conseguir os lugares que queriam*» (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). No momento da refeição, este também era um momento em que as crianças tinham dificuldades em esperar pela sua vez, revelavam-se «*inquieta e permaneciam ansiosas à espera que os seus colegas acabassem de comer para irem para sala*» (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). Por fim, ainda se observou que o grupo «*apresentava dificuldades no seu nível de concentração e atenção pelas atividades que decorriam*» (Mês de outubro de 2017, Apêndice A), ao longo da sua rotina, além de algumas crianças, em certos momentos, quando eram «*contrariadas pelos adultos, reagem negativamente a essa ação, levando a situações de amuos, birras e até de contradição*» (Mês de outubro de 2017, Apêndice A).

Como afirmam Bogdan e Biklen (1994, p.48), «as acções podem ser melhor compreendidas quando são observadas no seu ambiente habitual de ocorrência». Além do grupo de crianças também a educadora de infância cooperante e os encarregados de educação do grupo experimental se constituíram como participantes no desenvolvimento deste estudo, visto que «pelo seu carácter naturalista, dinâmico e interativo, o estudo de caso exige o que se designa por trabalho de campo, isto é, contacto prolongado do investigador com os sujeitos participantes na realidade que pretende estudar» (Amado, 2014, p.135). Deste modo, no decorrer do estudo, como investigadores, mantivemos sempre uma boa relação, tanto com a educadora, como com todos os encarregados de educação.

4.2. Procedimentos metodológicos

De acordo com Amado (2014, p.205), a investigação qualitativa «tem atrás de si toda uma visão do mundo, dos sujeitos humanos e da ciência, que influencia a escolha e está presente na aplicação de qualquer técnica ou procedimento». Ao ter em conta o tema do estudo, as técnicas selecionadas para a recolha de dados foram essenciais para conhecer os efeitos que o *Yoga* poderá proporcionar na vida das crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 4 anos. Tendo essa preocupação, no decorrer do estudo, recorreremos à utilização de diferentes métodos para a recolha de dados. Ao privilegiar um

estudo que se baseia numa «cadeia de evidências» (Yin, 2010, p. 23), sendo ele de natureza qualitativa com carácter descritivo e interpretativo, os instrumentos utilizados tiveram por base a observação direta e participativa, o registo de notas de campo, a realização de sessões de *Yoga* e os inquéritos por questionário e por entrevista, que passaremos a apresentar em seguida.

4.3. Observação direta e participativa

De acordo com Sousa e Baptista (2016, p. 88), «a observação é uma técnica de recolha de dados que se baseia na presença do investigador no local». No decorrer do nosso estudo, a observação foi um instrumento contínuo e imprescindível para todo o seu desenvolvimento. Através dela pudemos analisar os comportamentos e as reações nos exatos momentos em que estes ocorreram, visto que «o observador passa muito tempo no contexto a observar com o objetivo de compreender melhor o fenómeno em estudo» (Coutinho, 2011, p.200).

A observação direta foi efetuada antes, durante e após a realização das atividades de *Yoga*, com o intuito de observar e analisar os efeitos que o *Yoga* poderia proporcionar às crianças. Sendo esta uma técnica que «procede diretamente à recolha das informações» (Campenhoudt, & Quivy, 1995, p.164), para compreender as necessidades, os gostos e as reações das crianças é necessário que haja uma boa e atenta observação prévia a qualquer ação. Tal como afirmam Lopes da Silva et al. (2016, p.13), «observar o que as crianças fazem, dizem e como interagem e aprendem constitui uma estratégia fundamental de recolha de informação», pelo que se tornou necessário observar paciente e atentamente o comportamento e as interações das crianças antes de agir.

A observação participativa é uma «técnica de investigação qualitativa adequada ao investigador que pretende compreender, num dado meio social, um fenómeno que lhe é exterior e que lhe vai permitir integrar-se nas actividades/vivências das pessoas que nele vivem» (Sousa, & Baptista, 2016, p.89). Como investigadores, o nosso papel foi o de participar ativamente na elaboração das atividades, de forma a planear, realizar e orientar as sessões de *Yoga*, visto que a maior parte das crianças só teve contacto uma vez com este tipo de atividades, tal como refere a educadora na entrevista: *Pelo menos comigo tiveram uma vez, uma sessão experimental*. Foi para nós muito gratificante ter um papel

ativo na realização das sessões de *Yoga*, de modo a acompanhar e apoiar as crianças observando as suas reações e interações.

4.4. Registo fotográfico, vídeo e áudio gravação

No decorrer do estudo, além da observação, utilizámos outros instrumentos e técnicas de recolha de dados: de registo fotográfico, registo de vídeo e áudio gravação, que se revelaram essenciais no decorrer do mesmo, pois permitiram-nos registar evidências de vários momentos relevantes, tanto da rotina das crianças como das sessões de *Yoga*, com o intuito de analisar os comportamentos e as reações das crianças.

4.5. Notas de campo

Durante a observação e ao longo do desenvolvimento das atividades de *Yoga*, foram registadas algumas notas de campo (Apêndice A) com enfoque nos comportamentos das crianças. De acordo com Bogdan e Biklen (1994, p.150), as notas de campo são «o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha e reflectindo sobre os dados de um estudo qualitativo». Para o nosso estudo foi relevante o registo imediato de vários pormenores relativos aos comportamentos e às interações entre as crianças.

Esse registo, não só serviu para descrever as observações no momento, como também para refletir e analisá-los posteriormente. No desenvolvimento do estudo, e na sequência das sessões de *Yoga*, na recolha de dados efetuada, considerámos que as notas de campo seriam uma boa estratégia para registar os vários processos do estudo. Através delas foram realizados diversos registos pertinentes para esta investigação, em que foram arroladas e refletidas as diversas mudanças de comportamento das crianças nas sessões de *Yoga* e após estas no decorrer da sua rotina. Ainda foram registadas diversas afirmações por parte das crianças o que se tornou crucial para complementar a recolha de informação neste processo de investigação. Neste sentido, este instrumento teve um papel essencial na orientação do planeamento do nosso estudo, posto que através dele conseguimos implementar as sessões de *Yoga* e analisar as diversas reações das crianças no decorrer da sua rotina.

4.6. Inquérito por questionário

Um inquérito por questionário é um método investigativo constituído por um conjunto de questões que são apresentadas a um grupo de pessoas, por forma a obter informações sobre um determinado tema de investigação (Sousa, & Baptista, 2016). Deste modo, após a realização das sessões de *Yoga*, procedeu-se à construção de um inquérito por questionário dirigido aos encarregados de educação das doze crianças do grupo experimental.

Segundo Sousa e Baptista (2016, p. 91), a «aplicação de um questionário permite recolher uma amostra dos conhecimentos, atitudes, valores e comportamentos». Através da aplicação deste questionário pretendíamos saber qual a opinião dos encarregados de educação em relação às sessões de *Yoga* e se estes teriam verificado mudanças no comportamento/atitudes das crianças após a sua realização.

Torna-se fundamental, na escolha de um questionário, enquanto instrumento de recolha de dados, «ter em conta o que se quer e como se vai avaliar, devendo haver rigor na seleção do tipo de questionário a aplicar de forma a aumentar a credibilidade do mesmo» (Sousa, & Baptista, 2016, p. 91). Neste sentido, o tipo de questionário que consideramos mais adequado para o nosso estudo, foi o questionário misto, sendo constituído por questões de resposta aberta e fechada (Sousa, & Baptista, 2016), em que tivemos a intenção de alternar as questões abertas com as respostas fechadas, por forma a permitir «ao inquirido construir a resposta com as suas próprias palavras, permitindo, assim, a liberdade de expressão» (Sousa & Baptista, 2016, p. 97). Na concretização das questões, tentámos ao máximo ser imparciais, no sentido de cada questão ser neutra não induzir a qualquer tipo de resposta.

Em relação à sua estrutura, este apresenta-se em duas partes: a primeira, remete-nos para as informações acerca da criança, nomeadamente a sua idade e sexo e, a segunda parte, diz respeito à opinião dos encarregados de educação em relação ao *Yoga* e ao impacto que este teve na vida das suas crianças (Apêndice B).

A aplicação dos questionários foi por «administração directa» (Campenhoudt, & Quivy, 1995, p.188), tendo sido entregues aos encarregados de educação a quem já se

tinha previamente pedido a sua colaboração. Todos os questionários¹ foram preenchidos e devolvidos (Apêndice C).

Este estudo foi apresentado aos encarregados de educação durante a reunião de famílias do início do ano letivo. Esta atividade foi muito bem acolhida por todos eles, os quais aplaudiram e reagiram positivamente a esta informação. Nesse momento, a maior parte dos encarregados de educação efetuou diversos comentários positivos e apresentaram as suas dúvidas em relação à prática de *Yoga* com as suas crianças, nomeadamente sobre as atividades que iriam ser proporcionadas.

4.7. Inquérito por entrevista

Segundo Coutinho (2011, p. 291), as entrevistas têm o intuito «de explicar o ponto de vista dos participantes, como pensam interpretam ou explicam o seu comportamento no contexto natural em estudo». Ao inverso dos inquéritos por questionário, os procedimentos de entrevista definem-se «por um contacto directo entre o investigador e os seus interlocutores» (Campenhoudt, & Quivy, 1995, p. 192). Para conhecermos a percepção do impacto que o *Yoga* teve na vida das crianças e na prática educativa da educadora, recorreremos à técnica de inquérito por entrevista, por concordarmos com Bogdan e Biklen (1994, p. 134), quando referem que esta é «utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo».

Foram construídos dois guiões de entrevista distintos, tendo cada um deles questões, objetivos e destinatários diferentes: um foi direccionado às crianças do grupo experimental e o outro à educadora. Segundo Bodgan & Bilken (1994, p. 135), «mesmo quando se utiliza um guião, as entrevistas qualitativas oferecem ao entrevistador uma amplitude de temas considerável, que lhe permite levantar uma série de tópicos e oferecem ao sujeito a oportunidade de moldar o seu conteúdo», além de «explicar o ponto

¹ Alguns encarregados de educação referiram as crianças pelo seu nome próprio, deste modo optámos por alterar o nome da criança para a sua letra de código.

de vista dos participantes, como pensam, interpretam ou explicam o seu comportamento no contexto natural em estudo» (Coutinho, 2011, p. 291).

Optámos por entrevistas do tipo semiestruturadas, em que se pode «adaptar as questões e/ou pedir informação adicional sempre que tal se revele importante, e é precisamente essa característica, ou seja a sua flexibilidade que a individualiza relativamente a outras formas de inquérito» (Coutinho, 2011, p. 101). Esta técnica é utilizada quando se tem um guião prévio com perguntas planeadas em que o investigador regista o mais relevante para a sua investigação, embora na entrevista, este proporcione uma ampla liberdade de resposta ao entrevistado para se poder expressar da melhor forma (Amado, 2014) e para ter «a possibilidade de exprimir e justificar livremente a sua opinião» (Sousa & Baptista, 2016, p. 81).

Segundo Bodgan & Biklen (1994, p. 136), «as boas entrevistas caracterizam-se pelo facto de os sujeitos estarem à vontade e falarem livremente sobre os seus pontos de vista». Como a investigação decorreu no âmbito da PES, as crianças e a educadora já conheciam a investigadora e era evidente uma ligação mútua, o que contribuiu para que as entrevistas resultassem de uma boa comunicação e de um ambiente harmonioso, visto que «o entrevistador tem de ser encorajador e apoiante» (Bodgan & Biklen, 1994, p. 135). Este ambiente permitiu às crianças e à educadora responder de imediato, expondo a sua opinião de forma sincera a tudo o que estava a ser questionado.

Assumindo o guião como «um instrumento para a recolha de informações na forma de texto que serve de base à realização de uma entrevista» (Sousa & Baptista, 2016, p. 83), o que foi direccionado às crianças era composto por quatro questões relativas às sessões de *Yoga* (Figura 4.1).

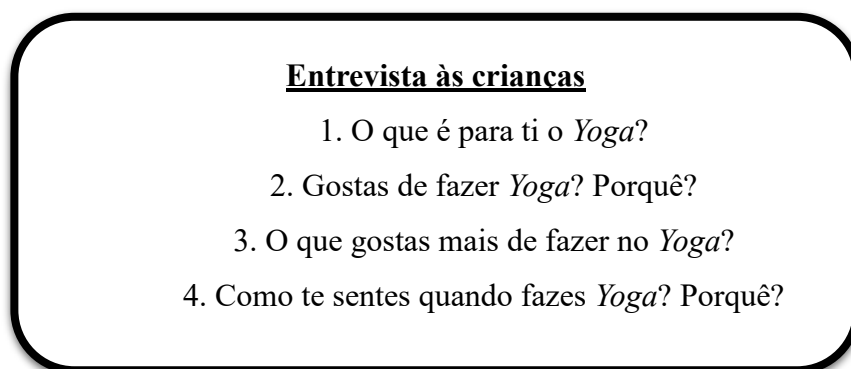


Figura 4.1- Guião de entrevista às crianças

O guião que foi dirigido à educadora era composto por duas partes: a primeira apresentava questões sobre os seus dados pessoais e profissionais, nomeadamente sobre o seu percurso profissional; a segunda parte era relacionada com o grupo de crianças, onde se encontravam questões através das quais se pretendia conhecer a sua opinião acerca das sessões de *Yoga*, nomeadamente saber qual a sua perceção sobre o impacto que este teve nas crianças e na sua prática educativa.

As entrevistas «assume[m] uma grande variedade de formas» (Amado, 2014, p. 207) e, neste caso, ambas foram realizadas presencialmente no jardim de infância. A entrevista direcionada às crianças foi realizada no dia 18 de dezembro de 2017, no período da manhã, de forma individual na sala de atividades, por ser um ambiente que é conhecido pelas crianças e onde estas se sentem seguras e tranquilas, num momento em que os restantes elementos do grupo se encontravam no recreio. As crianças responderam oralmente e tudo foi registado no momento, através do registo escrito. A entrevista foi realizada após o término das sessões de *Yoga*, cujo objetivo era conhecer a reação e o impacto que as sessões de *Yoga* tiveram no grupo experimental (Apêndice D). A entrevista à educadora foi realizada no dia 30 de janeiro de 2018, no período da sua hora de almoço, na sala de reuniões da instituição. A educadora mostrou sempre disponibilidade e interesse em participar na entrevista de forma a expressar a sua opinião sobre o estudo que estava a ser desenvolvido. A entrevista foi registada através da gravação áudio e realizada após o término da recolha da restante informação. Teve como propósito saber se a educadora verificou mudanças no comportamento/atitudes das crianças após as sessões de *Yoga* e qual a perceção do impacto que as sessões tiveram na sua prática educativa como educadora (Apêndices E e F).

Segundo Amado (2014, p. 207), o inquérito por entrevista «é um dos mais poderosos meios para se chegar ao entendimento dos seres humanos e para a obtenção de informações nos mais diversos campos». Concordamos com o autor e consideramos que este foi, sem dúvida, mais um método de recolha de informação essencial no decorrer do nosso estudo, que nos permitiu «retirar das entrevistas informações e elementos de reflexão muito ricos» (Campenhoudt & Quivy, 1995, p.192).

Capítulo 5 - Intervenção pedagógica

5.1. Sessões de Yoga

A intencionalidade educativa do(a) educador(a) concretiza-se «através da disponibilização de um ambiente culturalmente rico e estimulante, bem como do desenvolvimento de um processo pedagógico coerente e consistente, em que as diferentes experiências e oportunidades de aprendizagem têm sentido e ligação entre si» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 9). Deste modo, a ação pedagógica do(a) educador(a) revela-se crucial no desenvolvimento das crianças, visto que estas consideram-no como um modelo a seguir. Sendo ele(a) uma referência para as crianças, o(a) educador(a) deve oferecer um ambiente harmónico repleto de oportunidades de cooperação, partilha e amor entre todos, tendo sempre a responsabilidade de dar o exemplo e promover o desenvolvimento das crianças de forma dinâmica e eficaz.

Segundo Santos (2007, cit. por Fischer, & Melo, 2008, p. 328), «o *Yoga* reúne técnicas que estruturam a percepção e a consciência que a criança tem de si mesma e do mundo, o que aumenta o seu poder de atenção e concentração, facilitando a aprendizagem de um modo geral». Neste sentido, cabe ao(à) educador(a) proporcionar, entre outras, atividades de *Yoga* como um meio de potencializar aprendizagens enriquecedoras e a vontade de aprender mais.

De acordo com as observações realizadas, delineámos algumas estratégias na nossa intervenção, de forma a elaborar várias sessões de *Yoga* com o intuito de mudar alguns comportamentos verificados ao longo da rotina das crianças, que já foram mencionados anteriormente. Neste sentido pretendíamos promover uma maior harmonia e interação entre as crianças. Primeiramente, tendo como base um modelo de estrutura de sessão de *Yoga* para crianças, foram concretizadas duas planificações e em cada uma delas estavam definidas várias atividades de *Yoga*. Essas planificações (apresentadas abaixo no texto) foram imprescindíveis para a nossa intervenção, constituindo-se como elementos essenciais na orientação e no apoio em todo o processo de realização. O modelo de estrutura das sessões de *Yoga* para crianças, bem como todas as atividades, foram baseadas no *Manual Prático Sunshine Yoga baby & kids*, de Barrias (s.d), intitulado «Formação Intensiva - Professores de *Yoga* Baby dos 2 meses aos 5/6 anos», que foi

adquirido na formação intensiva de professores de *Yoga* para crianças anteriormente realizada. Na Tabela 5.1 apresentamos o modelo da estrutura das sessões de *Yoga* que foi utilizado com as crianças.

Tabela 5. 1- Modelo de estrutura de uma sessão de *Yoga*.

Estrutura	Tempo
Início da sessão -Saudação ao Sol	5 Minutos
Exercício de aquecimento -Jogos de aquecimento	10 Minutos
Posturas de <i>Yoga</i> -Elementos da sessão: Jogos/Canções	10 Minutos
Relaxamento -Pranayamas -Meditação	20 Minutos

Como se pode verificar na Tabela 5.1, é crucial que haja sempre uma sequência dos momentos realizados nas sessões de *Yoga*. Assim, foram realizadas duas planificações com o intuito da primeira (Apêndice G) ser realizada nas primeiras semanas de intervenção e a outra (Apêndice H) nas restantes semanas. Ambas as planificações tinham atividades diferentes em cada momento, como também tinham algumas que se repetiam, mas com níveis diferentes, à exceção da proposta de execução das atividades da “Saudação ao sol” e dos “Animais na nossa barriga” que se mantiveram sempre iguais. Essa escolha deveu-se ao facto de já termos experiência na realização de exercícios de *Yoga* com crianças e na forma previsível de como poderiam reagir a certos exercícios. Neste sentido, será apresentado no próximo ponto, cada atividade assim como os seus objetivos.

A nossa intervenção foi concretizada entre os dias 3 e 29 de novembro de 2017. No decorrer do estudo, as sessões de *Yoga* foram realizadas em três dias da semana: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira. As sessões começavam às 11h e duravam até às 12h e na totalidade foram desenvolvidas 12 sessões de *Yoga*, sempre acompanhadas de diversas melodias. Em todas as sessões a durabilidade era de 1 hora, em que quarenta e

cinco minutos serviam para as atividades propriamente ditas e os restantes quinze minutos serviam para descalçar, acalmar, conversar e calçar. As sessões tinham o objetivo de ser contínuas, por forma a observar as diferenças no comportamento das crianças ao longo da implementação das atividades. É de salientar que todas as sessões foram concretizadas numa sala à parte da sala de atividades, para que as crianças não fossem incomodadas e onde as janelas se encontrassem fora do alcance destas, de forma a permitir a sua concentração e não a sua distração. Estas sessões realizaram-se à volta de uma toalha circular, em conjunto com uma taça tibetana disposta no centro. O restante grupo, que não realizava as sessões de *Yoga*, encontrava-se na sala de atividades ou no espaço exterior.



Figura 5.1- Toalha circular com a taça tibetana

Inspirados em Barrias (s.d) delimitámos algumas estratégias, para uma melhor concretização das sessões de *Yoga*:

- Ter em atenção ao número máximo de crianças, porque mais de quinze crianças pode ser desafiante e difícil de chegar a todas; neste caso, o grupo era composto por doze crianças;
- Dividir as crianças com o intuito do grupo se tornar heterogéneo, para a prática de uma pedagogia diversificada, em que as crianças com idades, capacidades e características diferentes tivessem a oportunidade de aprender a agir em grupo através da partilha e da entreaajuda, de forma a promover o espírito de equipa, proporcionando uma harmonia e um desenvolvimento das competências sociais e cognitivas (Folque, 2014);
- Organizar o ambiente educativo onde se realizam as sessões de *Yoga*, de forma a eliminar ao máximo qualquer tipo de distração para que este se torne harmonioso, limpo e com música ambiente;

- Pedir às crianças para deixarem os sapatos num determinado local e convidá-las a sentarem-se em posição de lótus (pernas cruzadas) à volta da toalha circular;
- As sessões nunca devem ultrapassar os quarenta e cinco minutos, para não se tornarem cansativas;
- Oferecer momentos de autonomia, partilha e entreajuda em grupo, de modo a promover competências sociais e o respeito entre todos;
- Proporcionar exercícios para que as crianças pratiquem o equilíbrio, a concentração, a flexibilidade e a confiança;
- Utilizar ferramentas e jogos dinâmicos e criativos com o intuito de cativar todas as crianças, de forma a mostrarem interesse genuíno pelas atividades;
- Explicar os exercícios de forma breve e dar ao mesmo tempo o exemplo em cada atividade, para que as crianças se sintam seguras e confiantes, de modo a serem elas a tomar a decisão de realizar os exercícios sozinhas;
- Comunicar com as crianças através de afirmações assertivas repetindo várias vezes os exercícios e o nome das posturas;
- Ajudar e intervir, apenas quando as crianças necessitarem;
- Motivar de forma positiva as crianças, elogiar todas as suas conquistas e todo o seu esforço, bem como a interação entre elas;
- Refletir com as crianças sobre as atividades de *Yoga* e os seus comportamentos no decorrer das mesmas;
- Dar a responsabilidade às crianças para serem os ajudantes nas atividades;
- Utilizar um instrumento de forma a chamar atenção das crianças, criando um momento melodioso de trazer o silêncio para a sala (neste caso foi utilizada a taça tibetana);
- Explicar que nas sessões de *Yoga* não há posturas perfeitas, o importante é cada um fazer o melhor que pode e consegue;
- Demonstrar em todas as sessões alegria, felicidade, amor e diversão com o intuito de manter relações afetivas com e entre as crianças.

Estas estratégias tiveram como objetivo principal o desenvolvimento de competências sociais, bem como o bem-estar emocional das crianças.

Em relação à sala onde se realizaram as sessões de *Yoga*, foi-nos indicado como sendo a única disponível na instituição para podermos concretizar as sessões. Considerámos que a sala era bastante pequena para doze crianças, além de conter diversos materiais e utensílios da instituição (era uma espécie de despensa). Sendo a única solução, tentou-se ao máximo retirar os materiais e tudo o que poderia ser uma distração para as crianças. As estratégias utilizadas e a organização e gestão do ambiente educativo foram determinantes para uma boa implementação das sessões de *Yoga* de forma a promover interações positivas entre as crianças. Apresentam-se, em seguida, as diversas atividades planeadas e desenvolvidas no processo de investigação.

5.2. Estrutura das Atividades

5.2.1. Saudação ao Sol

Para iniciar qualquer sessão de *Yoga* nestas idades, é fundamental começar sempre com a atividade da “Saudação ao Sol”, que consiste numa canção dedicada ao bom dia a todos nós e à natureza, e baseia-se numa sequência de 8 movimentos diferentes que são coordenados com a letra da canção (Apêndices G e H). Nesta atividade as crianças encontram-se em pé à volta da toalha circular e realizam a sequência dos movimentos ao mesmo tempo que cantam a canção. Esta atividade teve como objetivos:

- Promover o espírito de equipa de forma a todos iniciarem e finalizarem a sequência ao mesmo tempo;
- Privilegiar o amor pelos outros e pela natureza;
- Desenvolver a concentração e a coordenação preparando o corpo para as atividades seguintes.

Como início das sessões de *Yoga*, ambas as planificações tinham a mesma atividade, que foi realizada da mesma forma em todas as semanas de intervenção.



Figura 5.2- Atividade “Saudação ao sol”

5.2.2. Dança ao som da música

No exercício de aquecimento, nas primeiras semanas, foi realizado o jogo “Dança ao som da música”, que consistia inicialmente no intuito das crianças dançarem ao som da música clássica e permanecerem em forma de estátua quando esta parasse de tocar (Apêndice G). Nesta atividade, enquanto a música tocava, as crianças dançavam livremente pela sala consoante os vários ritmos e tons da música clássica, de forma a lhes ser proporcionada a liberdade de se expressarem através da dança. No momento em que a música parava, as crianças tinham de permanecer quietas e em forma de estátua até a música voltar a tocar.

Com a concretização das várias sessões, a atividade tornou-se mais complexa nas últimas duas semanas do estudo: era realizada da mesma forma, mas com a introdução das posturas dos animais (Apêndice H). Como nesta fase as crianças já conheciam as posturas de *Yoga* dos diversos animais, no momento em que a música parava, era mencionado um animal e as crianças realizavam a sua postura. Quando alguma criança não se lembrava das posturas, as outras ajudavam e mostravam como se fazia a postura do animal mencionado. Estas atividades tiveram como objetivos:

- Estimular a consciência corporal em movimento;
- Promover a concentração e a memorização;
- Fomentar diversos valores e competências como a ajuda e a cooperação.



Figura 5.3- Atividade “Dança ao som da música”

5.2.3. Cartas mágicas

O jogo das “Cartas mágicas” é um jogo de cartas misteriosas com uma postura de *Yoga* de um animal (Apêndice G). Nesta atividade, as crianças encontravam-se sentadas em posição de lótus (pernas cruzadas) à volta da toalha, e permaneciam sentadas à espera de saber qual a carta do animal que iria aparecer. Quando era retirada uma carta do “bolso mágico da bata” era mostrada a todas as crianças, de forma a que todas reproduzisse a posição de *Yoga* do animal que visualizavam na carta. As cartas eram colocadas no centro, para que no final fosse repetido pela mesma ordem todos os animais que estavam a ser representados nas cartas.



Figura 5.4- Jogo “Cartas mágicas”

Nas últimas semanas, como se pode comprovar na planificação, a atividade tornou-se mais complexa (Apêndice H). Nesta fase, as crianças já não esperavam pelas cartas mágicas, antes cantavam uma canção cujo nome era “jardim zoológico” e a sua letra continha os respetivos animais que haviam explorado anteriormente. Esta atividade era realizada de pé com o objetivo de as crianças cantarem ao mesmo tempo enquanto concretizavam as posturas dos diversos animais, de forma a coordená-los com a letra da canção. Esta atividade tinha como objetivos:

- Identificar as posturas dos diversos animais;
- Promover a concentração e memorização;
- Potenciar a cooperação e o trabalho em equipa.



Figura 5.5- Canção "Jardim zoológico"

O relaxamento foi concretizado através de uma atividade de *pranayamas* (exercícios respiratórios) cujo nome é “Animais na nossa barriga”. Os *pranayamas* tiveram como objetivo proporcionar às crianças o controlo da sua respiração. Foram também concretizadas, no âmbito do relaxamento, diversas atividades com o intuito de promover a harmonia e a calma no grupo, sendo elas: a “Massagem da pizza”, o “Paraquedas colorido”, o “Sino divertido” e a as “Garrafas do mar”. É de salientar que estas duas primeiras atividades foram realizadas na primeira planificação e as outras duas foram realizadas na segunda planificação, não havendo repetição nem diferentes níveis de dificuldade nestas atividades. Decidimos realizar estas atividades em cada planificação, de forma a serem atividades dinâmicas e diferentes, de modo a não se tornarem fastidiosas para as crianças.

5.2.4. Animais na nossa barriga

Para a realização da atividade dos *pranayamas*, as crianças encontravam-se à volta da toalha, deitadas de barriga para cima, com um peluche sobre a sua barriga. Quando estas inspiravam calmamente com o nariz, conseguiam observar o seu peluche a subir, visto que a sua barriga estava cheia de ar. Por sua vez, quando expiravam da mesma forma pela boca, o peluche descia de modo a sair o ar. Através desta atividade, as crianças aprendiam o que é a respiração abdominal, pois como refere Barrias (s.d, p.274), «a maioria das crianças tem uma respiração inadequada inspirando muitas vezes pela boca, o que prejudica as suas funções orgânicas». Neste sentido, *os pranayamas* servem para consciencializar as crianças da sua respiração. Visto que as atividades de *pranayamas* são as mais difíceis para as crianças, devido à forma como estas respiram, foi essencial repetir esta atividade em todas as semanas de intervenção. Como podemos analisar em ambas as planificações (Apêndices G e H) não houve qualquer mudança nesta atividade, tendo-se mantido sempre igual.

Além deste ponto fulcral, nesta atividade foi também essencial que as crianças aprendessem a gostar do peluche que retiravam do saco (ao acaso), como também de valorizar o tempo que passavam com ele, de modo a se tornar mais fácil devolvê-lo ao saco. Esta atividade teve como objetivos:

- Estimular a concentração de modo a terem consciência da sua respiração;

- Aprender a lidar com a frustração de não ter o peluche que quer;
- Promover a partilha e o respeito pelo outro quando este tem o peluche que mais gosta;
- Valorizar o tempo com os peluches;
- Potencializar o bem-estar de forma a acalmar



Figura 5.6- Atividade "Animais na nossa barriga"

5.2.5. Massagem da pizza

Esta atividade foi realizada nas primeiras semanas (Apêndice G). As crianças encontravam-se sentadas em posição de lótus à volta da toalha e, duas a duas, permaneciam viradas para o mesmo lado, de forma a terem as costas voltadas umas para as outras. Nas costas dos seus colegas era realizada uma massagem do processo da elaboração de uma pizza, desde o amassar e estender a massa, até aos ingredientes e, posteriormente, colocá-la no forno. Os ingredientes eram escolhidos por cada criança: cada uma à sua vez mencionava os ingredientes que desejava colocar na pizza e todos ao mesmo tempo colocavam-nos na sua pizza. No final, para colocarmos “a pizza no forno”, as crianças tinham de abraçar o colega que se encontrava à sua frente. Quando estas consideravam que a “pizza já estava quente”, deitavam-se para trás, de modo a deitarem-se no colo do colega que se encontrava atrás de si. As crianças podiam decidir as vezes que queriam colocar a “pizza no forno” até estar quente o suficiente. É de salientar que a pizza tinha de ser concretizada com bastante amor, calma e alegria, de forma a se tornar numa pizza saborosa para se poder comer no final. Com esta atividade os objetivos foram:

- Promover valores e competências como a entreaajuda, a cooperação, o amor e a amizade;

- Desenvolver o sentido de escutar o outro e esperar pela sua vez;
- Estimular a criatividade.



Figura 5.7- Atividade "Massagem da pizza"

5.2.6. Paraquedas colorido

Nesta atividade algumas crianças encontravam-se em pé de forma agarrar o paraquedas e as outras estavam deitadas/sentadas por baixo com o intuito de o observarem e a decisão de quem se mantinha em pé ou deitado/sentado era definida pelo grupo. As crianças que se encontravam em pé tinham de baixar e levantar o paraquedas muito devagar, de forma a proporcionar aos colegas que se encontravam deitados/sentados um ambiente de calma, harmonia e relaxamento. Passados alguns minutos trocavam de lugar: os que se encontravam deitados/sentados, levantavam-se e seguravam o paraquedas e os que estavam em pé, deitavam-se/sentavam-se e observavam o paraquedas. Nenhuma criança era obrigada a estar deitada/sentada debaixo do paraquedas, e quem não se sentia bem ajudava os que estavam em pé. Esta atividade, que foi realizada nas primeiras semanas (Apêndice G), tinha como objetivos:

- Promover a concentração e a calma;
- Aumentar a autoconfiança;
- Promover valores e competências sociais como a entreaajuda, a cooperação, o amor e a amizade;
- Saber esperar pela sua vez de forma a respeitar o outro;
- Potencializar o espírito de equipa.



Figura 5.8- Atividade "Paraquedas colorido"

5.2.7. Sino divertido

A atividade do “sino divertido” foi realizada nas últimas semanas (Apêndice H). As crianças encontravam-se sentadas em posição de lótus à volta da toalha circular. Foi entregue um sino a uma criança com o intuito de o passar ao colega que se encontrava ao seu lado, de modo a fazer passar o sino por todas as crianças. Cada criança podia tocar o sino da maneira e da forma que queria e depois de acabar uma volta completa, iniciava-se de novo outra volta, mas desta vez nenhuma criança podia tocar o sino. Cada uma, com muito cuidado tinha de passar o sino de mão em mão, de modo a que este passasse por todas as crianças em silêncio e sem qualquer som. Se o sino fosse passado por todas as crianças sem ninguém o fazer tocar, o jogo era ganho por todos. A atividade era realizada duas vezes com os dois métodos diferentes e quando as crianças pediam para repetir a atividade, esta era realizada ainda uma terceira vez. Os objetivos desta atividade eram:

- Desenvolver o respeito pelo outro;
- Estimular o trabalho em equipa e as interações positivas;
- Potencializar competências como a solidariedade;
- Saber esperar pela sua vez de forma a respeitar o outro;
- Aumentar a autoestima.



Figura 5.9 - Atividade "Sino divertido"

5.2.8. Garrafas do mar

Nesta atividade cada criança tinha uma garrafa sensorial, dentro da qual se encontrava água com óleo, tinta azul e diversos materiais, como purpurinas azuis e prateadas, conchas e missangas coloridas de diferentes formas (golfinhos e círculos). As crianças podiam estar na posição que mais gostavam (deitadas ou sentadas), de modo a observarem com atenção a sua garrafa e o seu conteúdo. Estas garrafas serviam para mostrar às crianças como a mente humana funciona. Os materiais dentro da garrafa representavam as diversas emoções e, deste modo, quando se agitava a garrafa, não se conseguia visualizar nada, pelo facto de os materiais estarem todos misturados. Fazendo uma analogia, o mesmo acontece quando as pessoas se sentem tristes, zangadas ou até mesmo com medo, estas sentem um turbilhão de emoções. Quando a garrafa se encontra estabilizada, os materiais permanecem no seu fundo e consegue-se observar em toda a garrafa um azul profundo e límpido. Neste contexto, o mesmo acontece quando as pessoas se acalmam e respiram devagar. Desta forma, as crianças aprendem através das garrafas do mar a saber como controlar as suas emoções de uma forma melhor. Ao longo da atividade, as crianças tinham uma música calma e diversas luzes coloridas à sua volta (Apêndice H). Os objetivos desta atividade eram:

- Estimular a criatividade;
- Fomentar atitudes de partilha e cooperação;
- Promover o bem-estar emocional;
- Proporcionar um ambiente de calma e harmonia.



Figura 5.10- Atividade "Garrafas do mar"

As sessões de *Yoga* foram pensadas consoante as necessidades e os gostos destas crianças e tiveram como objetivo a transmissão de diversos valores, como o amor, a cooperação, a partilha e a valorização do outro, assim como o relaxamento, de modo a

promover a calma e as relações positivas entre as crianças. É de salientar que a partilha do espaço foi também um objetivo essencial para o sucesso da realização das sessões de *Yoga*, visto que este se apresentava pequeno para tantas crianças, pelo que foi imprescindível que as crianças aprendessem a partilhar o espaço com os outros. Desta forma, a recolha de diversas informações acerca das interações que as crianças estabeleceram entre si nas sessões de *Yoga*, tonaram-se relevantes e fundamentais para a concretização deste estudo.

Capítulo 6. Apresentação e análise interpretativa dos dados

Neste capítulo será apresentada uma análise geral, interpretativa e descritiva dos dados. Deste modo, será apresentada e explicada a informação recolhida, com o objetivo de dar resposta à questão de investigação, assim como aos objetivos definidos.

No decorrer da PES, observámos o grupo por diversas vezes e em diferentes momentos da rotina diária, e verificámos que este apresentava algumas dificuldades em gerir o seu comportamento diário, designadamente em termos de relações interpessoais. Por esse motivo, sentimos a necessidade de mostrar ao grupo a importância de sermos amigos uns dos outros, do quanto é bom sentir a calma em certos momentos e como com amor podemos ser todos felizes. Deste modo, surgiu a ideia de implementar estratégias dinâmicas e diferentes de forma a proporcionar uma harmonia no ambiente da sala de atividades, tendo nós decidido pelas sessões de *Yoga*. A implementação de atividades de *Yoga* no jardim de infância, como foi referido no capítulo II, deve ser concretizada por um(a) educador(a) que tenha alguma experiência nessa área, ou que pelo menos tenha gosto pela área em questão, visto que o «factor intrínseco a uma aula de *Yoga* para crianças é a expressão da alegria [e] o contentamento» (Martins, & Cunha, 2011, p. 5).

As atividades de *Yoga* têm como principal foco as «brincadeiras, os jogos, mas também o contacto que a criança tem com as suas próprias sensações» (Martins, & Cunha, 2011, p. 5) e se o(a) educador(a) tiver o gosto e o interesse por essa área, torna-se mais fácil procurar informações e ideias para o sucesso da concretização dessas atividades.

6.1. Desenvolvimento emocional

Através dos dados recolhidos, pudemos perceber que as crianças demonstraram diversos comportamentos no que diz respeito ao seu desenvolvimento emocional. Antes da realização das sessões de *Yoga* conseguimos observar que as crianças no período da manhã apresentavam *dificuldades em separar-se dos seus familiares, levando muitas vezes a situações de birras e de uma grande ansiedade por parte destas* (Notas de campo, mês de outubro de 2017, Apêndice A). Esses comportamentos também se tornavam repetitivos quando algumas destas crianças eram contrariadas pelos adultos e desta forma, *reagem negativamente a essa ação, levando [de novo a] situações de amuos, birras e até de contradição* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A).

Na rotina das crianças, também verificámos que estas demonstravam comportamentos de ansiedade e inquietude em certas situações. O momento da refeição, era um dos momentos em que as crianças demonstravam esse tipo de comportamentos: *as primeiras crianças quando acabavam de comer ficavam inquietas e permaneciam ansiosas à espera que os seus colegas acabassem de comer para irem para sala* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A).

Neste sentido, tendo em atenção a este tipo de comportamentos, foram realizadas as diversas sessões de *Yoga* com o intuito de tentar melhorar os comportamentos em questão. Ao longo das sessões de *Yoga*, constatámos na atividade “animais na nossa barriga” que algumas crianças apresentavam *dificuldades em aceitar o boneco que lhes era entregue ao acaso, resultando de muitas vezes [de novo] a momentos de birra e amuos* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A).

De acordo com Damásio (2005), é através do nosso comportamento emocional que o ser humano se torna diferente dos outros, sendo um ser único e especial neste mundo. Assim podemos referir que o desenvolvimento emocional é uma competência que cada ser humano possui para enfrentar e responder às diferentes situações da sua rotina. Desta forma, é crucial criar ambientes calmos, alegres e afetivos para oferecer emoções positivas, com a intenção de que estas possam ser promovidas e partilhadas.

Segundo Eggleston (2015), «muitos especialistas em *Yoga* e gurus têm reconhecido que começar *Yoga* em uma idade jovem leva ao desenvolvimento de um adulto que é mais relaxado, calmo e confiante» (p.1). Na análise às respostas do questionário aos encarregados de educação (Apêndice C), constatámos que a maioria considerou que as suas crianças evoluíram no que toca ao controle das suas emoções, sendo que 8 responderam que observaram uma evolução nas suas crianças e 4 responderam que não verificaram qualquer evolução. A maioria referiu que observou essa evolução através da reação das crianças às situações do seu dia a dia, como pudemos verificar na reação da criança B que *quando chora ele diz que vai fazer a respiração para se acalmar* (Apêndice C). Alguns até afirmaram que sentiam as diferenças nos comportamentos das suas crianças: *ultimamente tem estado mais calma e tranquila* (Apêndice C). Pode-se verificar que os próprios encarregados de educação também afirmaram nos seus questionários que as crianças no geral apresentavam-se mais calmas e tolerantes, como foi o caso da criança F, que se apresentava *mais tolerante à frustração*

(Apêndice C) ou a criança K, que mostrou um *maior controlo no comportamento, denotando-se mais tranquila* (Apêndice C).

Deste modo e de acordo com Moraes e Balga (2007), após a realização de atividade de *Yoga*, podem-se encontrar diversas referências de como o *Yoga* pode melhorar a vida das crianças com comportamentos de ansiedade. Como se conseguiu verificar anteriormente, as crianças demonstraram vários comportamentos positivos em relação às diversas situações da sua rotina, a criança E *deixou de fazer birras e tornou-se mais independente* (Apêndice C), assim como a criança L que *demonstra ter mais controlo nas emoções quando está mais aborrecido* (Apêndice C). Pudemos verificar nas sessões de *Yoga*, na atividade “animais na nossa barriga”, que *as crianças já conseguiam devolver o boneco de um modo mais calmo e compreensivo* (Apêndice A). Através da estratégia de oferecer carinho a todos os bonecos, pois todos o merecem, as crianças começaram a reagir positivamente à sua devolução e no momento de entrega, *abraçavam o seu [boneco] e devolviam-no com um grande sorriso* (Semana dos dias 27 a 29 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.1- As crianças a oferecer carinho aos bonecos

Ao longo dos dias, com a realização das sessões de *Yoga* verificou-se que as crianças aprenderam diversas formas de se acalmar, principalmente nos momentos de frustração, angústia e tristeza. Observámos que estas, nestes momentos, apresentaram-se mais confiantes e tolerantes, demonstrando um maior controlo nas suas emoções. Constatámos *no momento da separação da criança com os seus familiares, [que] a criança G continuava a demonstrar-se calma e compreensiva* (comportamento esse verificado no dia 27 de novembro de 2017, pelas 9h18). *Neste dia* (29 de novembro de 2017 pelas 9h22), *a criança H também se demonstrou mais compreensiva na separação dos seus familiares logo pela manhã* (Apêndice A), complementando-se a esta referência,

o encarregado de educação da criança H, referiu também no seu questionário que esta *gere melhor a frustração quando contrariada* (Apêndice C).

Neste contexto, Chanchani (2006, cit. por Marinero, & Santos, s.d) afirma que existem especialistas na área do *Yoga*, que consideram que este transforma «os sentimentos negativos das crianças e adolescentes em formas positivas de energias» (p. 11), de modo a transformarem-se «em cidadãos responsáveis» (op. cit.). Ao longo da PES, conseguimos verificar que as crianças se revelavam mais compreensivas em relação a tudo o que se encontrava à sua volta, como pudemos observar no comportamento da criança H, que quando foi *repreendida por um adulto, esta mostrou-se mais tolerante e pediu desculpa* (Dia 22 de novembro de 2017, Apêndice A).

Nos questionários aos encarregados de educação, pudemos verificar que estes também afirmam que a prática de *Yoga assenta em princípios relacionados com a paz interior, o bem-estar e o equilíbrio* (Apêndice C).

A afirmação da educadora de infância cooperante também veio comprovar essa mesma informação, referindo que o *Yoga ajuda [as crianças] a relaxar e a terem autocontrolo, o que foi muito importante em termos da agressividade e das reações logo rápidas. Eles já se toleram mais uns aos outros e já pensam nas suas ações de outra forma.* (Apêndice F).

6.2. *Comportamento social*

Além dos diversos comportamentos manifestados pelas crianças no que se refere ao desenvolvimento emocional, também se conseguiu observar ao longo da PES outros comportamentos, nomeadamente a nível social.

Verificou-se, por diversas vezes, que as situações de partilha e cooperação pelo grupo eram pouco visíveis, sendo assim observado *quer no momento de brincadeira, quer na realização de qualquer atividade, que o grupo no geral demonstrava dificuldades em agir em equipa, como a cooperar e a partilhar uns com os outros* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). Nas brincadeiras, observámos *que quando as crianças brincavam quer na sala ou na rua, aquelas que brincavam sozinhas eram sempre as mesmas* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). As crianças que pertenciam aos pequenos grupos, concentravam-se nas suas brincadeiras e nos seus pares habituais de brincar e na maioria

das vezes ignoravam aquelas que estavam a brincar a seu lado sozinhas, visto que estas não faziam parte do seu grupo. Assim, com esses comportamentos por parte das crianças, constatámos que o *grupo estava dividido em pequenos grupos e em cada um deles estava sempre presente um “líder”* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). Essas crianças, que denominamos de “líderes”, revelavam, por várias vezes, comportamentos autoritários perante os outros, conseguiam dominar todas as outras crianças que se encontravam ao seu redor, de forma a conseguir com que fizessem tudo aquilo que queriam, e quando *as crianças do grupo não faziam o que o “líder” queria, eram excluídas automaticamente desse mesmo grupo* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A).

Neste contexto, foi observado também que, em certos momentos, *algumas crianças queriam ser sempre elas a fazer tudo e nunca deixavam os outros experimentar* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). Por esses mesmos motivos, foram verificadas diversas discórdias por parte das crianças dando resultado a desentendimentos ao ponto de algumas crianças *serem excluídas por parte de outras, pelo facto destas não estarem de acordo umas com as outras, ou simplesmente pela partilha de brinquedos* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). Estes comportamentos tornavam-se repetitivos quando as crianças realizavam o “comboio” para se deslocar a qualquer sítio, estas *discutiam e empurravam-se para conseguir os lugares que queriam, outras das vezes reclamavam por não quererem ficar com alguns dos seus colegas* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). Desta forma, foi observado por diversas vezes o adulto a intervir nos conflitos das crianças *devido às situações de discórdia entre as [mesmas]* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A).

De acordo com Hagen e Nayar (2014), o *Yoga* potencia o desenvolvimento das crianças de uma forma saudável, de modo a promover um ambiente para que estas sejam «seres sociais que contribuam ativamente» (p.1). Nesta perspetiva, tal como podemos constatar ao longo da PES e através das respostas dadas na entrevista às crianças (Apêndice D) e à educadora (Apêndice F), verificámos que a prática de *Yoga* proporcionou diversos momentos de interação positiva entre as crianças. Através dessa interação, observámos que as atividades de *Yoga* promoveram o desenvolvimento de atitudes e valores, sendo estes a partilha e a cooperação entre as crianças, tal como referiu a criança K na sua entrevista: *que gostava do Yoga, porque é a sala do amor. Na sala do amor somos bonzinhos* (Entrevista à criança K, Apêndice D).



Figura 6.2- Partilha de carinho entre as crianças nas sessões de *Yoga*

Neste sentido, no decorrer das sessões de *Yoga* observámos diversos momentos de cooperação por parte do grupo, este ajudava-se mutuamente, sendo visível nas sessões que quando *uma criança não conseguia realizar ou não se lembrava de alguma postura de Yoga os outros ajudavam e até às incentivavam* (Semana dos dias 13 a 15 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.3- Momento de ajuda nas posturas de *Yoga*

Ainda nas sessões de *Yoga*, foi notório observar na atividade “Dança ao som da música”, *que todas as crianças dançaram ao som da música de mãos dadas sem excluir nenhuma do grupo, todas dançaram felizes e o mais incrível é que este comportamento foi uma iniciava somente do grupo. Esta escolha das crianças proporcionou a momentos de alegria, diversão e afeto* (Semana dos dias 27 e 29 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.4- Crianças dançam de mãos dadas

Desta forma, com a realização das sessões de *Yoga* e ao longo da rotina das crianças, reparámos que em certas situações as crianças do grupo experimental sentiam-se mais predispostas a ajudar todos aqueles que se encontravam à sua volta, tendo sido notado, em certos momentos, uma grande preocupação por parte destas em *cooperar com aquelas que tinham mais dificuldades* (Dia 28 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.5- Momento de cooperação na arrumação dos livros

Neste seguimento, com o decorrer das sessões de *Yoga* as crianças tinham por hábito descalçar e calçar os sapatos e sempre que tinham essas sessões, as crianças ajudavam a calçar os sapatos aos colegas que demonstravam mais dificuldades em se descalçar/calçar.



Figura 6.6- As crianças ajudar a calçar os sapatos nas sessões de *Yoga*

Foi verificado, após o momento da sesta, que algumas das crianças *tiveram a iniciativa de ajudar aqueles que tinham mais dificuldades em calçar-se* (Semana dos dias 20, 22 e 24 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.7- As crianças ajudar a calçar os sapatos após o momento da sesta

No momento da refeição, também reparámos que as crianças nomeadamente do grupo experimental, quando acabavam de comer, *ajudavam aqueles que tinham mais dificuldades* (Dia 28 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.8- As crianças ajudar as outras a comer

Ao longo da rotina das crianças foi notório observar que o grupo experimental se revelou mais predisposto a ajudar e a incentivar todos aqueles que demonstravam dificuldades no seu dia a dia, como referiu a criança A, *todos devemos ajudar e em conjunto somos mais fortes e rápidos* (Dia 20 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.9- Momento de união

Além de verificarmos diversos momentos de cooperação por parte do grupo experimental, ao longo da PES foram considerados também muitos momentos de partilha por parte das crianças. Na atividade “garrafas do mar”, realizada nas sessões, pudemos observar esses mesmos comportamentos: as crianças solicitaram na sua *última sessão, para partilhar uma garrafa por duas crianças* (Semana dos dias 27 a 29 de novembro de 2017, Apêndice A). As crianças perceberam que preferiam partilhar a garrafa com o seu colega para que juntos pudessem visualizá-la, de modo a ser mais fácil procurar e encontrar o que lá estava dentro.



Figura 6.10- Partilha de uma garrafa por duas crianças

Comprendemos também, através da afirmação por parte da criança G para com outra criança, que esta demonstrava uma grande relevância pelo ato de partilhar, quando referiu: *dou-te um bocadinho do meu pão e assim já podemos comer os dois* (Dia 28 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.11- Partilha do pão com outra criança

Também foi notório um dos momentos de felicidade por parte das crianças, em que foi essencial verificar que estas se sentiam felizes por partilhar umas com as outras demonstrando o resultado do que é partilhar. A afirmação por parte da criança J em partilhar os seus brinquedos mostrou essencialmente esse sentimento, quando referiu: *gosto de emprestar os brinquedos, assim brincamos todos juntos* (Dia 27 de novembro de 2017, Apêndice A). Observámos também, que as crianças não só começaram a partilhar os brinquedos, mas também os materiais que se encontravam à sua volta, como foi o caso da criança E que *quando se sentou na almofada, partilhou-a com a criança H* (Dia 28 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.12- Partilha da almofada com outra criança

Ao longo da rotina das crianças, o ato de cooperar e partilhar foi uma prática contínua, demonstrada pelas crianças do grupo experimental que, *na área do tapete ou em qualquer atividade, partilhavam e cooperavam muito mais com os seus colegas. Algumas crianças ao longo do dia, revelaram dificuldades em executar alguns exercícios e as crianças do grupo experimental apoiaram-nas e incentivaram-nas* (Dia 27 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.13- Momento de cooperação numa atividade

As crianças do grupo experimental apresentavam-se cada vez mais atentas às diversas situações do seu dia a dia, com a intenção de serem mais atenciosas umas com as outras, assim como com aqueles que as rodeavam. Este comportamento foi visível, por exemplo, no momento de brincadeira, em que algumas crianças mencionadas de “líderes” anteriormente, principalmente aquelas do grupo experimental, *já não lideravam tanto as brincadeiras e muitas das vezes questionavam os seus colegas para escolherem as brincadeiras que mais preferiam* (Dia 22 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.14- Brincar em conjunto

Por conseguinte, constatou-se, por parte deste grupo, diversos momentos de agradecimento e de valorização do outro, como se pode verificar pela afirmação da criança H em que agradece ao seu colega por este ser seu amigo: *obrigada por seres meu amigo* (Dia 29 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.15- Momento de agradecimento pela amizade

Neste contexto, como foi referido na primeira parte, e concordando com Faria et al. (2014) e Martins e Cunha (2011), a prática de *Yoga* com crianças é benéfica na consciência de si enquanto ser, como também na valorização de todos aqueles que as rodeiam, de forma a saberem respeitar e perdoar o outro. Ao longo das sessões de *Yoga*, as crianças começaram a adquirir esses mesmos comportamentos, de modo a expressar atitudes atenciosas e afetuosas umas com as outras: *sentiam-se responsáveis por acalmar aquelas que estavam receosas e por esse motivo davam-lhes abraços para as acalmar* (Semana dos dias 13 e 14 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.16- Momento de carinho e preocupação pelo outro

Puderam ser visíveis, ao longo da rotina, comportamentos positivos por parte do grupo experimental perante os outros, como pudemos reparar na atitude da criança H que *deu um abraço à criança I porque ela estava a chorar* (Dia 28 de novembro de 2017, Apêndice A). Nessa situação, a criança H mostrou preocupação pela criança I e por esse motivo decidiu tomar uma atitude positiva para que esta se sentisse melhor.



Figura 6.17- Momento de carinho e preocupação pelo outro

Por diversos momentos observámos também que as crianças do grupo experimental, sentiam a responsabilidade de transmitir um ambiente de conforto e de segurança daquelas que se encontravam inseguras ao longo do seu dia, como se pode verificar na afirmação da criança H: *confia em mim, vou-te ajudar* (Dia 27 de novembro de 2017, Apêndice A). Esse mesmo ambiente, podia ser visto *na realização do “comboio”, as crianças do grupo experimental apresentaram-se mais tolerantes, de forma aceitar o colega que ia ao seu lado* (Dia 28 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.18- Realização do “comboio”

Com isto, as crianças do grupo experimental à medida que o tempo ia passando, revelaram mais empatia e preocupação com os outros, como referiu a criança I em relação às sessões de *Yoga, quando eu tinha medo do paraquedas, deram-me amor e agora já não tenho medo* (Dia 15 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6. 19- Momento de carinho e preocupação pelo outro

O mesmo aconteceu na atividade “sino divertido” realizada nas sessões de *Yoga*: nela conseguimos constatar que as crianças se apresentavam mais compreensivas umas com as outras, mencionando *várias palavras de apoio para com os seus colegas, de modo a incentivá-los a passarem o sino sem tocar* (Semana dos dias 20, 22 e 24 de novembro de 2017, Apêndice A).

Porém, as crianças, além de terem momentos de brincadeira nas sessões de *Yoga*, aprenderam principalmente que para brincar com alegria é preciso que todos sejam amigos e que haja essencialmente respeito e amor entre todos. Como tal, é através dessa interação que as crianças vão aprender «a atribuir valor aos seus comportamentos e atitudes e aos dos outros, reconhecendo e respeitando valores que são diferentes dos seus» (Lopes da Silva et al., 2016, p. 33). Assim, podemos inferir que o *Yoga* poderá intensificar as relações sociais entre as crianças, como podemos testemunhar através da afirmação da criança K: *sinto-me feliz, porque [no Yoga] tem música, brincamos e somos todos amigos* (Apêndice D). Verificámos também no momento de brincadeira que nenhuma criança se encontrava sozinha a brincar, todas elas estavam incluídas em grupo e todas a brincar conjuntamente (Dia 29 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.20- Momento de brincadeiras

Segundo Lopes da Silva et al. (2016), como foi referido anteriormente na primeira parte deste estudo, a área de formação pessoal e social é uma área que promove as interações entre as crianças, de modo a proporcionar a transmissão de diversos valores e a promoção de atitudes, sendo ela uma área crucial para o desenvolvimento da criança. Neste seguimento, podemos referir que a prática de *Yoga* promove esses mesmos valores e atitudes, tal como a afirmação da educadora na sua entrevista vem comprovar quando refere que *as crianças que realizavam as sessões de Yoga vinham com um espírito de partilha e entreaajuda muito grande* (Apêndice F).

Através dos dados recolhidos na entrevista às crianças (Apêndice D), pode-se compreender que estas definem o *Yoga* como algo que lhes faz bem e que lhes transmite amor e calma para que todos sejam amigos. Atentemos na resposta da criança C: *o Yoga é amor, porque ajuda a todos os meninos a serem amigos* (Apêndice D). Verificou-se que as crianças compreenderam que o *Yoga* é benéfico para a sua vida e que através dele todos podem ser amigos uns dos outros.

No seguimento, *as crianças do grupo experimental incentivaram todas as outras crianças, sejam elas do “seu grupo”, como do grupo de controlo. Observei que estes comportamentos, serviam como exemplos para que as crianças do grupo de controlo os praticassem também* (Dia 29 de novembro de 2017, Apêndice A). Complementando esta afirmação, a educadora, na sua entrevista, referiu também que *as crianças do grupo experimental na sua rotina, acabavam por colocar em prática os exercícios que aprendiam nas sessões, o que influenciou de alguma forma positiva o grupo que não praticava Yoga* (Apêndice F).

6.3. Bem-estar das crianças

Depois da recolha dos dados, além dos tópicos mencionados anteriormente, ainda constatámos na prática outros comportamentos no que concerne ao bem-estar das crianças. Ao longo da PES, observámos que as crianças apresentavam *dificuldades no seu nível de concentração e atenção pelas atividades que estavam a decorrer* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). Principalmente no momento do tapete, onde eram contadas as histórias, realizadas as dramatizações e as conversas em grupo e explicadas também as atividades, verificámos que as crianças dispersavam várias vezes nesses momentos (Mês de outubro de 2017, Apêndice A).

Já no decorrer das sessões de *Yoga* reparámos, que as crianças *colocavam os sapatos todos dispersos à porta da sala* (Semana do dia 3 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.21- Sapatos dispersos à porta da sala

Ao longo destas sessões, as crianças quando se encontravam à volta da toalha circular também *demonstravam dificuldades em manter o seu lugar e muitas das vezes já se encontravam em cima ou afastadas da toalha* (Semana do dia 3 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.22- Posição das crianças à volta da toalha

Ainda nestas, também observámos na atividade “animais na nossa barriga” que algumas das crianças expressavam dificuldades na realização de todo o processo da atividade, desde o momento de estar calmo e concentrado, até à realização da sua respiração (Apêndice A).

Ao longo do dia, em diversas situações as crianças apresentavam-se desejosas de realizar as atividades que eram propostas pelo adulto e por esse motivo, não compreendiam o porquê de certos colegas demorarem mais tempo na sua realização, posto que protestavam para que aqueles se despachassem e fossem mais rápidos. Através destas atitudes conseguimos observar que algumas destas crianças *retiravam à força os brinquedos ou os materiais das mãos* [daquelas que demoravam mais tempo] (Mês de outubro de 2017, Apêndice A). Também foram visíveis esses mesmos comportamentos nas sessões de *Yoga*, onde as crianças manifestavam algumas dificuldades *em esperar pelos seus colegas, como também em esperar pela sua vez* (Semana dos dias 6, 8 e 10 de novembro de 2017, Apêndice A). No dia a dia, as crianças, em certos momentos, mostravam-se bastante impacientes, nomeadamente na realização do “comboio”, a sua organização era sempre efetuada *de uma forma desorganizada e a correr* (Mês de outubro de 2017, Apêndice A).

Praticar *Yoga* logo nos primeiros anos de vida, como foi referido na primeira parte, proporciona uma maior aprendizagem e um desenvolvimento completo, de modo a possibilitar ao ser humano competências para viver em harmonia com tudo o que o rodeia (Lima, 2008). Nesta perspetiva, é fundamental estimular ambientes positivos, com o intuito de promover a calma, a satisfação e a motivação nas crianças. Através da análise feita à entrevista às crianças pode-se compreender que estas revelaram que conseguiam descontraír e relaxar nas sessões de *Yoga*, de modo a adquirirem uma sensação de calma e bem-estar. A título exemplificativo, a criança C referiu: *sinto-me calmo, porque o Yoga ajuda-me a ficar mais calmo*, assim como a criança B que referiu também: *senti-me*

calmo, porque fico calminho quando respiro com o animal na minha barriga. (Entrevista à criança C e B, Apêndice D).

Como já foi referenciado na primeira parte, e concordando com Silva e Lopes (2015), o relaxamento é uma prática que estimula a atenção e a concertação com a intenção de diminuir os comportamentos de ansiedade. Através das sessões de *Yoga*, observámos que as crianças aprenderam diversas técnicas de relaxamento, como pudemos verificar através da análise efetuada aos questionários: segundo os encarregados de educação da criança K, com a realização das sessões de *Yoga*, esta apresentava-se *mais calma e tranquila. Quando [se sentia] mais agitada, [era-lhe pedido que fizesse as] sessões de relaxamento que a Sofia ensinou* (Questionário do encarregado de educação da criança K, Apêndice C). Observámos também, que quando era pedido à criança C *para ter calma e respirar [,] ele começou a respirar profundamente (inspirar/expirar)* (Apêndice C).

Além das crianças utilizarem diversos meios para se acalmarem, observou-se no decorrer da PES, diversas expressões por parte destas que refletem também momentos de tranquilidade. Conseguimos verificar que as crianças mencionavam ao longo do seu dia que *não é preciso gritar, com calma, podemos falar mais baixo* (Dia 15 de novembro de 2017, Apêndice A). Também se constataram, diversas situações em que as crianças explicavam aos seus colegas que para *acalmar temos de respirar devagarinho* e que, através desse processo, as crianças ir-se-iam sentir melhor: *respira bem fundo e vais ver que te vais sentir melhor* (Dia 21 de novembro de 2017, Apêndice A). Estes comportamentos, revelaram que as crianças do grupo experimental sentiam uma grande preocupação em transmitir um ambiente de calma e segurança, de forma a proporcionar uma harmonia no grupo. Complementando esta informação, como referiu a educadora na sua entrevista, *o Yoga ajudou todas as crianças desse grupo, foi muito importante para elas as sessões, porque notei que as crianças estavam mais calmas* (Apêndice F)

De um modo geral, conseguimos compreender que as crianças do grupo experimental no decorrer da sua rotina se apresentavam mais calmas e tolerantes a qualquer comportamento ou situação exterior. Neste contexto, reparámos nas sessões de *Yoga* que antes da realização de qualquer atividade, *as crianças ao entrarem na sala já arrumavam os seus sapatos, como também ajudavam e incentivavam todas aquelas que tinham mais dificuldade em organizá-los* (Semana dos dias 20, 22 e 24 de novembro, Apêndice A).



Figura 6.23- Sapatos arrumados á porta da sala

Verificámos também nas sessões, que as crianças *já se conseguiam sentar de forma organizada e manter o seu lugar à volta da toalha, colocando-se em posição de lótus* (Semana dos dias 27 e 29 de novembro, Apêndice A).



Figura 6.24- Posições das crianças à volta da toalha

Na atividade “sino divertido” das sessões de *Yoga*, também observámos que o grupo demonstrava ser *mais compreensivo com as crianças que demoravam mais tempo na atividade e principalmente quando o sino caía no chão* (Semana dos dias 27 e 29 de novembro, Apêndice A).

Neste sentido, constatamos ao longo da rotina das crianças que a organização do “comboio” era realizada de uma forma mais tranquila. Pudendo observar, que *o grupo experimental demonstrou estar mais calmo em relação ao grupo de controlo* (Dia 28 de novembro de 2017, Apêndice A). Esse comportamento foi bastante notável ao longo da PES. Notámos também que as crianças do grupo experimental no seu dia a dia por sua iniciativa, utilizavam a técnica da respiração que tinham aprendido nas sessões de *Yoga* para se acalmar e se concentrar. Como se pode verificar no comportamento da criança L, em que esta *estava com dificuldade em cortar a fruta, nesse momento, ela para e respira bem fundo, de seguida volta a tentar e consegue cortá-la* (Dia 29 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.25- Criança a cortar a fruta com calma

Segundo Esteban (2016), como foi referido anteriormente na primeira parte deste estudo e concordando com este autor, uma respiração controlada é crucial para o desenvolvimento do ser humano. Através dela, a criança desenvolve um estado de calma em relação aos diversos momentos do seu dia a dia, proporcionando-lhes assim, uma maior concentração e atenção nas situações que decorrem na sua rotina. Neste sentido, observámos na atividade “Garrafas do mar” que as crianças *mostraram-se mais calmas enquanto visualizavam a sua garrafa* (Semana dos dias 20, 22 e 24 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.26- Crianças a visualizar a sua garrafa

Foi notório observar também, que *o grupo experimental demonstrou mais concentração e atenção pelas atividades que estavam a decorrer* (Dia 22 de novembro de 2017, Apêndice A). Nos questionários aos encarregados de educação, considerámos também que as crianças desse grupo apresentavam uma maior concentração ao longo do dia, como pudemos verificar no comportamento da criança A, em que apresentava *maior concentração na realização de atividades* (Apêndice C). Foi visível na atividade “animais na nossa barriga” das sessões de *Yoga*, que as crianças já se conseguiam concentrar melhor. Constatámos esse comportamento, através do modo como executavam a sua respiração e de como, por sua iniciativa, fechavam os olhos e respiravam bem fundo por alguns segundos (Semana dos dias 27 e 29 de novembro de 2017, Apêndice A).

No entanto, como foi referido anteriormente na primeira parte, Santos (2007) possui a mesma opinião quando afirma que a prática de *Yoga* é propícia para a criança, esta contribui para a promoção da consciência de si enquanto ser, com a intenção de melhorar a concentração e atenção, de modo a valorizar tudo o que se encontra à sua volta. Assim sendo, podemos verificar que a criança E *refere muito a palavra calma, vejo que ele observa as coisas de outra forma* (Questionário do encarregado de educação da criança E, Apêndice C). Também na atividade “massagem da pizza” efetuada nas sessões de *Yoga*, constatámos que as crianças se apresentavam recetivas ao receber e dar afetos àquelas que se encontravam ao pé de si. No momento em que as crianças tinham que colocar a “pizza no forno”, *essas mostravam-se felizes por abraçar os seus colegas e por diversas vezes repetiam esse mesmo movimento* (Semana dos dias 13 e 15 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.27- Momento de colocar a "pizza no forno"

Neste sentido, conseguimos observar na PES, que as crianças do grupo experimental demonstravam preocupação com o bem-estar daqueles que se encontravam ao seu redor. Verificámos esse comportamento, por exemplo, através da criança K que *realizou a “massagem da pizza” à criança C, porque ela estava doente e queria que ela melhorasse* (Dia 28 de novembro de 2017, Apêndice A).



Figura 6.28- Momento de carinho e preocupação pelo o outro

Neste sentido, foi visível através da análise feita às respostas dos encarregados de educação (Apêndice C), relativamente ao facto da prática de *Yoga* ser benéfica ou não para o bem-estar das crianças, todos os encarregados de educação foram unânimes ao responder que sim. Foi ainda referido por estes que a prática de *Yoga é importante no desenvolvimento da criança, promove a tranquilidade da criança e o seu autocontrolo* (Apêndice C), como também *ajudará a ser um adulto saudável e equilibrado emocionalmente* (Apêndice C).

Pudemos constatar que as crianças quando realizavam as sessões de *Yoga* se apresentavam calmas, felizes e amorosas, como referiu a criança A, que, nas suas palavras, quando realizava as sessões de *Yoga, sinto-me com amor, porque o Yoga é divertido e calmo. Por isso, eu adoro o Yoga* (Apêndice D). Nos questionários aos encarregados de educação, também pudemos verificar esses mesmos comportamentos. Estes visualizaram esse interesse através da verbalização das crianças, como podemos perceber na afirmação da criança E ao seu encarregado de educação: *gosto muito [de] quando era o dia do Yoga, ele comentava logo: hoje é Yoga e vou sentar-me e respirar muito bem* (Apêndice C). Podemos inferir que os encarregados de educação também observaram esse interesse através da repetição dos exercícios de *Yoga* em casa, como podemos verificar no questionário da criança A, em que o seu encarregado de educação refere, que a sua criança *fala muito no Yoga e faz sessões de Yoga em casa para os pais (ela é a professora e nós os alunos)* (Questionário do encarregado de educação da criança A, Apêndice C).

No decorrer das sessões de *Yoga*, verificámos ainda que cada criança demonstrou as suas preferências por alguns exercícios no que diz respeito às atividades de *Yoga*. Como referiu a educadora na sua entrevista, *muitas das vezes em jogos, eles referem que gostam do Yoga e que gostavam de ter mais Yoga* (Apêndice F). Muitos foram os exercícios mencionados pelas crianças como os seus preferidos, todos os exercícios foram referidos, mas a “bola mágica”, o “sino divertido” e o “paraquedas” foram os mais nomeados (Apêndice D). Todos os exercícios tinham algo de mágico e em cada um deles, as experiências foram vividas com alegria de forma diferente e especial.

A educadora, mencionou na sua entrevista, que depois da realização das sessões de *Yoga*, na sua prática continuava a realizar alguns exercícios de *Yoga, normalmente para acalmar, fazemos o jogo do sino e das garrafas sensoriais ou das massagens. Na outra vez, estávamos a ouvir uma música calma e eles relacionaram logo a música com*

as sessões de Yoga. Principalmente para acalmar o grupo, tem sido muito benéfico alguns exercícios que nós aprendemos ou que eu observei que eram realizados nas sessões de Yoga (Apêndice F).

Percebemos também que alguns dos encarregados de educação observaram com atenção os exercícios que as suas crianças realizaram em diversos momentos da sua rotina, como foi o caso da criança K, na *hora de ir para a cama, por norma é ela que pede para fazer um relaxamento. Também tem por hábito cantar a canção do “Bom dia ao sol...”* (Apêndice C). Neste contexto, observámos que as crianças do grupo experimental com a realização das sessões de *Yoga*, apresentavam-se entusiasmadas em realizar os exercícios em casa. Estas tinham a preocupação de continuar a executar ao longo dos dias aquilo que tinham apreendido nas sessões, de forma a se sentirem bem em cada dia. Pudemos verificar, através do questionário da criança B, em que o seu encarregado de educação mencionou que a sua observação foi *muito positiva porque noto quando ele tem sessão de Yoga vem muito entusiasmado para demonstrar o que aprendeu* (Apêndice C).

Capítulo 7 – Análise de conjunto

A partir da análise interpretativa dos comportamentos das crianças, antes e após as sessões de *Yoga*, juntamente com os dados obtidos através dos inquéritos efetuados, por entrevista e questionário, é nosso intuito neste ponto realizar uma análise de conjunto à informação recolhida.

Como já foi referido anteriormente, os encarregados de educação das crianças reagiram positivamente à realização das sessões de *Yoga* com as suas crianças e a educadora na sua entrevista também afirmou que estes *reagiram de uma forma positiva e viram com bons olhos a prática do Yoga com as suas crianças* (Apêndice F). O facto de os encarregados de educação apoiarem e incentivarem esta prática, resultou de uma mais-valia para que a implementação das sessões de *Yoga* fossem realizadas com sucesso. O apoio incondicional da maior parte deles, foi imprescindível para que as crianças desse grupo realizassem as sessões com um maior entusiasmo e vontade.

No seguimento, pudemos verificar, através da entrevista à educadora, que *ao longo do tempo os pais fizeram alguns comentários, referindo que o Yoga estava a ser bom para as crianças. Eles referiram também, que as suas crianças treinavam os exercícios de Yoga em sua casa, imitando a Sofia. Alguns pais também afirmaram, que experimentaram com as suas crianças esses exercícios* (Apêndice F). Na entrevista às crianças (Apêndice D), também pudemos verificar pelas suas respostas, que todas gostaram de realizar as sessões de *Yoga*, esse interesse e gosto assim como a sua disponibilidade e principalmente o seu empenho na realização das atividades tornaram-se fundamentais para que todos os objetivos fossem cumpridos.

Ao analisarmos os dados, constatámos que os encarregados de educação observaram mudanças nos comportamentos das suas crianças a nível do desenvolvimento emocional e do bem-estar. Foi notório verificar que a maior parte destes verificou diferenças no comportamento das suas crianças ao longo da sua rotina, sendo que 9 responderam que observaram diferenças e 3 responderam que não verificaram qualquer diferença. A maior parte dos encarregados de educação referiu nos seus questionários que verificou essas mudanças *pelo comportamento mais calmo* [das suas crianças] (Apêndice C) e, principalmente, pelo controlo das suas emoções. Ao contrário de nós e da educadora, apesar de termos verificado algumas diferenças a esse nível, também observámos muitas

a nível do comportamento social. Constatámos que todas as crianças do grupo experimental demonstraram diversas mudanças no seu comportamento e nas suas atitudes perante os outros. Observámos mais interação entre as crianças e mais sensibilidade em relação ao outro.

Face à análise dos dados, podemos afirmar que as sessões de *Yoga* trouxeram diversos benefícios às crianças e a sua implementação com o grupo experimental foi imprescindível para o bem-estar de todas as crianças da sala. Através dessa prática verificou-se uma melhoria significativa nos seus comportamentos. As crianças revelaram diversos comportamentos e atitudes positivas perante as circunstâncias da sua rotina, comportamentos esses que não eram notórios no início do ano letivo. Por esse motivo, constatámos que as crianças, após a realização das atividades de *Yoga*, demonstravam estar mais calmas e tolerantes face às diversas situações do seu dia a dia, além de que se apresentavam mais predispostas a partilhar e a ajudar o outro, mas principalmente a valorizar todos aqueles que se encontravam ao seu redor, de forma a criarem uma grande empatia umas com as outras, resultando em fortes ligações.

Neste sentido, a educadora afirmou, na entrevista, que *existiram mudanças bastante significativas no que toca ao comportamento das crianças, durante e depois de praticarem as sessões de Yoga* (Apêndice F).

Neste contexto, e concordando com Martins e Cunha (2011) e Silveira (2012), podemos afirmar que a prática de *Yoga* proporciona momentos de calma e de paz interior, de forma a que as crianças consigam controlar as suas emoções apresentando-se mais tolerantes às diversas situações do seu dia. Deste modo, as crianças através desta prática aprendem a visualizar o mundo de outra forma, dando lugar a uma enorme felicidade em relação à forma de estar na vida, o que promove a empatia entre as crianças e o reconhecimento do outro.

Acreditamos que as sessões de *Yoga* proporcionaram às crianças momentos únicos e experiências diferentes. Além de terem mudado alguns dos seus comportamentos, progrediram significativamente no controlo da respiração, como da perceção de si mesmas, desenvolvendo atitudes positivas perante os outros. Revelaram, principalmente, comportamentos positivos tanto em relação ao controlo da ansiedade como em relação à forma de estar na vida.

Concordamos com a educadora quando refere que as crianças do grupo experimental *conseguiram relaxar e ficar mais calmos, ajudavam-se mais e partilhavam mais. Tudo isso acabou por ser contagioso, o que me tem ajudado na minha prática. O grupo ao ter estas atitudes foi bom tanto para mim como para eles, porque ao longo dos dias transmitiu-se um ambiente de calma, partilha e cooperação por todas as crianças* (Apêndice F). Deste modo, com esta afirmação, pudemos observar que o grupo de controlo também começou a repetir alguns comportamentos positivos que as crianças do grupo experimental praticavam ao longo do seu dia.

Podemos afirmar que as sessões de *Yoga* promoveram o desenvolvimento das crianças na sua formação pessoal e social e contribuíram para que estas aprendessem a gerir as suas emoções de uma forma melhor, de modo a tornarem-se mais tolerantes face às diversas situações do dia a dia. Esta prática também ajudou a melhorar as relações entre as crianças, de modo a valorizarem o outro e, por conseguinte, a resolverem os seus conflitos sem a intervenção do adulto. Por fim, ainda proporcionou uma harmonia no grupo, oferecendo momentos de calma, alegria e amor, pois tal como foi manifesto o desejo da educadora: *que se as [crianças] voltassem a ter Yoga iriam ser mais felizes* (Apêndice F).

Considerações finais

Em conclusão, os resultados da nossa investigação foram bastante aliciantes e positivos, e foram ao encontro dos objetivos previamente definidos, tendo respondido à questão inicial. Importa salientar que ao nível da metodologia as opções metodológicas e os métodos investigativos selecionados para a recolha de dados tiveram um papel crucial para que este sucesso fosse conseguido, pois permitiram-nos, de uma forma clara e eficaz, obter dados para o nosso estudo, de modo a facilitar a análise dos mesmos.

Através da análise interpretativa, durante e após a implementação das sessões de *Yoga* com o grupo de crianças, conseguimos observar que os seus comportamentos, tanto nas sessões de *Yoga* como ao longo da sua rotina, sofreram diversas alterações. Verificámos que o grupo no geral vivenciou momentos únicos com aprendizagens enriquecedoras. Pode-se compreender, com a implementação das sessões de *Yoga*, que todas as crianças do grupo experimental evoluíram bastante, cada uma ao seu tempo e ao seu ritmo, mas todas no geral, a nível comportamental tiveram resultados bastante positivos.

No início da concretização das sessões de *Yoga* surgiram algumas dificuldades por parte do grupo, pois percebemos que algumas crianças tiveram dificuldades na gestão do espaço, que era pequeno para as 12 crianças, o que dificultou a execução de alguns exercícios, assim como a desinibição por parte de algumas delas. A falta de atenção e concentração, como também o saber esperar pela sua vez, foram as dificuldades sentidas logo no início das sessões. Neste contexto, foi necessária uma maior orientação da minha parte, mas com o decorrer das sessões todas as dificuldades foram ultrapassadas e as crianças já realizavam os exercícios praticamente sozinhas.

Para que as sessões fossem realizadas tão bem como pretendíamos, foi preciso muita calma e, principalmente, muito amor. Foi bastante gratificante acompanhar todo o processo de aprendizagem das crianças, em que o objetivo não era o aperfeiçoamento em termos dos exercícios ou posturas de *Yoga*, mas que as crianças se divertissem e que aprendessem que o mais importante ao longo da vida é ter uma boa relação com os outros e que principalmente estejam bem consigo próprias.

Todo esse processo, foi sem dúvida uma verdadeira experiência, única e especial. De um modo geral, observou-se uma progressiva evolução em cada criança, tanto no seu

desenvolvimento emocional como social, resultando assim de uma satisfação e bem-estar em relação à vida. Através das sessões de *Yoga*, as crianças adquiriram diversos valores e competências, o que potenciou a sua autoestima e autoconfiança, de modo a facilitar o espírito de equipa e de ajuda mútua, o que contribuiu para que estas interagissem umas com as outras de uma forma melhor. Estas sessões ajudaram o grupo experimental a refletir sobre as suas ações, de forma a proporcionar uma harmonia que se estendeu a todo o grupo.

Neste contexto, apesar de ter sido só o grupo experimental a efetuar as sessões de *Yoga*, os seus comportamentos assim como as suas atitudes motivaram todos aqueles que se encontravam à sua volta de uma forma positiva. Depreendemos que a prática de *Yoga* incentivou não só o grupo experimental, como todos aqueles que se encontravam à sua volta, sejam eles crianças ou adultos.

Na educação pré-escolar é essencial que haja sempre uma intencionalidade educativa, sustentada no conhecimento e no desenvolvimento das crianças. Esta reflete a finalidade da prática de um(a) educador(a)o, de modo a “atribuir sentido à sua ação, ter um propósito, saber o porquê do que faz e o que pretende alcançar” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 13), com o intuito de melhorá-la sempre que possível. Podemos afirmar que a nossa intencionalidade pedagógica esteve sempre presente em toda a investigação, de forma a respeitar todas as crianças e todas as suas necessidades, visto que cada uma é diferente da outra, com capacidades, necessidades e interesses diferentes.

Neste sentido, torna-se fundamental colocar amor em tudo o que concretizamos. Através dele e de toda a nossa dedicação, tornar-se-á mais fácil atingirmos todos os nossos sonhos e objetivos. É fundamental que o educador(a) promova desde cedo ofertas educativas que promovam ambientes de alegria, diversão, calma e harmonia. Para a implementação das sessões de *Yoga* é necessário ter vontade, vontade de proporcionar às crianças um ambiente positivo, rico em experiências e momentos inesquecíveis, o que contribui na mudança de atitudes e comportamentos nas crianças.

Apesar de neste estudo termos verificado que todas as crianças do grupo experimental, no geral, tiveram resultados positivos num espaço de um mês, torna-se essencial referir que isso pode não acontecer de uma forma imediata: algumas podem levar mais tempo para se adaptar aos exercícios, assim como à sessão no geral. Existem crianças que podem ter um processo mais lento e demorado, precisando assim, de mais

tempo para adquirir de uma forma melhor os benefícios que o *Yoga* lhe pode oferecer, pois, como já referi anteriormente, cada criança é única e cada uma reage de maneira diferente às diversas circunstâncias do seu dia. Desta forma, é necessário que as crianças tenham este tipo de práticas na sua vida e que estas sejam contínuas, para terem a oportunidade de se adaptar de modo a poderem expressar-se e aproveitar da melhor forma possível. Se, durante a sua prática, o educador(a) relacionar e integrar o *Yoga* na rotina das crianças, assim como com as diversas áreas das OCEPE tornar-se-á muito mais produtivo para o desenvolvimento destas.

Limitações e sugestões para um trabalho futuro

O maior desafio deste estudo, foi sem dúvida pesquisar e procurar diversos conteúdos pertinentes para auxiliar a concretização da fundamentação teórica, devido à dificuldade em encontrar literatura portuguesa acerca desta temática. Apesar de muitos deles abordarem conteúdos sobre a história do *Yoga* e os benefícios para os adultos, ainda existe pouco acerca dos benefícios do *Yoga* para as crianças, o que dificultou um pouco esta parte do estudo. Mas com muita dedicação e esforço, após muita pesquisa consegui ultrapassar essa dificuldade.

Se voltasse a realizar esta investigação, sem dúvida que a implementação das sessões de *Yoga* seria concretizada numa sala com um espaço maior e mais amplo. Optaria também, para que as sessões de *Yoga* fossem realizadas todos os dias num período maior, para que as crianças aproveitassem mais esse tempo.

Contributo do estudo em termos pessoais e profissionais

O presente estudo foi fundamental para minha aprendizagem, tanto a nível pessoal como profissional. Como futura educadora, aprendi que é crucial desenvolver práticas intencionais que respeitem as necessidades, capacidades, desejos e interesses das crianças. Compreendi também, a relevância da realização de sessões de yoga com as crianças, estas, devem oferecer experiências diferentes, dinâmicas e únicas. Para que as crianças se sintam motivadas e felizes em todas as atividades ao longo do dia, potenciando assim o seu desenvolvimento. Assim, entendi que o papel do educador(a) é crucial como promotor(a) da prática de yoga para crianças.

Neste sentido, após o término do meu estudo, os pais/famílias e a própria instituição ficaram bastante receptivos à continuidade da prática de *Yoga*, sendo que fui contactada nesse sentido, pois tiveram consciência dos benefícios que surgiram. Posso referir, que vivenciei diversos momentos únicos, ricos de partilha e amor entre nós e as crianças e aprendi essencialmente, como a partilha, a cooperação e o amor pelo outro e por tudo o que se encontra à sua volta é benéfico para o desenvolvimento da criança

Posto isto, torna-se crucial proporcionar diversas atividades de *Yoga*, de forma a transformar estes pequenos seres em futuros cidadãos serenos com um coração repleto de amor para oferecer.

Referências bibliografia

- Amado, J. (2014). *Manual de investigação qualitativa em educação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Barrias, A. S. (s.d). *Sunshine Yoga - baby & kids. Manual prático. Formação intensiva professores de Yoga baby dos 2 meses aos 5/6 anos*. Edição de autor.
- Baptista, M. R., & Dantas, E. H. M. (2002). *Yoga no controle de stress*. *Fitness & Performance Jornal*, 1(1), 12-20. Acedido através de: http://www.fjournal.org.br/painel/arquivos/2080-1_Yoga_Rev1_2002_Portugues.pdf
- Bilton, H., Bento, G., & Dias, G. (2017). *Brincar ao ar livre: Oportunidades de desenvolvimento e de aprendizagem fora de porta*. Porto: Editora.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Campenhoudt, L., & Quivy, R. (1995). *Manual de investigação em ciências sociais*. (2ª ed.) Lisboa: Gradiva.
- Coutinho, C. (2011). *Metodologia de investigação em ciências e humanas: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- Damásio, A. (2005). *O erro de Descartes, emoção, razão e cérebro humano* (24ª edição). Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Davari, F., Sadiri, N., Shariat, A., & Geok, S. K. (2016). *Yoga for mental health of children: A short review*. *Revista Pesquisa e Fisioterapia*, 6(4), 491-499, DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v6i4.1130.
- Delores, J. (2010). *Educação: um tesouro a descobrir: relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI* (destaques). Brasília: UNESCO. Acedido através de: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_por?fbclid=IwAR2HGgW7aVjTAMiO-bDOMfN0MQnuFWs2jYEF41ouZWPPiJQkGEzpF0sQSqc
- Esteban, A. F. R. (2016). *Yoga para todos os dias- cuide do corpo e da mente!* Lisboa: Arena Editora.
- Eggleston, B. (2015). *The benefits of Yoga for children in schools*. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 5 (3), 2-7. Acedido através de: <file:///C:/Users/Sofia%20Serra/Desktop/Textos%20para%20a%20tese/Yoga/ingles/ContentServer.pdf>
- Faria, A. C., Deutsch, S., Damasceno, F., Fraiha, A. L., & Castro, M. (2014). *Yoga na escola: Por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento*. *Congresso Iberoamericano de Ciência, Tecnologia, Innovación y Educación*. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP Câmpus de Rio Claro, São Paulo, Brasil. Acedido através de: <file:///C:/Users/Sofia%20Serra/Desktop/1519.pdf>

- Farinha, J. (2016). *Psicologia do desenvolvimento: Manual pedagógico*. Faro: Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve.
- Fischer, A. L., & Melo, C. K. (2008). Inserção de uma prática corporal da cultura oriental no ocidente: Aplicação e análise de exercícios próprios do *Yoga* com crianças. *IV Congresso sulbrasileiro de ciências do esporte* (pp. 327-331). Brasil. Acedido através de: <file:///C:/Users/Sofia%20Serra/Desktop/78-1006-2-PB.pdf>
- Hagen, I., & Nayar, U. S. (2014). *Yoga for children and young people's mental health and well-being: Research review and reflections on the mental health potentials of Yoga*. *Frontiers in Psychiatry*, 5(35), 1-6. Acedido através de: [file:///C:/Users/Sofia%20Serra/Desktop/Hagen et al-2014-Frontiers in Psychiatry.pdf](file:///C:/Users/Sofia%20Serra/Desktop/Hagen_et_al-2014-Frontiers_in_Psychiatry.pdf)
- Folque, M. (2014). *O Aprender a Aprender no Pré-Escolar: O Modelo Pedagógico do Movimento da Escola Moderna*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Hohmann, M., & Weikart, D. P. (2003). *Educar a Criança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Lei n.º 5/97 de 10 de fevereiro. Diário da República n.º 34/1997 - I Série-A. Assembleia da República. Lisboa. Lei-Quadro da educação pré-escolar.
- Lima, C. F. (2008). *O Yoga para as crianças, sob o enfoque da psicomotricidade, na educação física escolar*. (Tese de Pós-graduação “Lato Sensu”, Universidade Candido Mendes, Instituto A Vez do Mestre, Rio de Janeiro). Acedido através de: http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/C202970.pdf
- Lopes da Silva, I., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.
- Lopes, J., & Silva, H. S. (2009). *A aprendizagem cooperativa na sala de aula – Um guia prático para o professor*. Lisboa: LIDEL.
- Lopes, J., & Silva, H. S. (2008). *Métodos de aprendizagem cooperativa para o jardim-de-infância*. Porto: Areal Editores.
- Marinero, M. M. C., & Santos, S. L.C. (s.d). *Despertando a consciência corporal por meio do Yoga na escola*. Acedido através de: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1803-8.pdf>
- Martins, F. S., & Cunha, A. C. (2011). *Yoga com crianças: Um caminho pedagógico-didático*. *Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde*. Instituto de Educação, Universidade do Minho. Acedido através de: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/22231/3/Martins%2c%20F%2c%20Cunha%2c%20AC%20Yoga%20com%20criancas%20um%20caminho%20pedagogico%20-%20didactico%5b1%5d.pdf>
- Morares, F. O., & Balga, R. S. M. (2007). A *Yoga* no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6 (3), 59-65. Acedido através de: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1227/938>
- Nunes, T. C. L. (2008). *Yoga: Do corpo, a consciência; do corpo à consciência. o significado da experiência corporal em praticantes de Yoga*. (Tese de

Mestrado em Antropologia Social Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social Universidade Federal de Santa Catarina). Acedido através de:

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/91941/257749.pdf?sequence=1>

Piaget, J. (1998). *Pedagogia*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos.

Pinto, A. (2001). *Psicologia geral*. Lisboa: Universidade Aberta.

Rissman, R. (2017). *Yoga para ti*. Amadora: Nascente Editora.

Saraiva, C. M. M. (2008). *TDA/H e Yoga: Uma conexão terapêutica*. (Trabalho de Conclusão de Curso, São Paulo: Centro de Referência em Distúrbios de Aprendizagem). Acedido através de: <http://www.crda.com.br/tccdoc/5.pdf>

Silva, H. S., & Lopes, J. (2015). *Eu, professor pergunto: 18 respostas sobre necessidades e capacidades dos alunos, gestão da sala de aula e desenvolvimento profissional do docente*. Lisboa: Factor.

Silveira, M. C. A. A. (2012). *Yoga para crianças: Uma prática em construção*. *Religare* 9 (2), 177-185. Acedido através de: <http://periodicos.ufpb.br/index.php/religare/article/viewFile/15875/9086>

Sousa, M. J., & Baptista, C. S. (2016). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios* (5ª ed). Lisboa: Factor.

Tavares, S.D. (2015). *O Brincar como meio de aprendizagem no jardim-de-infância*. Escola Superior de Educação Paula Frassinetti. Acedido através de: <http://repositorio.esepf.pt/bitstream/20.500.11796/2178/1/Relat%C3%B3rio%20de%20Est%C3%A1gio%20-%20Brincar%20como%20Meio%20de%20Aprendizagem%20no%20Jardim-de-Inf%C3%A2ncia.pdf>

White, L. S (2009). *Yoga for children*. *Pediatric Nursing*, 35(5), 227-295. Acedido através de: <http://www.pediatricnursing.net/ce/2011/article35277295.pdf>

Yin, R. K. (2010). *Estudo de caso: Planejamento e métodos*. (4ª ed.) Porto Alegre: Bookman.

Zabalza, M. (1998). *Didáctica da educação infantil* (2.ª ed.). Madrid: Edições Asa.

Apêndices

Registo de observação direta

As minhas notas de campo foram registadas ao longo de três meses, setembro, outubro e novembro de 2017. Inicialmente, as observações que realizei no mês de setembro e outubro foram escritas de uma forma geral e narrativa. No mês de novembro, as notas de campo foram registadas semanalmente, de modo analisar as reações das crianças ao longo de toda a implementação das sessões de *Yoga*, assim como as diferenças, evoluções e benefícios que o *Yoga* proporcionou às crianças quer nas sessões de *Yoga* quer na sua rotina.

Mês de Setembro

As minhas primeiras semanas de PES, tiveram como principal foco a observação do grupo de crianças. Tanto o grupo, como a sala de atividades eram uma novidade para mim e deste modo, tornou-se crucial observar primeiramente o grupo antes de agir. Nestas semanas, observei bastante os comportamentos e as interações das crianças ao longo da sua rotina. Além de observar, também participei na sua rotina, de forma a compreender as necessidades e os interesses de cada uma. Verifiquei essencialmente que o grupo era empenhado e bastante curioso por tudo o que se encontrava à sua volta, interessando-se por tudo o que era novo, diferente e dinâmico. Analisei também, que o grupo era muito afetuoso para com a educadora de infância e a auxiliar de ação educativa. A equipa da sala, detinha uma boa relação com as crianças, de modo a transmitirem um ambiente de segurança e a proporcionarem diversos momentos dinâmicos.

Neste mês, tive também a oportunidade de conhecer alguns familiares das crianças e observar a relação que estes tinham com elas. Posso afirmar que a relação que tive com as crianças e com os seus familiares foi bastante positiva, sendo uma mais valia para a realização do estudo.

Mês de outubro

No mês de outubro, ao longo da rotina do grupo de crianças, observei diversos comportamentos que me despertaram atenção e deste modo, senti uma grande necessidade de registá-los.

No momento de acolhimento notei que algumas crianças demonstravam ter dificuldades em separar-se dos seus familiares, levando muitas vezes a situações de birras e de uma grande ansiedade por parte destas. Principalmente a criança G, a criança H, a criança Q e a criança T, apresentavam sistematicamente esses momentos.

Em diversos momentos, quer no momento de brincadeira, quer na realização de qualquer atividade, verifiquei que o grupo no geral demonstrava dificuldades em agir em equipa, como a cooperar e a partilhar uns com os outros. Nas brincadeiras, observei certas crianças a serem excluídas por parte de outras, pelo facto destas não estarem de acordo umas com as outras, ou simplesmente pela partilha de brinquedos. Verifiquei também que nos momentos de brincadeira, o grupo estava dividido em pequenos grupos e em cada um deles estava sempre presente um “líder”, sendo estes, a criança A, a criança E e a criança N. Muitas das vezes, quando as crianças do grupo não faziam o que o “líder” queria, eram excluídas automaticamente desse mesmo grupo. Por diversas vezes, observei o adulto a intervir em situações de discórdia entre as crianças. Reparei também, que quando as crianças brincavam quer na sala ou na rua, aquelas que brincavam sozinhas eram sempre as mesmas (criança J e a criança P).

Ao longo da rotina do grupo, quando as crianças realizavam o “comboio”, seja para sair da sala de atividades ou até mesmo para ir algum sítio, este era concretizado com algumas dificuldades. Muitas vezes as crianças discutiam e empurravam-se para conseguir os lugares que queriam, outras das vezes reclamavam por não quererem ficar com alguns dos seus colegas. Na organização do “comboio” em andamento, este era realizado de uma forma desorganizada e a correr.

Na hora da refeição, pude observar que as primeiras crianças quando acabavam de comer ficavam inquietas e permaneciam ansiosas à espera que os seus colegas acabassem de comer para irem para sala.

Outra das observações que verifiquei, foi na área do tapete, onde o grupo demonstrava ter algumas dificuldades no seu nível de concentração e atenção pelas

atividades que estavam a decorrer e principalmente quando era contada uma história ou explicada uma atividade.

Na realização de atividade, algumas crianças não conseguiam esperar pela sua vez, desta forma, elas reclamavam com os seus colegas para que estes fossem mais rápidos e por vezes retiravam à força os brinquedos ou os materiais das mãos destes. Observei também que, em certos momentos, algumas crianças queriam ser sempre elas a fazer tudo e nunca deixavam os outros experimentarem.

Ao longo da rotina, notei que a criança A e a criança H sempre que eram contrariadas pelos adultos, reagiam negativamente a essa ação, levando a situações de amuos, birras e até de contradição.

Mês de novembro

Os momentos que passei com as crianças nos meses anteriores, tornaram-se bastante úteis, pois criei uma forte ligação com todas elas. Desta forma, a confiança que se criou entre nós, resultou de uma mais valia para o sucesso da implementação das sessões de *Yoga*. De seguida serão apresentadas semanalmente os comportamentos que observei nas sessões de *Yoga*.

Semana do dia 3 de novembro (11h às 12h)

No dia 3 de novembro, iniciaram-se as sessões de *Yoga* com o grupo experimental. Neste dia, o grupo mostrou-se bastante entusiasmado para realizar a sessão de *Yoga*, pois era uma novidade para todos eles. Apesar de algumas crianças já terem tido uma sessão experimental como referiu a educadora anteriormente, o grupo quando questionado acerca dessa sessão, referiu que já não se lembrava do que se tinha efetuado.

Ao realizar a sessão, notei uma grande diferença entre as crianças de 3 anos e as de 4 anos. Algumas crianças mais novas, mostraram-se um pouco intrigadas com alguns exercícios, levando a que algumas destas não realizassem os exercícios logo à primeira, como foi o caso da criança D, criança H, criança I e criança J. Estas crianças nessa primeira sessão, tiveram um papel mais de observante, em alguns exercícios elas observavam primeiramente os outros e realizavam o que era pedido depois.

Nesta primeira sessão, observei que as crianças quando estavam sentadas à volta da toalha circular demonstravam dificuldades em manter o seu lugar e muitas das vezes já se encontravam em cima ou afastadas da toalha. Também apresentavam, dificuldades em ficar em lótu (pernas cruzadas) e em se concentrar quando eram explicados os exercícios. Em vários momentos, algumas crianças apresentavam-se inquietas pela felicidade de realizarem os exercícios e também por se sentirem ansiosas por quererem saber quais os exercícios que se seguiam.

Verifiquei também, que as crianças colocavam os sapatos todos dispersos à porta da sala, deste modo, foi efetuada uma conversa com elas para que arrumassem os sapatos antes de se sentarem à volta da toalha. Ao longo desta sessão, apesar de algumas crianças se dispersarem várias vezes, em geral, o grupo reagiu positivamente a todas as atividades que foram propostas.

Semana dos dias 6, 8 e 10 de novembro (11h às 12h)

Nesta semana, as crianças realizaram três sessões de *Yoga*, consegui observar em algumas atividades vários comportamentos por parte destas.

Na atividade “Saudação ao sol”, como na atividade “Massagem da pizza” algumas crianças do grupo demonstraram ter dificuldades em esperar pelos seus colegas, como também em esperar pela sua vez, como era o caso da criança A, criança B, criança E e criança H.

As crianças também apresentavam dificuldades na atividade “Dança ao som da música”, estas revelaram dificuldades em dançar consoante os ritmos da música e muitas das vezes dispersavam e corriam pela sala, como era o caso da criança B, criança E, criança C e criança F, que repetiam constantemente esses comportamentos.

A atividade “Animais na nossa barriga”, foi uma atividade que despertou diversos comportamentos por parte das crianças, algumas delas manifestaram dificuldades em se deitar, como foi o caso da criança D e da criança H. A maior parte das crianças inicialmente, brincavam com os bonecos em vez de os colocar na sua barriga. Outro comportamento que observei em algumas crianças nesta atividade, foi a dificuldade em aceitar os bonecos que lhes eram entregues ao acaso e também em devolver esses mesmos bonecos no final. A criança A, a criança D, assim como a criança H e a criança I,

apresentavam dificuldades em devolver os bonecos. Para além da criança A e da criança I apresentarem dificuldades em devolver os bonecos, também tinham dificuldades em aceitar o boneco que lhes era entregue ao acaso, resultando de muitas vezes a momentos de birra e amuos.

Na última atividade dessa sessão, o “Paraquedas colorido” era das atividades preferidas da maior parte das crianças. Na primeira semana, observei que a criança D e criança I, não se colocavam debaixo do paraquedas e analisei que o mesmo acontecia nesta semana. Deste modo, incentivei-as a irem comigo e com algumas crianças para baixo do paraquedas. No final da semana, as crianças começaram a ficar sentadas ao pé de mim debaixo do paraquedas.

Nesta semana, as crianças continuavam com dificuldades em manter a sua postura à volta da toalha, como também demonstravam dificuldades na organização dos seus sapatos.

Semana dos dias 13 e 15 de novembro (11h às 12h)

Nesta semana, pude observar algumas evoluções por parte das crianças. O grupo no geral mostrou-se mais predisposto a cooperar e a ajudar, em diversos momentos, como por exemplo, quando uma criança não conseguia realizar ou não se lembrava de alguma postura de *Yoga* os outros ajudavam e até às incentivavam. Principalmente observei nas sessões de *Yoga* que as crianças mais velhas preocupavam-se bastante com as mais novas.

Na atividade “Animais na nossa barriga”, todas as crianças já se deitavam e algumas delas já colocavam o boneco na sua barriga, de forma a realizar a respiração à sua maneira. Para além dessa evolução, algumas crianças ainda brincavam com os bonecos no momento da respiração. Demonstravam ainda, dificuldades em aceitar os bonecos que não eram os seus preferidos e no final muitas das vezes ainda não conseguiam dar o boneco de uma forma rápida e tolerante.

Analisei na atividade da “Massagem da pizza”, que as crianças já conseguiam esperar pela sua vez para dizerem os ingredientes que queriam colocar na pizza. Foi interessante observar que quando as crianças metiam a “pizza no forno”, essas mostravam-se felizes por abraçar os seus colegas e por diversas vezes repetiam esse mesmo movimento.

As crianças que se mostraram com receio na semana anterior por estar debaixo do paraquedas, nesta semana já se conseguiam deitar e estar debaixo dele. Observei também, que as outras crianças sentiam-se responsáveis por acalmar aquelas que estavam receosas e por esse motivo davam-lhes abraços para as acalmar. A partir desse momento, as crianças que tinham receio já se colocavam sozinhas de baixo do paraquedas e ao longo da atividade demonstravam-se felizes e calmas. Em relação a esta atividade a criança D referiu, *adoro o paraquedas é muito divertido* (15 de novembro, 11h40h) e a criança I referiu também que o paraquedas *é muito bom e serve para acalmar* (15 de novembro, 12h).

Semana do dia 17 de novembro (11h a 12h)

Neste dia, a atividade “Saudação ao sol”, foi realizada de uma forma calma pelas crianças, verifiquei que estas já esperavam umas pelas outras e que todas ao mesmo tempo executavam os exercícios e cantavam a canção.

Nesta sessão, analisei na atividade “Dança ao som da música” que as crianças já tinham uma melhor percepção dos vários ritmos da música, de forma a dançarem consoante esses. Foi interessante observar, que algumas crianças por sua iniciativa começaram a dançar aos pares de forma livre e divertida.

Na atividade do jogo das “cartas mágicas”, as crianças já sabiam a posição dos diversos animais e com a canção do “jardim zoológico” observei que estas, apresentavam-se bastante interessadas em aprender a nova canção e os seus movimentos.

Verifiquei também, que todas as crianças já se deitavam e colocavam o seu boneco na sua barriga quando realizavam a atividade “Animais na nossa barriga”. Neste dia, as crianças efetuaram esta atividade de uma forma harmónica, de modo a verificar que todas as crianças se apresentavam mais predispostas a tentar controlar a sua respiração. Notei também, que algumas crianças já reagiam de outra forma em relação ao boneco que lhes calhava. No final da atividade, ainda observei diversas dificuldades por parte das crianças em devolver o boneco.

O “Sino divertido” foi uma atividade nova para as crianças, inicialmente estas mostraram algumas dificuldades em se concentrar, principalmente em esperar pela sua vez e fazer silêncio. Deste modo e em certas situações, ouvi diversos comentários por

parte de algumas crianças, sendo elas, a criança A, criança B e criança I que referiam constantemente para que os seus colegas se despachassem a passar o sino para que elas tivessem também oportunidade de o passar.

Como última atividade da sessão de *Yoga* deste dia, a atividade “Garrafas do mar” foi também uma novidade para as crianças. Nesta atividade, verifiquei que a maior parte destas apresentavam algumas dificuldades em ficar na mesma posição. Senti por parte das crianças uma grande necessidade em falar com os seus colegas sobre tudo o que estavam a visualizar, quer na sua garrafa como em relação às diversas luzes coloridas presentes na sala.

As crianças em relação às novas atividades reagiram de uma forma positiva, estas mostraram-se bastante entusiasmadas e curiosas com ambas as atividades. Observei também, que em cada atividade as crianças estavam empenhadas e felizes por serem novos exercícios. Apesar de algumas crianças ainda sentirem dificuldades em manter o seu lugar à volta da toalha e a estarem em lótu, no geral verifiquei que o grupo já se conseguia concentrar de uma forma melhor nas atividades que eram propostas.

Semana dos dias 20, 22 e 24 de novembro (11h às 12h)

Nesta semana, observei nas sessões de *Yoga* diversos comportamentos positivos entre as crianças. Na realização da atividade “Dança ao som da música”, verifiquei a criação de diversos pequenos grupos por parte das crianças, estas continuavam a dançar umas com as outras de uma forma alegre e afetiva.

Observei um ambiente de calma e de silêncio por parte das crianças na realização da atividade “Animais na nossa barriga”. Nela, analisei que a maior parte das crianças já conseguia observar de forma atenta o seu boneco em cima da sua barriga. No final da atividade, verifiquei que as crianças já conseguiam devolver o boneco de um modo mais calmo e compreensivo.

Na atividade do “Sino divertido”, as crianças já conseguiam esperar pela sua vez. Observei também por parte de algumas crianças várias palavras de apoio para com os seus colegas, de modo a incentivá-los a passarem o sino sem tocar. Nesta atividade, ainda verifiquei dificuldades por parte de algumas crianças em se concentrarem e estar atentas à atividade.

As crianças na atividade “Garrafas do mar” mostraram-se mais calmas enquanto visualizavam a sua garrafa, observei também que estas já conseguiam ficar na mesma posição. Nesta atividade, verifiquei comportamentos de partilha e cooperação por parte das crianças, estas, tiveram a iniciativa de partilhar as suas garrafas e ajudaram-se mutuamente a encontrarem os diversos materiais que se apresentavam no seu interior.

Nesta semana, verifiquei que antes da realização das atividades de *Yoga*, as crianças ao entrarem na sala já arrumavam os seus sapatos, como também ajudavam e incentivavam todas aquelas que tinham mais dificuldade em organizá-los. Para além de ajudarem arrumar os sapatos, observei também que algumas crianças tiveram a iniciativa de ajudar aqueles que tinham mais dificuldades em calçar-se.

Semana dos dias 27 e 29 de novembro (11h às 12h)

Nesta última semana de implementação das sessões de *Yoga*, em comparação com as primeiras semanas, posso afirmar que as crianças evoluíram bastante nos seus comportamentos.

Em relação à primeira atividade “Saudação ao sol”, observei que todas as crianças já cantavam ao mesmo tempo e que estas esperavam umas pelas outras, de forma a realizarem os movimentos em conjunto. Nesta semana, esta atividade foi realizada sozinha por elas, ambas as crianças conduziram atividade e eu tive um papel de observadora.

Na atividade “Dança ao som da música”, as crianças revelaram-se bastante afetuosas umas com as outras. Nesta semana, todas as crianças dançaram ao som da música de mãos dadas sem excluir nenhuma do grupo, todas dançaram felizes e o mais incrível é que este comportamento foi uma iniciativa somente do grupo. Esta escolha das crianças proporcionou momentos de alegria, diversão e afeto.

Observei na atividade do jogo das “Cartas mágicas” que as crianças para cantar a canção e fazer os movimentos sugeriram contar até ao número “3” para que todas iniciassem ao mesmo tempo o exercício. Notei que todas elas já cantavam a canção do “jardim zoológico” e que todas ao mesmo tempo faziam as posturas dos animais. Verifiquei também, quando alguma criança demorava mais tempo na postura, as outras esperavam para que todas cantassem e realizassem os movimentos ao mesmo tempo.

A atividade “Animais na nossa barriga”, foi uma das atividades que manteve o mesmo exercício desde das primeiras sessões de *Yoga*. Ao longo destas, como podemos verificar nas semanas anteriores, as crianças demonstraram várias dificuldades nesta atividade. Nesta semana, notei que as crianças já se concentravam no modo de como executavam a sua respiração e verifiquei também que muitas delas por sua iniciativa fechavam os olhos e respiravam bem fundo por alguns segundos. Em relação ao boneco que lhes calhava, observei uma grande mudança por parte das crianças, estas já aceitavam o seu boneco e demonstravam ao longo da atividade que todos os bonecos merecem todo o amor, desde aqueles que elas mais gostavam até aqueles que lhes era entregue ao acaso. No final da atividade para devolver os bonecos, as crianças abraçavam o seu e devolviam-no com um grande sorriso.

As crianças apresentaram um grande espírito de equipa na atividade do “Sino divertido”, estas permaneceram calmas na sua posição à espera da sua vez. No momento em que o sino tinha de ser passado em silêncio, o grupo proporcionou um ambiente de incentivo, demonstrando-se bastante compreensivo quando o sino caía no chão. Quando este era passado por todas as crianças, estas apresentavam-se felizes e alegres por conseguirem em grupo passar o sino por todos sem tocar. Desta forma, sempre que concluíam o exercício, as crianças batiam palmas e afirmavam *ganhámos!*

Na atividade das “Garrafas do mar”, as crianças encontravam-se todas deitadas da forma que mais gostavam, observei que nesta semana, estas permaneceram em silêncio a visualizar a sua garrafa sensorial como também a bola mágica e as luzes coloridas. Nesta última sessão, as crianças em conjunto pediram para partilhar uma garrafa por duas crianças.

Nesta semana, as crianças para além de continuarem a arrumar os seus sapatos antes das sessões, já se conseguiam sentar de forma organizada e manter o seu lugar à volta da toalha, colocando-se em posição de lótus. Observei também, que todas as crianças do grupo se ajudavam mutuamente, principalmente nos momentos em que eram realizados os exercícios e quando estas tinham de calçar os sapatos. Esta última sessão, por iniciativa das crianças foi repleta de abraços e carícias por parte de todos.

Em comparação com os meses de setembro e outubro, analisei no mês de novembro diversas evoluções nos comportamentos das crianças, não só nas sessões de *Yoga* mas também ao longo das suas rotinas. Verifiquei por parte das crianças, diversas

mudanças de comportamentos em situações distintas. Assim, serão apresentadas de seguida algumas dessas mudanças, bem como algumas afirmações que as crianças apresentaram nas suas rotinas ao longo do mês de novembro.

Dia 15 de novembro

- A criança A, por sua iniciativa ajudou a criança D e a criança I a realizar uma atividade da sala (16h24);
- No momento de brincadeira, a criança B e a criança E, formaram um grupo com diversas crianças incluído a criança J e a criança P para brincarem (17h10).

Dia 20 de novembro

- Na realização de uma atividade a criança B e a criança E, esperaram pela sua vez e mostraram-se mais tolerantes, de modo a partilhar e em cooperar com os outros (16h03).
- A criança A e a criança H, no momento em que estão a brincar com a criança P, partilharam diversos brinquedos com as outras crianças que apareciam para brincar com elas (16h33);

Dia 21 de novembro

- Depois da hora da sesta, a criança K calçou a criança F (14h55);
- A criança D e a criança I, no momento de brincadeira partilharam os brinquedos com os outros (16h10).

Dia 22 de novembro

- Na hora do tapete, o grupo experimental demonstrou mais concentração e atenção pelas atividades que estavam a decorrer (10h33);

- No momento de partilha, observou-se uma grande diferença entre o grupo experimental e o grupo de controlo. O grupo experimental revelou-se mais calmo e compreensivo por esperar pela sua vez (10h43);
- Quando a criança H foi repreendida por um adulto, esta mostrou-se mais tolerante e pediu desculpa (12h23).
- A criança A, em conjunto com a criança B e a criança D, ajudaram os seus colegas a calçar (15h10);
- No momento de brincadeira, a criança A e a criança E já não lideravam tanto as brincadeiras e muitas das vezes questionavam os seus colegas para escolherem as brincadeiras que mais preferiam (16h40);

Dia 27 de novembro

- No momento de acolhimento, a criança G demonstrou-se mais calma na separação dos seus familiares (9h18);
- Nos momentos de brincadeira, a criança D e a criança F, partilharam diversos brinquedos que trouxeram da sua casa com os seus colegas (9h46);
- Na hora da refeição, a criança C como já tinha acabado de comer, ajudou a criança G acabar de comer (12h26);
- Na área do tapete ou em qualquer atividade, as crianças do grupo experimental partilhavam e cooperavam muito mais com os seus colegas. Algumas crianças ao longo do dia, revelaram dificuldades em executar alguns exercícios e as crianças do grupo experimental apoiaram-nas e incentivaram-nas (16h54);

Dia 28 de novembro

- No momento de brincadeira, a criança A e criança E revelaram-se mais calmas nas suas brincadeiras. Observei momentos de partilha e cooperação por parte destas em relação aos seus colegas (10h13);
- A criança E quando se sentou na almofada, partilhou-a com a criança H (10h20).

- A criança H deu um abraço à criança I porque ela estava a chorar (15h27);
- Na realização do “comboio”, as crianças do grupo experimental apresentaram-se mais tolerantes, de forma aceitar o colega que ia ao seu lado. Na organização do comboio, o grupo experimental demonstrou-se mais calmo em relação ao grupo de controlo (15h35);
- A criança K realizou a “massagem da pizza” à criança C, porque ela estava doente e queria que ela melhorasse (15h54);
- As crianças do grupo experimental revelaram-se mais preocupadas em cooperar com aquelas que tinham mais dificuldades (16h20);
- A criança A e a criança H apresentaram-se mais compressivas quando eram contrariadas (9h56 e 17h03);
- Na hora da refeição as crianças mostraram-se mais calmas. Concentravam-se mais no que estavam a comer e ajudavam aqueles que tinham mais dificuldades (12h56 e 15h47);

Dia 29 de novembro

- No momento da separação da criança com os seus familiares, a criança G continuava a demonstrar-se calma e tolerante. Neste dia, a criança H também se demonstrou mais compressiva na separação dos seus familiares logo pela manhã (9h22);
- No recreio, a criança J ajuda a empurrar o carro da criança O (10h08);
- Na rotina do grupo, notei que as crianças do grupo experimental incentivavam todas as outras crianças, sejam elas do “seu grupo”, como do grupo de controlo. Observei que estes comportamentos, serviam como exemplos para que as crianças do grupo de controlo os praticassem também (10h41);
- Na hora da refeição, a criança A e a criança K ajudam a criança I e a criança L a comer (12h23);
- A criança L estava com dificuldade em cortar a fruta, nesse momento, ela para e respira bem fundo, de seguida volta a tentar e consegue cortá-la (12h27);
- No momento de brincadeira a criança A, a criança C, a criança F e a criança G, formam diversos grupos para brincar sem excluir qualquer criança da sala (16h28).

Ao longo da rotina das crianças, verifiquei diversas expressões por parte das crianças que me despertaram atenção:

- **Criança C referiu:** *no Yoga dei muitas festas e beijinhos* (dia 14 de novembro, 15h16);
- Criança F referiu:** *gosto de brincar com vocês* (dia 14 de novembro, 16h14);
- **Criança D referiu:** *gosto do Yoga, como amigos* (dia 15 de novembro, 12h44);
- **Criança I referiu:** *quando eu tinha medo do paraquedas, deram-me amor e agora já não tenho medo* (dia 15 de novembro, 16h24);
- **Criança G referiu:** *não é preciso gritar, com calma, podemos falar mais baixo* (dia 15 de novembro, 16h26);
- **Criança E referiu:** *tens de respirar com calma* (dia 20 de novembro, 16h15);
- **Criança B referiu:** *tens de ser bonzinho, para todos ficarmos felizes* (dia 20 de novembro, 16h18);
- **Criança A referiu:** *todos devemos ajudar e em conjunto somos mais fortes e rápidos* (dia 20 de novembro, 16h24);
- **Criança A referiu:** *respira bem fundo e vais ver que te vais sentir melhor* (dia 21 de novembro, 12h25);
- **Criança K referiu:** *tu consegues, tudo é possível* (dia 22 de novembro (17h06);
- **Criança J referiu:** *gosto de emprestar os brinquedos, assim brincamos todos juntos* (dia 27 de novembro, 10h08));
- **Criança H referiu:** *confia em mim, vou-te ajudar* (dia 27 de novembro, 10h24);
- **Criança K referiu:** *acalma o teu coração* (dia 27 de novembro, 10h51);
- **Criança L referiu:** *está tão giro, vez como conseguiste* (dia 28 de novembro, 10h37);
- **Criança G referiu:** *dou-te um bocadinho do meu pão e assim já podemos comer os dois* (dia 28 de novembro, 15h42);
- **Criança B referiu:** *para acalmar temos de respirar devagarinho* (dia 29 de novembro, 09h54);

- **Criança A referiu:** *o teu coração está muito acelerado, tens de te acalmar* (dia 29 de novembro, 12h57);
- **Criança H referiu:** *obrigada por seres meu amigo* (dia 29 de novembro, 16h35);
- **As crianças referiram:** *hoje é dia de Yoga?* (do dia 10 até ao dia 29 de novembro, todas as manhãs antes as 9h30 e as 10h).

Guião do Questionário

- I. Tema: Realização de sessões de *Yoga* com as crianças.
- II. Inquiridos: Encarregados de educação do grupo experimental.
- III. Objetivo: Saber se os encarregados de educação verificaram mudanças no comportamento/attitudes das crianças após as sessões de *Yoga*.
- IV. Momento: No dia 13 de dezembro de 2017.

Surge o presente questionário no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada como um recurso que contribuirá para a nossa investigação sobre os benefícios do *Yoga* nas crianças em idade de educação pré-escolar. Com a aplicação do presente questionário pretendemos saber se as crianças teceram comentários acerca das sessões de *Yoga* e quais os benefícios que o *Yoga* lhes poderá ter oferecido, verificáveis na sua rotina ou na sua forma de estar. Agradecemos, desde já, a vossa colaboração.

Parte I

Nome: Criança A

Idade: _____

Sexo:

- Feminino
- Masculino

Parte II

1- O(A) seu(ua) educando(a) demonstra gostar das sessões de *Yoga*?

- Sim.
- Não.

1.1. Como observa essa reação?

2- Nota diferenças no comportamento do(a) seu(ua) educando(a)?

- Sim.
- Não.

2.1. Se sim, especifique as diferenças observadas.

3- Considera que o(a) seu(ua) educando(a) evoluiu no que toca ao controlo de certas emoções?

- Sim.
- Não.

3.1 – Se sim, quais emoções e quais as evoluções?

4- Pensa que a prática de *Yoga* é benéfico no bem-estar do(a) seu(ua) educando(a)?
Justifique.

Obrigada pela disponibilidade.

Faro, 13 de dezembro de 2017

Apêndice C - Resultado do questionário aos encarregados de educação do grupo experimental

Criança	Questões aos encarregados de educação sobre o <i>Yoga</i>								
	Parte I		Parte II						
	Idade	Sexo	1. O(A) seu(ua) educando(a) demonstra gostar das sessões de <i>Yoga</i>?	1.1. Como observa essa reação?	2. Nota diferenças no comportamento do(a) seu(ua) educando(a)?	2.1. Se sim, especifique as diferenças observadas.	3. Considera que o(a) seu(ua) educando(a) evoluiu no que toca ao controlo de certas emoções?	3.1. Se sim, quais emoções e quais as evoluções.	4. Pensa que a prática de <i>Yoga</i> é benéfico no bem-estar do(a) seu(ua) educando(a)? Justifique.

A	4 anos	Feminino	Sim	Fala muito no <i>Yoga</i> e faz sessões de <i>Yoga</i> em casa para os pais (ela é a professora e nós os alunos).	Sim	Maior concentração na realização de atividades.	Não		Sim a prática de <i>Yoga</i> é benéfica porque estimula a concentração, a coordenação motora e a destreza de habilidades do meu educando.
B	4 anos	Masculino	Sim	A minha observação é muito positiva porque noto quando ele tem sessão de <i>Yoga</i> vem muito entusiasmado	Sim	Ele pede-me para me sentar no chão com ele, e diz-me para fazer com eles as técnicas aprendidas.	Sim	Sim, por exemplo quando chora ele diz que vai fazer a respiração para se acalmar.	Sem dúvida que é benéfico, aprende-se a ter uma observação diferente, existem técnicas que devem ser realizadas todos os dias.

				para demonstrar o que aprendeu.					
C	4 anos	Masculino	Sim	Pergunta quando é a próxima sessão. Manifesta alegria quando sabe que tem <i>Yoga</i> . Canta alguns dos exercícios e pede para realizar em casa com os pais.	Sim	Quando lhe pedi para ter calma e respirar ele começou a respirar profundamente (inspirar/expirar).	Não		Sem dúvida que a prática de <i>Yoga</i> facilita o controlo das emoções, desenvolve a empatia e o conhecimento do próprio corpo.
D	3 anos	Masculino	Sim	Em casa, através da exemplificação do que aprendeu.	Sim	Nas suas brincadeiras, pratica as posições de <i>Yoga</i> e diz os exercícios de respiração.	Não		Sim. Penso que o ajudará a ser um adulto saudável e equilibrado emocionalmente.

E	4 anos	Masculino	Sim	Gosto muito quando era o dia do <i>Yoga</i> , ele comentava logo: hoje é <i>Yoga</i> e vou sentar-me e respirar muito bem.	Sim	A criança E, agora refere muito a palavra calma, vejo que ele observa as coisas de outra forma.	Sim	Em relação à criança E, notei que ele deixou de fazer birras, tornou-se mais independente.	Sim, é benéfico acho que haviam de ter estas sessões sempre, para controlar mais o comportamento em relação aos obstáculos.
F	3 anos	Masculino	Sim	Mostra-nos os exercícios que aprendeu nas aulas.	Não		Sim	Está mais tolerante à frustração.	Ajuda no poder da concentração.
G	4 anos	Feminino	Sim	Pelo interesse e pela “prática” em casa.	Sim	Pelo comportamento mais calmo.	Sim	Tranquilidade, autocontrolo e menos birras.	Sim. O <i>Yoga</i> é importante no desenvolvimento da criança, promove a tranquilidade da criança e o seu autocontrolo.

H	3 anos	Feminino	Sim	Pelas verbalizações positivas. Pelo comportamento de imitações dos exercícios de <i>Yoga</i> .	Sim	Gere melhor a frustração quando contrariada.	Sim	Apesar de ainda de forma pouco evidente em determinados contextos (por ex. separação dos progenitores) noutros contextos revela menos impulsividade e um pouco mais de maturidade.	Sim, face ao acima exposto e a toda a evolução positiva em termos de comportamento sem dúvida que é uma prática benéfica e em contributo valioso para o bem-estar das crianças.
I	3 anos	Feminino	Sim	Através da “imitação” de alguns exercícios em casa.	Não		Não		Sim, porque para além de ser uma atividade física, desenvolve também a consciência corporal e assenta em princípios relacionados

									com a paz interior, o bem-estar e o equilíbrio.
J	3 anos	Feminino	Sim	Fala muitas vezes da Sofia e das aulas de <i>Yoga</i> e em casa com os bonecos e peluches faz aulas de <i>Yoga</i> ela é a Sofia e a Mãe e o Pai a Verónica e a Salomé e os bonecos os meninos.	Sim	Tenta fazer os exercícios de <i>Yoga</i> , gosta muito da música para relaxar.	Sim	O relaxar é algo que consegue fazer com mais facilidade.	Claro que sim. Para se conseguir o equilíbrio na vida o <i>Yoga</i> é fundamental.
K	4 anos	Feminino	Sim	Na hora de ir para a cama, por norma é ela que pede para fazer	Sim	Ultimamente tem estado mais calma e tranquila. Quando está mais	Sim	Maior controlo no comportamento,	Sim. Desde que tem vindo a praticar <i>Yoga</i> , sinto e noto que anda mais calma e tranquila.

				um relaxamento. Também tem por hábito cantar a canção do “Bom dia ao sol...”		agitada, peço-lhe que faça sessões de relaxamento que a Sofia ensinou.		denotando-se mais tranquila.	
L	4	Masculino	Sim	Porque gosta de fazer os animais, o rinoceronte. Já lhe perguntei e ele diz que gosta.	Não		Sim	Demonstra ter mais controlo nas emoções quando está mais aborrecido.	Penso que sim. Parece que ajuda no controle de certas emoções, como quando está irritado, ajuda a acalmar.

Apêndice D - Entrevista às crianças

Criança	Questões acerca do <i>Yoga</i>			
	Questão 1. O que é para ti o <i>Yoga</i> ?	Questão 2. Gostas de fazer <i>Yoga</i> ? Porquê?	Questão 3. O que gostas mais de fazer no <i>Yoga</i> ?	Questão 4. Como te sentes quando fazes <i>Yoga</i> ? Porquê?
A	O <i>Yoga</i> é bom e faz bem a todos e ao nosso coração.	Sim, porque faz amor no coração.	Gosto da bola mágica, da música do jardim zoológico e das massagens.	Com amor, porque o <i>Yoga</i> é divertido e calmo. Por isso eu adoro o <i>Yoga</i> .
B	O <i>Yoga</i> é para todos, é para brincar e para rir.	Sim, porque gosto de brincar com os meus amigos no <i>Yoga</i> . Somos todos amigos.	Gosto da música do bom dia e o paraquedas.	Sinto-me calmo, porque fico calminho quando respiro com o animal na minha barriga.
C	O <i>Yoga</i> é amor, porque ajuda a todos os meninos a serem amigos.	Sim, ajuda o meu coração a ficar quieto.	Gosto da dança e de fazer os animais e ainda, da respiração com o boneco na barriga.	Sinto-me calmo, porque o <i>Yoga</i> ajuda-me a ficar mais calmo.
D	O <i>Yoga</i> é bom, porque brinco com os amigos.	Sim, porque é bom.	Gosto das cartas <i>yoguis</i> e das garrafas da calma.	Sinto-me calmo, porque não faço barulho.
E	Não sei, o <i>Yoga</i> é para sermos amigos.	Sim, porque ensino à minha mãe a fazer <i>Yoga</i> em casa.	Gosta da bola mágica e do sino.	Sinto-me calmo, porque fico mais sossegado.

F	O <i>Yoga</i> é dançar.	Sim, porque fico sempre feliz.	Gosto da respiração com o boneco na barriga e do paraquedas.	Sinto-me feliz, porque faço coisas que gosto muito.
G	O <i>Yoga</i> é ser boa e ter calma.	Sim, porque faz-me bem.	Gosto do paraquedas e do sino.	Com amor, porque gosto de brincar com os amigos e com a Sofia.
H	O <i>Yoga</i> é fazer bem e sermos amigos.	Sim, porque somos todos amigos.	Gosto da bola mágica e do sino.	Com amor, porque adoro o <i>Yoga</i> e é muito bom para todos.
I	Não sei.	Sim, porque sinto-me bem.	Gosto da bola mágica e das garrafas da calma.	Com amor, porque gosto do <i>Yoga</i> .
J	O <i>Yoga</i> é bom.	Sim, porque faz amor no coração.	Gosto da dança e dos animais, das massagens e da respiração com o boneco na barriga.	Com amor, porque gosto muito do <i>Yoga</i> . E a mãe vai comprar um sino do <i>Yoga</i> igual ao “teu” para fazer <i>Yoga</i> em casa com a mãe e o pai.
K	O <i>Yoga</i> é não bater e empurrar, o <i>Yoga</i> é muito amor.	Sim, porque é a sala do amor. Na sala do amor somos bonzinhos.	Gosto de tudo no <i>Yoga</i> .	Sinto-me feliz, porque tem música, brincamos e somos todos amigos.
L	O <i>Yoga</i> é muito bom, porque gosto e faz-me feliz.	Sim, porque gosto muito de fazer o <i>Yoga</i> .	Gosto das garrafas da calma, do sino e do paraquedas.	Sinto-me muito feliz, porque gosto de brincar com os amigos.

Guião de Entrevista Semiestruturada

- V. Tema: Realização de sessões de *Yoga* com as crianças.
- VI. Entrevistada: Educadora de infância cooperante.
- VII. Objetivo: Saber se a Educadora de infância cooperante verificou mudanças no comportamento/atitudes das crianças após as sessões de *Yoga*.
- VIII. Momento: No dia 30 de janeiro de 2018, pela 14h15 na sala de reuniões.

A presente entrevista ocorre no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada como um recurso que contribuirá para a nossa investigação sobre os benefícios do *Yoga* nas crianças em idade pré-escolar. Com esta entrevista pretendemos saber se as crianças teceram comentários acerca das sessões de *Yoga*, quais os benefícios que, na sua perspetiva, o *Yoga* lhes poderá ter oferecido, verificáveis na sua rotina ou na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações e qual a sua opinião acerca das sessões que foram realizadas com as crianças. Informo que todos os dados serão tratados de forma totalmente confidencial, como forma de preservar a sua identidade e anonimato dos dados. Quero então, pedir autorização para gravar em áudio a entrevista.

Dados pessoais e profissionais:

1. Qual a sua idade?
2. Qual o seu grau académico?
3. Quantos anos tem de serviço como educadora?
4. Há quantos anos exerce a função de educadora na instituição?
5. Já alguma vez praticou *Yoga*?
 - 5.1. Se sim, há quanto tempo e com que regularidade?

Sobre o grupo de crianças:

6. É o primeiro ano que se encontra com este grupo de crianças?
7. Sabe se este grupo de crianças já teve algum contacto com exercícios de *Yoga*?
 - 7.1. Se sim, em que circunstâncias?
8. Que comentários ou observações obteve por parte dos pais após as crianças iniciarem (ou terem concluído) as sessões de *Yoga*?
9. Observou algumas diferenças entre o grupo que realizou as sessões de *Yoga* e o grupo que não realizou?
 - 9.1. Se sim, especifique as diferenças observadas.
10. Pensa que a prática de *Yoga* tenha ajudado todas as crianças do grupo que realizou as sessões? Justifique.
11. Depois da minha intervenção e após a realização das sessões de *Yoga* com as crianças, continua a realizar exercícios de *Yoga* com todo o grupo? Porquê?
12. Atualmente, as crianças tecem comentários sobre as sessões de *Yoga*?
 - 12.1. Se sim, quais os comentários.
13. Pensa que a prática de *Yoga* é benéfico para o bem-estar das crianças? Justifique.
14. Considera que a sua prática pedagógica com este grupo de crianças veio a ser beneficiada pelas sessões de *Yoga* desenvolvidas? Justifique.
15. Deseja acrescentar alguma informação à presente entrevista?

Muito obrigada pela sua colaboração

Faro, 30 de janeiro de 2018

Transcrição de Entrevista

Entrevista com Educadora de Infância Cooperante

30 de janeiro de 2018

A Educadora de infância cooperante concordou e mostrou interesse em participar na entrevista para o desenvolvimento nosso estudo.

I: A presente entrevista ocorre no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada como um recurso que contribuirá para a nossa investigação sobre os benefícios do *Yoga* nas crianças em idade pré-escolar. Com esta entrevista pretendemos saber se as crianças teceram comentários acerca das sessões de *Yoga*, quais os benefícios que, na sua perspetiva, o *Yoga* lhes poderá ter oferecido, verificáveis na sua rotina ou na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações e qual a sua opinião acerca das sessões que foram realizadas com as crianças. Informo que todos os dados serão tratados de forma totalmente confidencial, como forma de preservar a sua identidade e anonimato dos dados. Quero então, pedir autorização para gravar em áudio a entrevista.

Ed.: Tem toda a autorização.

I.: Agradeço desde já, a sua colaboração e vou então começar a fazer as seguintes questões.

I.: Dados pessoas e profissionais.

I.: Qual a sua idade?

Ed.: Tenho 48 anos.

I.: Qual o seu grau académico?

Ed.: Bacharelato, educadores de infância.

I.: Quantos anos tem de serviço como educadora?

Ed.: Tenho 25 anos de serviço como educadora.

I.: Há quantos anos exerce a função de educadora na instituição?

Ed.: Há 25 anos que exerço a função de educadora nesta instituição.

I.: Já alguma vez praticou *Yoga*?

Ed.: Não.

I.: Sobre o grupo de crianças.

I.: É o primeiro ano que se encontra com este grupo de crianças?

Ed.: Não, algumas crianças já vêm comigo desde a creche e outras juntaram-se-lhes o ano passado. Portanto, a grande maioria já vem comigo desde o ano anterior e este ano acrescentámos mais seis crianças de três anos.

I.: Sabe se este grupo de crianças já teve algum contacto com exercícios de *Yoga*?

Ed.: Sim.

I.: Em que circunstâncias?

Ed.: Pelo menos comigo tiveram uma vez, uma sessão experimental.

I.: Que comentários ou observações obteve por parte dos pais após as crianças iniciarem (ou terem concluído) as sessões de *Yoga*?

Ed.: Os pais reagiram de uma forma positiva e viram com bons olhos a prática do *Yoga* com as suas crianças. Ao longo do tempo os pais fizeram alguns comentários, referindo que o *Yoga* estava a ser bom para as crianças. Eles referiram também, que as suas crianças treinavam os exercícios de *Yoga* em sua casa, imitando a Sofia. Alguns pais também afirmaram, que experimentavam com as suas crianças esses exercícios.

I.: Observou algumas diferenças entre o grupo que realizou as sessões de *Yoga* e o grupo que não realizou?

Ed.: Sim.

I.: Especifique as diferenças observadas.

Ed.: O que nós observámos, é que as crianças que realizavam as sessões de *Yoga* vinham com um espírito de partilha e entreajuda muito grande. E que estas na sua rotina, acabavam por colocar em prática os exercícios que aprendiam nas sessões, o que influenciou de alguma forma positiva o grupo que não praticava *Yoga*.

I.: Pensa que a prática de *Yoga* tenha ajudado todas as crianças do grupo que realizou as sessões? Justifique.

Ed.: Sim, o *Yoga* ajudou todas as crianças desse grupo, foi muito importante para elas estas sessões, porque notei que as crianças estavam mais calmas. Há sempre uma criança desse grupo, que intervém com exercícios que aprendeu no *Yoga*. Principalmente na clama, no acalmar e no relaxar e pedir desculpa, posso dizer, que teve efeitos bastantes benéficos no grupo.

I.: Depois da minha intervenção e após a realização das sessões de *Yoga* com as crianças, continua a realizar exercícios de *Yoga* com todo o grupo? Porquê?

Ed.: Alguns exercícios eu faço, outros é por iniciativa deles. Normalmente para acalmar, fazemos o jogo do sino e das garrafas sensoriais ou das massagens. Na outra vez, estávamos a ouvir uma música calma e eles relacionaram logo a música com as sessões de *Yoga*. Principalmente para acalmar o grupo, tem sido muito benéfico alguns exercícios que nós aprendemos ou que eu observei que eram realizados nas sessões de *Yoga*.

I.: Atualmente, as crianças tecem comentários sobre as sessões de *Yoga*?

Ed.: Sim.

I.: Quais os comentários?

Ed.: Costumam perguntar quando é que voltamos a ter o *Yoga*. Muitas das vezes em jogos, eles referem que gostam do *Yoga* e que gostavam de ter mais *Yoga*. Na sala, relacionam

a espaço da calma, as garrafas sensoriais e a bola mágica com o *Yoga*. E ainda relacionam o monstinho das cores com o *Yoga*, perguntam quando é que o monstro da calma volta. Tenho observado que se eles voltassem a ter *Yoga* iriam ser mais felizes.

I.: Pensa que a prática de *Yoga* é benéfico para o bem-estar das crianças? Justifique.

Ed.: Sim, ajuda a relaxar e a terem autocontrolo, o que é muito importante em termos da agressividade e das reações logo rápidas. Eles já se toleram mais uns aos outros e já pensam nas suas ações de outra forma. Posso dizer que depois das primeiras sessões, uma das observações que notei logo no grupo foi a partilha e a cooperação entre eles.

I.: Considera que a sua prática pedagógica com este grupo de crianças veio a ser beneficiada pelas sessões de *Yoga* desenvolvidas? Justifique.

Ed.: Sim, porque eles conseguem relaxar e ficam mais calmos, ajudam-se mais e partilham mais. Tudo isso acaba por ser contagioso, o que me tem ajudado na minha prática. O grupo ao ter estas atitudes é bom tanto para mim como para eles, porque ao longo dos dias transmite-se um ambiente de calma, partilha e cooperação por todas as crianças.

I.: Deseja acrescentar alguma informação à presente entrevista?

Ed.: Penso que é realmente importante, que se pratique *Yoga* nestas idades e em pequenos grupos o que funciona perfeitamente.

I.: Muito obrigada pela sua colaboração.

Ed.: Obrigada.

Planificação das sessões de <i>Yoga</i> dos dias 03, 06, 08, 10, 13, 15 de novembro		
Estratégias /Atividades	Organização do ambiente educativo	
	Espaço	Recursos materiais
<p>Saudação ao Sol</p> <p>- Cantar a canção e coordenar esta com as posturas em causa.</p> <p>Canção</p> <p>«Bom dia ao Sol Bom dia à Terra Sinto a tua força E o teu calor Bom dia aos animais E às flores também Bom dia a mim E a ti também»</p> <p>(Barrias, s.d, p.244)</p>	Sala	<p>- Tapetes;</p> <p>-Toalha circular;</p> <p>- Taça tibetana;</p> <p>Computador;</p> <p>- Colunas;</p> <p>- Cartas de <i>Yoga</i> com animais;</p> <p>- Bonecos em forma de animais (13);</p> <p>- Paraquedas.</p>
<p>Jogo: Dança ao som da música</p> <p>- Dançar através de música clássica e permanecer em forma de estátua quando a música parar de tocar.</p>		
<p>Posturas de <i>Yoga</i> - Cartas mágicas</p> <p>- Tirar uma carta de <i>Yoga</i> e fazer a postura desse animal.</p>		
<p>Animais na nossa barriga</p> <p>- Deitar de barriga para cima, colocar um boneco em forma de animal sobre a barriga e respirar calmamente pelo nariz e pela boca.</p> <p>- Massagem da pizza</p> <p>- Sentar à volta da toalha e concretizar uma massagem (pizza) nas costas do colega.</p> <p>Paraquedas colorido</p> <p>- Levantar e baixar o paraquedas lentamente de forma a proporcionar um ambiente de calma.</p>		

Planificação da sessão de <i>Yoga</i> dos dias 17, 20, 22, 24, 27, 29 de novembro		
Estratégias /Atividades	Organização do ambiente educativo	
	Espaço	Recursos materiais
<p>Saudação ao Sol</p> <p>-Cantar a canção e coordenar esta com as posturas em causa.</p> <p>Canção</p> <p>“Bom dia ao Sol Bom dia à Terra Sinto a tua força E o teu calor Bom dia aos animais E às flores também Bom dia a mim E a ti também”</p> <p>(Barrias, s.d, p.244)</p>	Sala	<ul style="list-style-type: none"> - Tapetes; -Toalha; - Taça tibetana; Computador; - Colunas; - Bonecoss em forma de animais (13); - Sino; - Garrafas sensoriais; - Bolas e lanternas mágicas (instrumentos que emitem várias luzes coloridas).
<p>Jogo: Dança ao som da música (mais complexo)</p> <p>- Dançar através de música clássica e fazer diversas posturas de animais quando a música parar de tocar.</p>		
<p>Posturas de <i>Yoga</i> - Cartas mágicas (mais complexo)</p> <p>- Cantar a canção do «Jardim zoológico» e coordenar esta com os respetivos animais que aprenderam anteriormente.</p> <p>Canção</p> <p>«Fui ao jardim zoológico ver os animais De todos os que vi, não sei qual gostei mais Queria um macaquinho aos saltos pelo ar (postura do macaco) Queria um elefante com a tromba a dar a dar (postura do elefante) Queria uma girafa para o teto chegar (postura da girafa) Queria um pinguim para com ele nadar (postura do pinguim) Queria um crocodilo com dentes afiados (postura do crocodilo) Mas quando me vim embora rugiu-me o leão (postura do leão)</p>		

<p>Fiquei tão assustada, que até cai para o chão (rebolar no chão)» (Barrias, s.d, p.245)</p>		
<p>Animais na nossa barriga</p> <p>- Deitar de barriga para cima, colocar um boneco em forma de animal sobre a barriga e respirar calmamente pelo nariz e pela boca.</p>		
<p>Sino divertido</p> <p>- Passar um sino por todos as crianças, numa volta o sino pode ser tocado e na outra volta ninguém pode fazer o sino tocar.</p>		
<p>Garrafas do mar</p> <p>- Aprender a controlar as emoções através de garrafas sensoriais.</p>		