

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS E HUMANIDADES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA

ÉRICA MARIA CORRÊA

**Efeitos da Prática do Yoga no Comportamento Psicossocial em Escolares do
Ensino Fundamental I**

São Paulo

2021

ÉRICA MARIA CORRÊA

**Efeitos da prática do Yoga no comportamento psicossocial em escolares do
Ensino Fundamental I**

Versão Corrigida

Dissertação apresentada à escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo como requisito para a obtenção do título de Mestre em Ciências pelo programa de pós-graduação em Ciências da Atividade Física.

Versão corrigida contendo as alterações solicitadas pela comissão julgadora no dia 27 de novembro de 2020. A versão original encontra-se em acervo reservado na Biblioteca da EACH/USP e na Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da USP (BDTD), de acordo com a Resolução CoPGr 6018, de 13 de outubro de 2011.

Área de Concentração: Desempenho Físico e Motor

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Paula Hentchel Lobo da Costa

São Paulo

2021

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

CATALOGAÇÃO-NA-PUBLICAÇÃO

(Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Biblioteca)
CRB 8 - 4936

Corrêa, Érica Maria

Efeitos da prática do Yoga no comportamento psicossocial em escolares do Ensino Fundamental I / Érica Maria Corrêa ; orientadora, Paula Hentschel Lobo da Costa. – 2021.

149 f : il.

Dissertação (Mestrado em Ciências) - Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física, Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, em 2020

Versão corrigida

1. Yoga - Aspectos sociais; Aspectos psicológicos. 2. Crianças em idade escolar. 3. Ensino fundamental.

I. Costa, Paula Hentschel Lobo da, orient. II. Título

CDD 22.ed. – 613.7046

Nome: CORRÊA, Érica

Título: Efeitos da prática do Yoga no comportamento psicossocial em escolares do ensino fundamental I

Dissertação apresentada à escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo como requisito para a obtenção do título de Mestre em Ciências pelo programa de pós-graduação em Ciências da Atividade Física.

Área de Concentração: Desempenho Físico e Motor

Aprovado em 27/11/2020

Banca Examinadora

Prof^a. Dr^a. Paula H. Lobo da Costa

Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades

Prof. Dr. Daniel G. Fatori de Sá

Universidade de São Paulo. Instituto de Psiquiatria

Prof^a. Dr^a. Alessandra Arce Hai

Universidade Federal de São Carlos. Departamento de Educação

DEDICATÓRIA

Dedico esta Dissertação às crianças, que tudo sabem.

Agradecimentos

Agradeço especialmente à minha filha, Isabella, luz da minha vida, assim como, ao meu pai, Rafael (in memorian), por ter me ensinado a brincar, à minha mãe, Alice (in memorian), por ter me ensinado a importância de uma mulher estudar e à minha irmã Margarete, por ter me ensinado a ler e escrever e por ter me apresentado ao universo do Yoga em 1999.

Meus mais sinceros agradecimentos também são direcionados aos Professores(as) Doutores(as) Luiz Mochizuki (EACH-USP/LESTE), Paula H. Lobo da Costa (UFSCar), Guilherme V. Polanczyk (FMUSP), Rodrigo Yacubian Fernandes (Hospital Sírio-Libanês), Marcelo Massa (EACH-USP/LESTE), Sat Bhir Singh Khalsa (Escola de Medicina de Harvard) e ao Professor Mestre Daniel de Brito Reis (IME/USP), pelo apoio, incentivo e pela imensa bondade em compartilharem seus saberes para a construção desta pesquisa.

RESUMO

CORRÊA, Érica Maria. **Efeitos da Prática do Yoga no Comportamento Psicossocial em Escolares do Ensino Fundamental I**. 2021. 149f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020. Versão Corrigida.

Introdução: A falta de autocontrole emocional entre crianças e jovens tem aumentado, gerando baixas no rendimento acadêmico, sofrimento emocional entre outros efeitos. A prática do Yoga tem se revelado uma estratégia interessante para equilibrar aspectos tanto orgânicos quanto psicossociais do comportamento infantil. Neste contexto, seria importante investigar se crianças brasileiras com acesso à prática do Yoga em suas escolas se beneficiariam desta e em que medida há aceitação dos pais e/ou responsáveis. **Objetivos:** avaliar os efeitos de 12 semanas de prática do Yoga em uma escola pública sobre o comportamento psicossocial de crianças e a opinião dos pais e crianças sobre a adequação desta ao ambiente escolar. **Métodos:** Participaram deste estudo 26 crianças de ambos os sexos entre sete e 11 anos, com desenvolvimento típico, distribuídas através de sorteio em dois grupos: G1 – realizou Yoga uma ou duas vezes por semana; G2 – não realizou Yoga (Controle). A intervenção de 12 semanas foi repetida ao grupo Controle após concluída para o grupo Yoga. Antes e após a intervenção foram avaliados aspectos psicossociais através do Questionário SWAN (Strengths and Weaknesses of Attention Deficit / Hyperactivity - symptoms and Normal-behaviors) e as percepções gerais dos pais e crianças sobre a pertinência desta prática através de um questionário aberto, analisado com base no Discurso do Sujeito Coletivo (DSC). **Resultados:** O questionário SWAN foi analisado através do Teste de Wilcoxon Pareado, onde foi observada melhora significativa após a intervenção no grupo Yoga somente para a variável Transtorno Opositor-Desafiador de acordo com as respostas dos pais (Yoga: p-valor = 0,001; Controle: p-valor = 0,07). Já o teste de Mann-Witney para Amostras Independentes identificou que não houve diferença significativa entre os grupos Yoga e Controle em nenhuma das variáveis avaliadas antes e após a intervenção. Por sua vez, a análise do discurso revelou que pais e crianças perceberam que a prática do Yoga na escola trouxe mais calma, concentração e melhorias na qualidade das relações interpessoais. **Conclusão:** Conclui-se que 12 semanas de prática de Yoga realizada dentro de uma escola não promoveu mudanças efetivas nos aspectos

psicossociais das crianças participantes deste estudo, porém, foi aprovada pelos pais e crianças que a praticaram.

Palavras-chave: Yoga. Infância. Escolares.

ABSTRACT

CORRÊA, Érica Maria. **Effects of Yoga Practice on Psychosocial Behavior in Elementary School Students I.** 2021. 149f. Dissertation (Master of Sciences) - School of Arts, Sciences and Humanities, University of Sao Paulo, Sao Paulo, 2020. Corrected Version.

Introduction: The lack of emotional self-control among children and young people has increased, causing losses in academic performance, emotional distress and other effects. The practice of Yoga has proved to be an interesting strategy to balance both organic and psychosocial aspects of children's behavior. In this context, it would be important to investigate whether Brazilian children with access to the practice of Yoga in their schools would benefit from it and to what extent there is acceptance from parents and / or guardians. **Objectives:** to evaluate the effects of 12 weeks of Yoga practice in a public school on the psychosocial behavior of children and the opinion of parents and children on its adequacy to the school environment. **Methods:** 26 children of both sexes between seven and 11 years old participated in this study, with typical development, distributed by lot in two groups: G1 - performed Yoga once or twice a week; G2 - did not perform Yoga (Control). The 12-week intervention was repeated for the Control group after it was completed for the Yoga group. Before and after the intervention, psychosocial aspects were assessed using the SWAN Questionnaire (Strengths and Weaknesses of Attention Deficit / Hyperactivity - symptoms and Normal-behaviors) and the general perceptions of parents and children about the relevance of this practice through an open questionnaire, analyzed with based on the Collective Subject Discourse (CSD). **Results:** The SWAN questionnaire was analyzed using the Wilcoxon Paired Test, where significant improvement was observed after the intervention in the Yoga group only for the Opponent-Defiant Disorder variable according to the parents' responses (Yoga: $p - \text{value} = 0.001$; Control: $p - \text{value} = 0.07$). The Mann-Witney test for independent samples identified that there was no significant difference between the Yoga and Control groups in any of the variables evaluated before and after the intervention. In turn, the analysis of the speech revealed that parents and children realized that the practice of Yoga at school brought calmer, concentration and improvements in the quality of interpersonal relationships. **Conclusion:** It is concluded that 12 weeks of Yoga practice performed inside a school did not promote effective changes in the psychosocial aspects of the children

participating in this study, however, it was approved by the parents and children who practiced it.

Keywords: Yoga. Childhood. Schoolchildren.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Fluxograma da Amostra.....	55
Figura 2: Análise Inferencial intra-grupos – ATENÇÃO (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Pais).....	59
Figura 3: Análise Inferencial intra-grupos – HIPERATIVIDADE/IMPULSIVIDADE (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Pais).....	60
Figura 4: Análise Inferencial intra-grupos – TRANSTORNO OPOSITOR-DESAFIADOR (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Pais).....	61
Figura 5: Análise Inferencial intra-grupos – ATENÇÃO (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Professores).....	63
Figura 6: Análise Inferencial intra-grupos – HIPERATIVIDADE/IMPULSIVIDADE (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Professores).....	64
Figura 7: Análise Inferencial intra-grupos – TRANSTORNO OPOSITOR-DESAFIADOR (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Professores).....	65
Figura 8: Análise Inferencial entre-grupos - ATENÇÃO (Teste de Mann Witney-Amostragem Independentes – Grupo Yoga x Controle - Pais).....	67
Figura 9: Análise Inferencial entre-grupos-HIPERATIVIDADE/IMPULSIVIDADE (Teste de Mann Witney-Amostragem Independentes – Grupo Yoga x Controle - Pais).....	68
Figura 10: Análise Inferencial entre-grupos - TRANSTORNO OPOSITOR-DESAFIADOR (Teste de Mann Witney-Amostragem Independentes – Grupo Yoga x Controle - Pais).....	69

Figura 11: Análise Inferencial entre-grupos - ATENÇÃO (Teste de Mann Witney- Amostram Independentes – Grupo Yoga x Controle - Professores).....	70
Figura 12: Análise Inferencial entre-grupos - HIPERATIVIDADE/IMPULSIVIDADE (Teste de Mann Witney-Amostram Independentes – Grupo Yoga x Controle - Professores).....	71
Figura 13: Análise Inferencial entre-grupos – TRANSTORNO Opositor- Desafiador (Teste de Mann Witney-Amostram Independentes – Grupo Yoga x Controle - Professores).....	72

LISTA DE TABELAS

Quadro 1: Discurso do Sujeito Coletivo (Pais).....	36
Quadro 2: Discurso do Sujeito Coletivo (Professores).....	37
Tabela 1: Linha de Base.....	56
Tabela 2: Medidas agregadas – intra-grupos (pré x pós - Pais).....	58
Tabela 3: Medidas agregadas – intra-grupos (pré x pós - Professores).....	62
Tabela 4: Medidas agregadas – entre-grupos (Yoga x Controle - Pais).....	66
Tabela 5: Medidas agregadas – entre-grupos (Yoga x Controle - Professores)	70

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TDAH: Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade

H/I: Hiperatividade e Impulsividade

TOD: Transtorno Opositor-Desafiador

DSC: Discurso do Sujeito Coletivo

IVS: Índice de Vulnerabilidade Social

SWAN: Strengths and Weaknesses of Attention Deficit/Hyperactivity-symptoms and Normal-behaviors

ECH: Expressões-chave

IC: Ideia central

AC: Ancoragem

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	16
2.	OBJETIVOS.....	19
3.	REVISÃO DE LITERATURA.....	19
3.1.	Bases do Yoga.....	19
3.2.	Kundalini Yoga.....	20
3.3.	Efeitos do Yoga em Crianças Escolares.....	21
	REFERÊNCIA.....	26
4.	ARTIGO ORIGINAL I - DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO (DSC)..	28
5.	ARTIGO ORIGINAL II – QUESTIONÁRIO SWAN.....	45
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÃO.....	80
	ANEXO 1 - CEP.....	81
	ANEXO 2 - QUESTIONÁRIO SWAN.....	84
	ANEXO 3 – QUESTIONÁRIO DSC (PAIS).....	85
	ANEXO 4 – QUESTIONÁRIO DSC (CRIANÇAS).....	86
	ANEXO 5 – IAD (PAIS/RESPONSÁVEIS E CRIANÇAS).....	87
	ANEXO 6 – ÍNDICE DE VULNERABILIDADE SOCIAL (IVS).....	106
	ANEXO 7 – BRINCADEIRAS DE YOGA.....	107
	ANEXO 8 – MEDITAÇÕES LÚDICAS.....	112
	ANEXO 9 – TERMO DE ASSENTIMENTO.....	118
	ANEXO 10 – TCLE.....	120
	ANEXO 11 – ANÁLISE DESCRITIVA.....	124

1. INTRODUÇÃO

“O conhecimento torna-se sabedoria quando você o experimenta com seu coração e Ser, quando se torna experiência pessoal”

(Yogi Bhajan, 2010)

A palavra “Yoga” vem da palavra bíblica “Yoke”, que por sua vez, tem raiz na palavra em Sânscrito “Jugit”, que significa união (Bhajan, 2010). Esta união refere-se à união entre corpo, mente e espírito, que se dá, segundo os ensinamentos do Yoga, através de práticas posturais, respiratórias e meditativas. Neste contexto, a prática do Yoga com suas técnicas de respiração (Pranayamas), suas posturas (Asanas), atenção, introspecção e conscientização no momento presente (Pratyahara) e práticas de meditação (Dhyana) estimulam o bom funcionamento dos órgãos vitais, o controle dos níveis de ansiedade e tensão, o treinamento da flexibilidade, da força e da função cardiorrespiratória (Gharote, 2005).

Tais efeitos vêm sendo cancelados por pesquisadores das mais diversas regiões do mundo desde a década de 1970, tendo como alvo o público adulto, assim como, o infantil (Bhat G, 1984). Porém, é notório que o foco das pesquisas envolvendo crianças cresceu consideravelmente de duas décadas para cá.

Este interesse dos cientistas deve-se ao aumento dos índices de sofrimento psicológico e transtornos psiquiátricos de crianças e a busca por formas de prevenção e tratamento. Tal cenário é melhor compreendido ao observar metanálise realizada por Polanczyk e colegas (2007), que constataram que a prevalência do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) ao redor do mundo gira em torno de 5,29%. No estudo os resultados selecionados abarcaram 171.756 crianças e adolescentes de todas as regiões do mundo. Para os pesquisadores, a variabilidade de estimativa mundial do TDAH explica-se mais pelas variações metodológicas dos estudos e menos pela localização geográfica.

Esses achados corroboram com os do pesquisador Lampert (Dissertação de Mestrado, 2002) que afirma sobre o TDAH:

"a prevalência varia de acordo com a amostra analisada (populacional ou clínica), dos instrumentos utilizados na avaliação, e também, em função da fonte de informação utilizada (pais, os professores ou o próprio paciente)".

Da mesma maneira, educadores e psicopedagogos preocupam-se em como prevenir desequilíbrios no comportamento psicossocial de crianças no ambiente escolar, uma vez que, para Leal e colegas (2012, apud Marcon e colegas, 2016) existe uma estreita ligação entre o TDAH com problemas dessa ordem e no rendimento acadêmico.

Mediante essa questão e entendendo o comportamento psicossocial como a importância da qualidade das relações interpessoais para o desenvolvimento integral do ser (Erikson EH, 1963), estudos envolvendo os efeitos do Yoga em crianças dentro das escolas foram iniciados, onde é possível perceber que essa técnica, quando praticada na infância e dentro do ambiente escolar, pode proporcionar às crianças a criação de recursos internos onde elas aprendem a lidar com suas emoções de uma maneira menos reativa e mais consciente (White, 2009).

Nota-se que a produção científica brasileira relacionada ao efeito da prática do Yoga dentro das escolas, envolvendo estudantes do Ensino Fundamental I (de sete a 11 anos) ainda é insuficiente, ainda assim, pode-se destacar uma pesquisa realizada por Folleto e colegas (2016) no Sul do país, que teve como objetivo investigar os efeitos do Yoga nos parâmetros de habilidades motoras e do comportamento social. Foram avaliadas 16 crianças entre seis a oito anos que participaram de 12 semanas de intervenção, duas vezes na semana por 45 minutos cada sessão. A avaliação foi feita através do Bruininks Oseretsky Test of Motor Proficiency (teste para avaliar a coordenação fina e grossa), Teste de Flexibilidade da Eurofit, Pictorial Scale of Perceived Competence for Young Children (teste que avalia autoestima) e entrevistas semi-estruturadas com pais, professores e crianças. Houve melhora nos aspectos avaliados, porém, a amostra foi pequena e não houve grupo controle.

Outra pesquisa importante realizada no país foi a de Ferreira-Vorkapic e colegas (2015), através de revisão bibliográfica, cujo objetivo era o de verificar a relevância de se ensinar Yoga nas escolas. Foi efetuada uma extensiva busca por artigos científicos publicados entre os anos de 1980 a 2014 e que tiveram como público-alvo crianças e jovens entre cinco e 18 anos. Os critérios de inclusão deste

estudo foram: estudos controlados e randomizados; intervenção baseada em Yoga e/ou Meditação; crianças com desenvolvimento típico; variáveis analisadas com foco nos aspectos psicológicos e cognitivos. Ao todo 48 artigos foram encontrados, porém, apenas nove cumpriram todos os requisitos para inclusão. Foram encontradas evidências de que a prática do Yoga, quando aplicada em escolas, traz benefícios nos aspectos comportamentais e cognitivos em crianças.

Contudo, todos os estudos selecionados por Ferreira-Vorkapic e colegas (2015) foram produzidos em países desenvolvidos ou na própria Índia, onde a prática do Yoga faz parte da cultura local. Assim, parece importante investigar o grau de aceitação de pais ou responsáveis, professores (as) e crianças no que se refere à prática do Yoga em ambiente escolar no Brasil e se seria possível atingir os mesmos benefícios nos estudantes brasileiros.

Posto isso, **justifica-se** a busca de evidências científicas de que a prática do Yoga realizada em escolas no Brasil traga benefícios à saúde integral dos escolares brasileiros.

Dessa maneira, este estudo teve como **objetivos**: a) verificar os efeitos da prática do Yoga realizada dentro da escola no aspecto psicossocial de crianças a partir do olhar de professores e pais/responsáveis; b) verificar a percepção dos pais/responsáveis e crianças sobre os efeitos da prática do Yoga no ambiente escolar.

Como **hipótese** é esperado encontrar efeitos positivos no comportamento psicossocial no grupo praticante de Yoga e assim, ser possível recomendar a prática do Yoga em escolas.

Para a organização dessa Dissertação, optou-se por dividi-la em quatro partes:

I – Introdução, objetivos, revisão de literatura e referências bibliográficas;

II – Artigo original I - Yoga nas Escolas: Percepção de Crianças e seus Responsáveis Sobre seus Efeitos (em processo de submissão para revista especializada);

III – Artigo original II - Efeitos da prática do Yoga na Escola sobre o Comportamento Psicossocial de Escolares: um Estudo Controlado Randomizado (em processo de submissão para revista especializada);

IV – Conclusão.

2. OBJETIVOS

Os objetivos do presente estudo foram avaliar os efeitos de 12 semanas de prática do Yoga dentro de uma escola pública sobre: 1) O aspecto psicossocial de crianças estudantes do Ensino Fundamental I; 2) A percepção dos pais/responsáveis e crianças sobre os efeitos da prática no ambiente escolar.

3. REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura dessa pesquisa é composta dos seguintes itens:

- Bases do Yoga;
- Kundalini Yoga;
- Efeitos do Yoga em crianças escolares.

Bases do Yoga

Oriunda da Índia, Yoga é uma disciplina milenar de autoconhecimento que proporciona bem-estar global (corpo, mente e espírito). A técnica, assim como a cultura indiana, foi introduzida no Ocidente em 1893 no Parlamento das Religiões do Mundo, realizado em Chicago (EUA), através do Swami Vivekananda, que por sua vez, foi discípulo do grande filósofo Hindú, Ramakrishna (Adiswarananda S, 2007).

O médico indiano Patanjali, há cerca de 5.000 anos atrás, definiu o Yoga como sendo composto por oito passos (Bhajan, 2010):

- Yama: regras de comportamento (não-violência, não mentir, não roubar, atitudes moderadas e não possessividade);
- Nyama: autodisciplina (pureza, contentamento, purificação, estudo e devoção);
- Asana: posturas físicas que proporcionam bem-estar físico;

- Pranayama: exercícios respiratórios;
- Pratyahara: autocontrole emocional;
- Dharana: concentração em um ponto;
- Dhyana: exercícios de meditação;
- Samadhi: elevação do ser, iluminação.

Segundo Bhajan (2010), originalmente existia apenas uma linha de Yoga que englobava todos os aspectos da técnica, como descritas por Patanjali, porém, ao longo dos séculos os mestres com seus respectivos discípulos foram se aprofundando em partes específicas do Yoga, o que levou a subdivisões e métodos diversos para a prática. Desta divisão, originou-se diversos tipos de Yoga praticados nos dias de hoje.

O Kundalini Yoga foi selecionado a ser aplicado no presente estudo, por esta técnica englobar todos os passos que compõem o Yoga e por já ser usada com crianças (Khalsa PK, 2016).

Kundalini Yoga

O Kundalini Yoga foi desenvolvido há centenas de anos e é uma categoria de Yoga onde a expansão da consciência é trabalhada através de asanas (posturas), pranayamas (exercícios respiratórios), meditação e entoação de mantras (músicas devocionais indianas). O Kundalini Yoga chegou ao Ocidente em 1969 através do psicólogo indiano Yogi Bhajan, e desde então espalhou-se para as mais diversas regiões do mundo, através da Instituição criada por ele nesse mesmo ano (Bhajan, 2010).

A estrutura de uma aula de Kundalini Yoga consiste nas seguintes etapas:

- a) Mantra de iniciação: cantos indianos, cujo significado harmoniza aspectos diferentes do praticante (comunicação, vitalidade, compaixão, entre outras coisas);
- b) Aquecimento: posturas de Yoga com o objetivo de preparar o sistema musculoesquelético para a aula propriamente dita;
- c) Kriya: conjunto de posturas e exercícios respiratórios;

- d) Relaxamento: momento de volta à calma e preparação para a meditação;
- e) Meditação: exercícios de concentração;
- f) Mantra de encerramento: cantos indianos cujo significado é o de agradecimento à aula e reverência à sabedoria infinita que habita dentro de cada um de nós.

Efeitos do Yoga em Escolares

Essa sessão dedica-se a relacionar estudos cuja temática norteou-se nos efeitos do Yoga em crianças escolares e que foram selecionados para compor esse tópico por terem características de amostra e intervenção semelhantes a adotada para essa pesquisa:

- Em estudo realizado em Israel após a segunda guerra do Líbano, os pesquisadores desenvolveram um programa chamado "Here and Now: Yoga in School" (Ehud, 2010). Este adotou técnicas do Yoga para combater os efeitos do transtorno do estresse pós-traumático (PTSD). Os criadores desse projeto acreditavam que a execução de posturas (asanas) e exercícios respiratórios (pranayamas) poderiam aliviar as condições de estresse e ansiedade dessas crianças. Esse estudo incluiu 122 crianças de uma escola com idade entre oito e 12 anos em duas escolas de ensino fundamental em Safed e seis de seus professores. Os pesquisadores utilizaram três questionários diferentes para avaliar o efeito da intervenção em relação a alguns aspectos psicológicos: o WHO (5) Well-Being Index (1998) aplicado para as crianças (pré-pós); Escala de Conners, aplicado para os professores (pré-pós); e finalmente um Questionário de Satisfação direcionado especificamente às crianças (pós). Foi observada considerável redução do estresse pós-traumático nas crianças que participaram desse estudo, porém, como não houve grupo controle, a reprodutibilidade desse estudo é limitada;

- Já na Índia, Sanjiv Mehta e colegas (2011) realizaram um estudo onde foi aplicado um programa com múltiplas técnicas terapêuticas (Yoga, Meditação e Jogos Terapêuticos), com o objetivo de avaliar se os sintomas de TDAH seriam diminuídos em crianças escolares. Foram avaliadas 70 crianças entre seis e 11 anos que praticaram Yoga, Meditação e Jogos Terapêuticos por uma hora, duas vezes semanais, por um período de seis semanas. Para avaliar os resultados foram utilizados: o Questionário Vanderbilt (TDAH), aplicado aos professores antes e após da intervenção; uma escala de posturas de Yoga medidas por dois observadores. Como resultado, mais de 50% das crianças melhoraram sua performance acadêmica e comportamental, porém, houve um grupo controle muito pequeno, contendo apenas três crianças e o Teste de Vanderbilt ainda não tinha sido validado para o Hindi;
- Ainda na Índia, em estudo conduzido por Telles e colegas (2013), foram analisadas 98 crianças de oito a 13 anos, que foram divididas aleatoriamente em dois grupos com 49 crianças cada, o grupo “A” praticou Yoga e o “B” praticou exercícios físicos, a intervenção foi conduzida cinco vezes na semana por 45 minutos por dia, durante três meses. As crianças foram avaliadas através das seguintes ferramentas: Stroop Test (processamento da informação); Eurofit Test (aptidão física); uma adaptação indiana para o Battle’s Self-esteem Questionnaire (autoestima). Apesar de não ter havido grupo controle, a análise demonstrou que a prática de ambos, Yoga e Educação Física Escolar, trouxe melhorias em vários aspectos da saúde mental, como concentração, atenção, ansiedade estresse, humor, resiliência, agitação emocional e autoestima, o que reitera os achados de Nogle e colegas (2013), assim como, os de Ferreira-Vorkapic e colegas (2015) que, por sua vez, constataram que os efeitos da Educação Física Escolar e do Yoga são similares, portanto, não devem ser comparados e sim utilizados com técnicas que complementam-se entre si e que trazem benefícios físico e mentais.
- Em outro estudo, igualmente realizado na Índia, por Madhusudan e colegas (2016), comparou-se 210 crianças praticantes de Yoga na escola, com 210 não praticantes, com idade entre 11 e 16 anos. Todas

as crianças foram avaliadas no primeiro e último dia da intervenção, sendo que, na primeira avaliação foi utilizado o Teste de Trilha A e B – TMT (processos cognitivos) e na segunda avaliação foi aplicado o SEQ-C (teste de auto-eficácia para crianças). Foram evidenciados efeitos positivos a favor do grupo Yoga na capacidade de planejamento e desempenho cognitivo. Nesse caso, o ambiente da prática de Yoga foi controlado e a prática bem sistematizada, o que de certa forma, confere maior credibilidade a esses achados, porém, a pesquisa foi conduzida em um formato denominado “10-Day Personality Development Camp” (PDC), ou seja, consistiu em um Retiro de Yoga, com duração de 10 dias, onde as crianças praticavam por 10 horas diárias asanas, pranayamas, relaxamento, meditações, cantos indianos (mantras), jogos de Yoga e reuniões descontraídas. Esse desenho de estudo compromete sua reprodutibilidade, uma vez que, essa situação não condiz com a realidade do dia a dia de uma criança dentro do ambiente escolar;

- Já nos EUA, Butzer e colegas (2015), avaliaram os efeitos do Yoga, quando praticados dentro da sala de aula, através de análise de cortisol da saliva e níveis de comportamento. Ao todo, 36 crianças participaram da intervenção, sendo 18 do 2º e 18 do 3º ano do Fundamental I. Foram realizados 10 semanas de intervenção utilizando um método registrado intitulado “Yoga 4 Classrooms”, as aulas ocorriam uma vez na semana com duração de 30 minutos. Para avaliar as crianças foram aplicados: Teste ANT-C (teste de atenção); Teste de Nível de Cortisol (níveis de estresse); Teste de Mudança de Comportamento Percebido. O estudo sugeriu que o Yoga praticado em escola pode trazer benefícios para as crianças lidarem com o estresse do dia a dia, porém, não houve grupo controle e a coleta de material das crianças do 2º e 3º ano foi realizada em períodos diferentes, o que acabou prejudicando os resultados e a análise comparativa entre os grupos;
- Outro estudo realizado nos EUA, Sloveck e colegas (2003) avaliaram a relação da prática do Yoga com o rendimento acadêmico em 405 crianças e jovens do jardim de infância ao 8º ano, que foram divididas em 3 grupos (Jardim da Infância ao 2º ano; 3º. ao 5º.; 6º. ao 8º), sendo

que as crianças da pré-escola ao Ensino Fundamental I tiveram 60 minutos de prática semanal e os adolescentes do Fundamental II tiveram 120 minutos. As avaliações pré e pós intervenção foram coletadas por cinco professores de Yoga no final do ano letivo (junho/2003), através da participação dos alunos e as pontuações nas disciplinas em sala de aula que, além de dados pessoais e escolares, coletaram o GPA's (média de pontos), o SAT-9 (pontuação de performance acadêmica do aluno do ano letivo de 2002-2003) e Pontuação de Aptidão Física do Departamento de Educação da Califórnia. A intervenção durou um ano escolar (2002-2003) e a linha de Yoga utilizada nessa intervenção foi um método de Yoga Escolar desenvolvido em 1998 por Tara Lynda Guber e dirigido por Leah Kalish intitulado "Yoga Ed". Houve melhora na performance acadêmica, atitudes positivas em relação a si mesmas, melhora na aptidão física e comportamento. Sem dúvida uma pesquisa preciosa, porém, a ausência de grupo-controle a torna frágil;

- Igualmente nos EUA, Berger e colegas (2009), realizaram uma pesquisa cujo objetivo era o de avaliar os efeitos do Yoga em crianças moradoras de região periférica. Esta pesquisa contou com a participação de 67 crianças, de ambos os sexos, com idade entre 10 e 11 anos, randomizadas e distribuídas em dois grupos, o Yoga e o Controle. A intervenção durou 12 semanas, com frequência semanal de uma vez. A avaliação pré e pós intervenção baseou-se: Teste Emotional Well-Being Assessment (mensura aspectos do bem-estar emocional); Physical Well-Being Assessment (flexibilidade e equilíbrio); Effects of Yoga on Well-Being Survey (grau de satisfação dos participantes do grupo Yoga); Lista de Presença (somente para o grupo Yoga). Apesar das primeiras avaliações não apontarem diferenças significativas entre os grupos, as crianças do grupo Yoga reportaram melhoras em suas capacidades de lidar com aspectos emocionais de maneira mais equilibrada;
- Por fim, ainda nos EUA, Nogle e colegas (2013), realizaram um estudo onde o objetivo era o de verificar a viabilidade da inclusão do Yoga dentro do currículo escolar e verificar sua eficácia na prevenção de problemas relacionados ao comportamento psicossocial. Este contou com a participação de 51 adolescentes estudantes do ensino médio, de

ambos os sexos e que foram randomizados e distribuídos em dois grupos, o Grupo praticante de Krupalu Yoga e o Grupo praticante de Educação Física (esportes em geral). Como ferramenta de análise dos efeitos pré e pós intervenção, foram aplicados os testes: YEQ (avaliação da aceitação do Yoga); POMS-SF (teste que verifica as oscilações de humor); PANAS-C (teste que verifica os aspectos emocionais); PSS (teste de índice de estresse); IPPA (teste que avalia o efeito psicológico positivo); RS (teste de resiliência emocional); STAXI – 2 (teste que mensura os índices de raiva); CAMM (teste de atenção plena). Como resultado, verificou-se que ambas, Yoga e Atividade Física, trouxeram efeitos positivos aos jovens e que a implementação do Yoga no currículo escolar foi viável e trouxe melhora no bem-estar psicossocial nos praticantes, porém, a distribuição entre grupos foi desigual, o que comprometeu a análise dos resultados e consequentemente sua reprodutibilidade.

Como pode-se observar, todos os estudos acima citados mostraram resultados a favor do Yoga, porém, devido à falta de grupo controle, assim como de informações mais precisas sobre a técnica de Yoga adotada e de quem realizou a intervenção, a reprodutibilidade de alguns destes estudos ficou comprometida.

Outro fato importante e que também é digno de nota, é que aqui reitera-se a observação de que ainda é escasso em nosso país o estudo sobre os efeitos da prática do Yoga em escolas no que se refere a saúde integral da criança e do jovem. Portanto, é importante responder à essa questão: quais os possíveis efeitos do Yoga realizado na escola sobre o aspecto psicossocial de crianças brasileiras?

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS¹

- ADISWARANANDA S. **Vivekananda Professor Mundial**. São Paulo: Editora Madras, 2007.
- Berger DL, et al. Effects of Yoga on Inner-City Children's Well-Being: a Pilot Study. **Altern Ther Health Med**. v. 15, p. 36-42, 2009.
- BHAJAN, Yogi. **The Aquarian Teacher**: Treinamento Internacional de Professores de Kundalini Yoga como Ensinado por Yogi Bhajan. Quinta edição. São Paulo: Editora Gobinde, 2010. 332 p.
- Bhat G. Education and Society: A Short Experiment with School Teachers. **J Yoga Inst**. v. 29, p. 3–5, 1984.
- Butzer B, et al. Implementing Yoga Within the School Curriculum: A Scientific Rationale for Improving Social-Emotional Learning and Positive Student Outcomes. **Journal of Children's Services**. v. 11, n. 1, p. 3-24, 2014.
- Ehud M, et al. Here and Now: Yoga in Israeli Schools. **Int J Yoga**. v.3, n.2, p.42-47, 2010.
- ERIKSON, EH. **Childhood and Society**. Segunda edição. Nova York: Norton Editora, 1963. 445p.
- Folleto JC, et. al. The Effects of Yoga Practice in School Physical Education on Children's Motor Abilities and Social Behavior. **Int J Yoga**. v. 9, n. 2, p. 156-162, 2016.
- GHAROTE, ML. **Yoga Aplicada: da teoria à prática**. São Paulo: Phorte Editora, 2005.
- Lampert TL.. **Avaliação da acurácia diagnóstica da escala de problemas de atenção do inventário de comportamentos da infância e adolescência (CBCL) para transtorno de déficit de atenção/hiperatividade**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2002.
- Madhusudan Das, et al. Influence of Yoga-Based Personality Development Program on Psychomotor Performance and Self-Efficacy in School Children. **Front Pediatr**. n.4, p.62, 2016.
- Marcon GTG, et.al. O Questionário SNAP-IV como Auxiliar Psicopedagógico no Diagnóstico Preliminar do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). **Revista Construção Pedagógica**, v. 24, n. 25, 2016.
- Nogle JJ, et al. Benefits of Yoga for Psychosocial Well-Being in a US High School Curriculum: A Preliminary Randomized Controlled Trial. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**. v. 33, n. 3, p. 193-201, 2012.
- Polanczyk G, et al. The Worldwide Prevalance of ADHD: A Systematic Review and Metaregression Analysis. **Am. J. Psychiatry**. v. 164, n. 6, p. 942-948, 2007.

Sangit M, et al. Multimodal Behavior Program for ADHD Incorporating Yoga and Implemented by High School Volunteers: A Pilot Study. **ISRN Pediatrics**. Doi: 10.5402/2011/780745, 2011.

Slovacek SP, et al. A study of the Yoga Ed Program at the Accelerated School. **Program Evaluation and Reserch Collaborative (PERC)**. Los Angeles, nov. 2003.

Telles S, et al. Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. **Child Adolesc Psychiatry Ment Health**. v.7, n.1, p.37, 2013.

Vorkapic C F, et al. Are There Benefits from Teaching Yoga at School? A Systematic Review of Randozimed Control Trials of Yoga-Based Interventions. **Evidence-based Complementary and Alternative Medicine**. doi 10.1155/2015/345835, set. 2015.

White LS. Yoga for children. **J. Pediatr. Nurs**. v.35, n. 5, p.277-295, 2009.

6. ARTIGO ORIGINAL I (DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO)

Yoga nas Escolas: Percepção de Crianças e seus Responsáveis Sobre seus Efeitos

Yoga in Schools: Perception of Children and their Guardians about its Effects

Resumo

O objetivo deste estudo foi avaliar a percepção de crianças e de seus responsáveis quanto aos efeitos de uma prática regular de Yoga realizada na escola. Dezoito crianças com idades entre sete e 11 anos realizaram aulas regulares de Yoga por 12 semanas, uma ou duas vezes por semana, em uma escola pública localizada em região periférica da cidade de São Paulo. Após a intervenção uma enquete foi feita aos responsáveis e às crianças. Esta pedia aos responsáveis que relatassem suas percepções sobre eventuais efeitos da prática do Yoga sobre o comportamento de seus filhos (as), enquanto às crianças, foi-lhes pedido que descrevessem suas experiências durante o período da intervenção. Os resultados foram analisados através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) que construiu, a partir dos depoimentos coletados, grupos de discursos que representaram as experiências vivenciadas pelo coletivo. Segundo os relatos das crianças e seus responsáveis foram percebidas melhoras na calma, concentração e aumento na qualidade das interações sociais nas crianças após as 12 semanas de prática regular de Yoga na escola, porém ambos, pais e filhos, consideraram a intervenção de curta duração. A viabilidade da prática regular do Yoga nas escolas é discutida com base nos benefícios do Yoga à saúde física e mental das crianças, assim como, nas orientações da Base Nacional Curricular Comum para o Ensino Fundamental I.

Palavras-chave: Yoga; Escolares; Discurso do Sujeito Coletivo.

Abstract

The aim of this study was to assess the perception of children and their guardians regarding the effects of a regular Yoga practice performed at school. Eighteen children aged between seven and 11 years took regular Yoga classes for 12 weeks, once or twice a week, at a public school located in the outskirts of the city of São Paulo. After the intervention, a survey was made to the guardians and the children. This asked those responsible to report their perceptions about possible effects of Yoga practice on the behavior of their children, while children were asked to describe their experiences during the intervention period. The results were analyzed using the Collective Subject Discourse (DSC) methodology that built, from the collected statements, groups of discourses that represented the experiences lived by the

collective. According to the reports of the children and their guardians, improvements in calmness, concentration and an increase in the quality of social interactions in the children were noticed after the 12 weeks of regular Yoga practice at school, but both parents and children considered the intervention to be of short duration. The feasibility of regular Yoga practice in schools is discussed based on the benefits of Yoga to children's physical and mental health, as well as, in the guidelines of the Common National Curriculum Base for Elementary School I.

Keywords: Yoga; School Children; Collective Subject Discourse.

Introdução

O desempenho escolar depende de múltiplos fatores que vão além da capacidade cognitiva tais como atenção, memória, interesse, controle da impulsividade, interação com professores e outras crianças, por exemplo. Sabe-se que há correlações entre indicadores de desatenção e hiperatividade com baixos desempenhos em funções executivas e de aprendizagem escolar¹. Por esta razão, educadores e profissionais clínicos oferecem alternativas dentro do currículo escolar na forma de atividades complementares, a fim de estimular a formação integral da criança e uma vida escolar mais saudável e plena².

Nesse contexto, a prática do Yoga tem sido uma aliada valiosa para promover a saúde orgânica e mental de crianças e jovens. O Yoga é utilizado na Medicina como forma de tratamento complementar em casos de distúrbio de atenção e hiperatividade³, distúrbios alimentares⁴, estresse^{5,6}, para a melhor regulação da frequência cardíaca, redução da ansiedade e da depressão⁷, problemas de saúde física^{8,9}, para o bem estar psicossocial¹⁰ e para melhoria na memória¹¹ em crianças e adolescentes. O próprio Ministério da Saúde criou em 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) que atende pacientes do Sistema Único de Saúde dentro de Unidades Básicas de Saúde (UBS), incluindo o Yoga como um dos procedimentos reconhecidos (Portaria do Ministério da Saúde de número 971 de 3 de maio de 2006).

Yoga é uma disciplina antiga originária na Índia que objetiva o desenvolvimento integral da personalidade humana nos planos físico, mental e emocional. Ela é

composta por oito aspectos/ramos: Yama (restrições comportamentais); Nyama (disciplinas diárias); Asanas (posturas físicas); Pranayama (exercícios respiratórios); Pratyahar (controle dos sentidos); Dharana (concentração); Dhyana (meditação profunda); Samadhi (iluminação/elevação do ser)¹².

Nas últimas décadas, resultados favoráveis à prática do Yoga realizada nas escolas por crianças têm sido usados para recomendá-la como uma ferramenta complementar ao desenvolvimento integral dos escolares^{5,13,14}.

A prática do Yoga também tem trazido benefícios acadêmicos e comportamentais para populações clínicas infantis como tratamento complementar para o Déficit de Atenção e Hiperatividade¹⁵. Uma meta-análise na área Psiquiatria demonstrou que a prevalência do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em crianças e jovens de até 18 anos é de 5,29%, sendo que a variabilidade nesta estimativa ao redor do mundo deve-se principalmente às variações metodológicas dos estudos revisados e não pela localização geográfica em que essas crianças e jovens estavam inseridos¹⁶.

Assim, considerando o debate dentro das comunidades pedagógica e médica sobre a prevalência de transtornos comportamentais e de aprendizagem e seus efeitos sobre o desenvolvimento infantil, a prática do Yoga pode ser inserida no contexto escolar como alternativa complementar à formação dos alunos e não como um substituto à Educação Física Escolar, dados os objetivos insubstituíveis desta à formação das crianças, tais como explicitados na Base Nacional Curricular Comum (BNCC)¹⁷.

Uma vez que a maioria dos estudos sobre Yoga e Infância, seja em populações com desenvolvimento típico, seja em populações clínicas, foram conduzidos em países desenvolvidos ou onde o Yoga é parte integrante da cultura local, seria importante obter subsídios coletados a partir de estudos realizados no Brasil para uma discussão acerca da viabilidade da inserção desta prática como complemento ao currículo escolar.

Uma das etapas desta empreitada seria a de avaliar a percepção de pais sobre os efeitos da prática do Yoga no comportamento de seus filhos e ainda se estas crianças apreciariam a nova atividade, para que haja adesão à participação, uma vez que, o Yoga não faz parte da tradição cultural brasileira. Sendo assim, o objetivo do

presente estudo foi o de avaliar a percepção de um grupo de crianças e seus responsáveis, frequentadores de uma escola pública, localizada em região de alta vulnerabilidade social, a respeito dos efeitos da prática regular do Yoga realizada dentro da escola.

Método

Esse estudo recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da universidade e CONEP (Número do parecer: 2.708.965), assim como, a aprovação do Conselho de Classe e da Diretoria da Escola onde a intervenção foi realizada. Pais e crianças assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Assentimento, respectivamente.

Seguindo as recomendações do Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ)¹⁸, este artigo é parte integrante de um Ensaio Clínico Randomizado (ECR), que recebeu o registro de número RBR – 7rgyfv5 no Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos (REBEC), assim como, o Universal Trial Number (UTN) de número UTN: U1111 – 1262 – 5016.

Foram disponibilizadas 120 vagas para o projeto de pesquisa, porém, apenas 28 inscrições foram requeridas, sendo que, duas crianças desistiram no início da intervenção, uma por falta de interesse a prática e outra por falta de tempo, totalizando ao final 26 crianças. A partir dessa quantidade de crianças, foi realizado um sorteio onde as crianças foram randomizadas em dois grupos, o Grupo Yoga e o Controle.

No 2º. Semestre de 2018, após sorteio dos inscritos, participaram das aulas de Yoga 18 crianças de ambos os sexos, com desenvolvimento típico, com idades entre sete e 11 anos, estudantes do Ensino Fundamental I, integrantes de uma escola pública, localizada em bairro da periferia da cidade de São Paulo, onde o Índice de Vulnerabilidade Social (IVS) é considerado alto¹⁹. Estas realizaram 12 semanas de aulas de Yoga (posturas, exercícios respiratórios e meditação), de uma a duas vezes na semana, no contraturno escolar, das 12:00 às 13:00, dentro da própria escola. Crianças que não possuíam desenvolvimento típico eram encorajadas a participarem das aulas de Yoga, porém, não poderiam constar como número de amostra, uma vez

que, este não era o recorte adotado para a pesquisa. Todas as crianças, com exceção de duas, tiveram participação de acima de 70% nas aulas.

Após 12 semanas de intervenção, um questionário desenvolvido pela própria pesquisadora foi entregue às crianças e outro a seus respectivos responsáveis, contendo apenas uma questão aberta. Os questionários foram distribuídos na própria escola, onde cada criança levou sua versão e a de seus pais para que estes fossem preenchidos em casa, sem a presença do professor que conduziu as aulas de Yoga.

Aos pais/responsáveis foi questionado: “Descreva como foi para você e sua família a experiência do seu (sua) filho (a) ter participado das aulas de Yoga por 12 semanas”. Já para as crianças: “Descreva como foi para você a experiência de ter participado das aulas de Yoga por 12 semanas”.

Os resultados foram avaliados a partir da ferramenta qualitativa do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC)²⁰, desenvolvida no final da década de 1990, que, por sua vez, fundamenta-se na Teoria da Representação Social²¹, desenvolvida pelo psicólogo social romeno, Serge Moscovici (1928-2014).

Sua aplicabilidade é ampla no país, sendo que, neste estudo, foi seguido criteriosamente todas as etapas da técnica. Seguindo esse método, a “pergunta ideal” deve obedecer aos seguintes critérios:

- Conduz o entrevistado a produzir um discurso;
- Traz a resposta exata referente ao assunto abordado;
- O entrevistado consegue responder o que ele realmente acha e não o que o entrevistador quer que ele responda;
- É acessível intelectualmente ao entrevistado;
- Passou por um projeto piloto antes de ser aplicada na intervenção.

A construção do DSC, se dá através de coleta de depoimento (escrito, filmado ou gravado em áudio), onde o conteúdo é dividido da seguinte maneira:

- Expressões-chave (ECH): são trechos do discurso que revelam a essência do relato e deve ser retratado da maneira literal como foi coletado, ou seja, com todos os vícios linguísticos, erros de concordância nominal/verbal apresentados pelo sujeito entrevistado;

- Ideia Central (IC): é a síntese da expressão-chave (ECH), que representa, da maneira mais fidedigna possível, o sentido de cada “ECH” coletado;
- Ancoragem (AC): nem sempre revelada nas expressões-chaves (ECH), a Ancoragem (AC) é a marca linguística do texto/fala do sujeito entrevistado, que reflete a crença que o mesmo tem sobre determinado assunto e que representa uma afirmação genérica que enquadra um determinado assunto.

Uma vez coletado e fragmentando cada discurso, o Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) é construído como um discurso-síntese e redigido na primeira pessoa do singular e composto pelas ECH que têm a mesma IC ou AC e a tabulação dos dados deve seguir rigorosamente as seguintes etapas:

- 1ª. etapa: criar uma tabela intitulada Instrumento de Análise do Discurso (IAD 1) contendo três colunas (ECH, IC e AC) e copiar **integralmente** o conteúdo coletado de cada questão no ícone ECH (expressões-chave);
- 2ª. etapa: identificar as ideias centrais (IC) e as ancoragens (AC), com recursos gráficos distintos;
- 3ª. etapa: inserir as ideias centrais (IC) e as ancoragens (AC) em seu local específico na tabela;
- 4ª. etapa: é iniciado o processo de etiquetamento das IC e AC que tem o mesmo ou semelhante sentido (A, B, C, D.....);
- 5ª. etapa: criar um título para cada etiqueta que represente adequadamente cada uma delas;
- 6ª. etapa: é criada uma outra tabela (IAD 2) contendo duas colunas (ECH ou IC e DSC), onde finalmente é construído o DSC (Discurso do Sujeito Coletivo). Essa etapa obedece dois momentos, onde o primeiro é copiar/colar todos os ECH ou IC pertencentes a uma mesma etiqueta (A, B, C, D....) na coluna correspondente. O segundo momento é iniciar a escrita do DSC (Discurso do Sujeito Coletivo), sequenciando as ECH ou IC coletadas através das regras clássicas da língua portuguesa, com início, meio e fim e com a presença de conectivos que deem sentido ao texto. O resultado final pode ser apresentado de diversas maneiras e deve ser escrito na primeira pessoa,

sendo que, não convém aspeá-lo, pois, não se trata de uma citação, e ainda segundo Lefèvre (2003), o DSC:

“...trata-se de um Eu sintático que, ao mesmo tempo em que sinaliza a presença de um sujeito individual do discurso, expressa uma referência coletiva na medida em que esse Eu fala pela ou em nome de uma coletividade.”

Já a intervenção baseou-se na metodologia desenvolvida por Prabhunam Kaur Khalsa²², descrita abaixo, que, por sua vez, baseou-se nos ensinamentos do psicólogo indiano e Mestre de Kundalini Yoga, Yogi Bhajan²³. Nesta técnica, os oito aspectos do Yoga são ensinados de maneira lúdica. As aulas foram conduzidas por um profissional capacitado para lecionar Yoga com experiência prévia com Yoga infantil. As aulas obedecem a seguinte sequência:

1. Iniciação: as crianças se organizam em fila na entrada da sala de aula de Yoga e são convidadas a concentrarem-se em tudo o que as estão deixando tristes, com raiva ou preocupadas. Ao passarem pelo “portal mágico”, criado pela professora através de bambolê ou bolas de sabão, é dito que esses sentimentos vão embora, ficando apenas alegria e gentileza no coração. Enquanto as crianças passam por esse “portal mágico”, a professora entoa (canta) um mantra (canto indiano);
2. Canto inicial: posicionadas em colchonetes dispostos em círculo, uma vela é acesa e colocada no centro desse círculo, com o objetivo de trazer para o concreto o conceito abstrato de expansão da “luz interior”. Em seguida, é dito para as crianças: “para mantermos essa luz sempre brilhante, é necessário fazermos o bem para si e para os outros”. Logo após, um mantra é iniciado, onde as crianças são convidadas a acompanharem. Ao final do mantra, a vela é retirada do círculo e colocada em local seguro;
3. Aquecimento: momento em que as crianças compartilham suas experiências vivenciadas durante a semana umas com as outras, enquanto realizam trabalhos manuais, através de pintura em papel, escultura com massa de modelar, ou realizam posturas de Yoga (asanas) com o objetivo de preparar-se para a aula propriamente dita;

4. Kriya (aula): é o momento em que as posturas e exercícios respiratórios são introduzidos à aula. Isso é feito de maneira lúdica, através de brincadeiras, como pega-pega, esconde-esconde, estátua, pular corda, o mestre mandou, entre outras brincadeiras infantis de domínio público;
5. Relaxamento: momento em que as crianças descansam deitadas sobre seus colchonetes, dispostos em círculo. Um outro mantra é iniciado através de aplicativo de música;
6. Meditação: igualmente vivenciada de maneira lúdica, o formato para a aula de Yoga Infantil, de acordo com os ensinamentos do Kundalini Yoga, intitula-se “Comunicação Celestial”. Neste, um mantra é entoado e simultaneamente realizam-se gestos com os dedos (mudras) e braços que, por sua vez, sincronizam-se com o significado da música;
7. Canto de encerramento: momento em que a vela é trazida novamente para o centro do círculo. Antes que seja apagada, é dito: “a vela será apagada, porém, nossa “luz interior” nunca se apagará”. Em seguida o mantra final é entoado e a aula encerrada.

Resultados

Ao todo foram coletados 36 questionários, sendo 18 das crianças e 18 dos seus respectivos pais, imediatamente após o encerramento da intervenção. Os discursos foram analisados e construídos separadamente (crianças e responsáveis).

Como pode ser verificado no discurso dos responsáveis (Quadro 1), após as 12 semanas de intervenção, estes perceberam seus filhos/as mais felizes, calmos, concentrados e relacionando-se melhor com seus familiares e colegas de escola. O relato de que o Yoga trouxe mais segurança e autoconfiança para a criança também foi trazido, porém, somente por uma mãe, e quase todos os responsáveis relataram de que a experiência foi boa, porém, curta, e que se a duração das aulas fosse maior, provavelmente os efeitos da intervenção teriam sido mais perceptíveis.

Quadro 1 – Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) – Pais

ETIQUETA	Discurso do Sujeito Coletivo – DSC
A – Felicidade	<i>Meu filho/a chegava em casa feliz, gostava muito do Yoga, achei ele (a) muito entusiasmado, pude perceber o quanto ele(a) ficava empolgado/a em participar das aulas e muitas vezes, repetia em casa o que aprendia em aula. Fiquei satisfeito(a) em perceber o interesse do meu filho(a) em participar das aulas, ele(a) sentiu-se animado e isso me deixou muito feliz.</i>
B – Calma e concentração	<i>Meu filho(a) aprendeu a escutar a sua respiração e a se acalmar quando irritado(a). Na escola ele(a) sempre foi agitado(a) e com baixa concentração, depois do Yoga ele(a) melhorou, desenvolveu noções de sequência, necessárias para tarefas do dia-a-dia, assim como, a percepção para algumas coisas. Pude observar que ele(a) parece estar mais prestativo(a), além de ter aumentado relativamente o foco.</i>
C – Qualidade nas interações sociais	<i>Após as aulas de Yoga, percebi que a qualidade das interações sociais de meu filho(a) melhorou, assim como, seu interesse em estar em equipe, além de ter aprendido a respeitar mais os outros. Enfim, parece ter ficado menos tenso e de ter controlado um pouco a ansiedade.</i>
D – Experiência boa, mas curta	<i>Achei maravilhoso, se fosse uma experiência mais longa, creio que o resultado teria sido melhor, gostaria que tivesse mais no próximo ano. Poderia incluir no currículo escolar para crianças e jovens, pois, devido ao pouco tempo de projeto, não notei mudanças significativas no comportamento do meu filho(a), mas de uma maneira geral foi bom.</i>

E – Segurança e autoconfiança	<i>Percebi que ele(a) sentiu-se mais seguro/a e autoconfiante após as aulas de Yoga.</i>
-------------------------------	--

Já no discurso das crianças (Quadro 2), a prática do Yoga na escola foi percebida como uma experiência que trouxe divertimento, aprendizagem, calma, melhoras na qualidade das relações sociais e, assim como os responsáveis, as crianças observaram que apesar de ter sido uma experiência boa, ela foi curta.

Quadro 2 – Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) – Crianças

ETIQUETA	Discurso do Sujeito Coletivo – DSC
A – Divertimento e aprendizagem	<i>Foi muito legal, aprendi várias brincadeiras, como respirar, concentrar, relaxar, além das posturas de Yoga. Ao mesmo tempo que foi divertido, também foi um aprendizado e o que aprendi, ensinei para meus familiares.</i>
B – Calma	<i>Aprendi a meditar e a me acalmar quando agitado(a), parei de ser agressivo(a) e me senti mais tranquilo(a).</i>
C – Qualidade nas interações sociais	<i>Foi muito bom, fiz novas amizades e brinquei com os amigos que já tinha, me diverti muito. Aprendi a ajudar os outros e a falar as “palavrinhas mágicas” (boa noite, bom dia, com licença, desculpe e obrigado/a). As aulas de Yoga ajudaram a trazer amizade e união.</i>
D – Experiência boa, mas curta	<i>As aulas de Yoga foram muito legais, pena que acabaram rápido, eu não queria parar de fazer. Se continuar, gostaria de participar, pois, gostei muito.</i>

É interessante observar que para ambos, responsáveis e crianças, os efeitos do Yoga após 12 semanas de prática, foram tremendamente semelhantes, o que reforça os achados, porém, todos/as avaliaram que 12 semanas foi uma intervenção

muito curta e que uma prática mais longa provavelmente teria trazido resultados mais efetivos nesses comportamentos. Tais observações conduzem à cogitação de que uma prática mais longa e inserida dentro do currículo escolar, ao invés do contraturno, poderia ter trazido efeitos mais concretos.

Discussão

Objetivou-se com esse estudo identificar as percepções de pais e seus filhos (a) sobre os efeitos da prática de 12 semanas de Yoga realizada na escola. Os depoimentos foram analisados através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC)²⁰.

Há evidências de que quando praticado por crianças e jovens como parte do currículo escolar, o Yoga aumenta a capacidade de planejar e executar tarefas cognitivas¹³, melhorando a habilidade de planejamento e o comportamento auto-regulatório²⁴.

Os efeitos já conhecidos corroboram na compreensão do que foi observado pelos responsáveis e crianças do presente estudo: no período em que as crianças participaram nas aulas de Yoga, os responsáveis afirmaram perceber seus filhos/as mais tranquilos, concentrados e as crianças relataram que as aulas de Yoga lhes trouxeram calma e uma sensação de bem-estar. Resultados semelhantes também foram encontrados após 10 semanas de intervenção de Yoga, com frequência de uma a duas vezes semanais em escolas norte-americanas²⁵, assim como, após 16 semanas de Yoga e Meditação de Atenção Plena realizadas também em escolas norte-americanas²⁶, com melhora nos índices de calma, regulação emocional e do controle do estresse.

Outro aspecto também percebido por responsáveis e crianças deste estudo foi a melhora na qualidade das relações interpessoais durante o período de intervenção. Já foi demonstrado que a prática do Yoga foi capaz de reduzir de forma importante os índices de bullying em uma escola norte-americana de alto padrão socioeconômico²⁷.

No presente estudo, uma das mães afirmou ter observado uma melhora na segurança e autoconfiança de seu filho durante a intervenção. Melhoras na autoestima de crianças que vivem em condições de alta vulnerabilidade social e na

capacidade destas em usar estratégias para controlar o comportamento em situações estressantes também foram observados com a prática do Yoga em uma escola norte-americana²⁸ e outra na Índia²⁹.

Por fim, responsáveis e seus filhos/as relataram que apesar de terem apreciado a experiência das aulas de Yoga na escola, 12 semanas de prática não foram suficientes para que os efeitos do Yoga fossem mais permanentes. Esta fala coletiva permite compreender os resultados positivos de uma longa experiência de aulas de Yoga em uma escola norte-americana com intervenções diárias de cinco a 15 minutos, cinco vezes por semana, no decorrer de um ano letivo, que produziu melhora significativa em indicadores de bem-estar físico, mental e comportamental das crianças participantes³⁰.

É possível compreender os resultados aqui analisados a partir de fundamentos das Neurociências. A Meditação aciona o córtex pré-frontal que é região responsável pela atenção, entre outros aspectos. Este, conseqüentemente, ativa o giro cingulado que é a área responsável pela resolução de conflitos. Este, por sua vez, ativa o tálamo que promove a integração do sistema sensorial com o sistema nervoso central, região esta que é parte integrante do lobo límbico (comportamento emocional). Assim, através destas conexões, o praticante redimensiona as informações absorvidas do meio e, como consequência, a qualidade da resposta aos estímulos externos melhora, ocorrendo o que pode se chamar de controle dos sentidos, segundo os ensinamentos do Yoga (Pratyahar)³¹.

Apesar do estudo ter apresentado resultados promissores, é importante ponderar que colocar a prática do Yoga no contraturno escolar não nos pareceu ser o mais recomendável, pois alguns pais/responsáveis alegaram que, apesar de interessados, os horários rígidos do serviço de transporte escolar impediram a participação de seus filhos na intervenção. Outro aspecto de cunho prático foi a possibilidade de que o desconhecimento de alguns pais/responsáveis sobre o que seria a prática do Yoga levou muitos a não concordarem que seus filhos participassem da intervenção. Esse fato requer um trabalho prévio na escola com pais/responsáveis e professores/as acerca das características dessa prática, eliminando qualquer possibilidade de que seja atribuída ao Yoga uma conotação religiosa ou mística.

Na Base Nacional Curricular Comum do Ensino Fundamental, a Educação Física é o componente voltado à tematização das práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, devendo assegurar aos alunos os conhecimentos que lhes permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros¹⁷. Assim, considerando os benefícios já conhecidos e o apreço dos pais/responsáveis e crianças pela prática do Yoga no contexto escolar, conforme demonstrado aqui, é possível pensar em estratégias para se inserir alguns elementos do Yoga no cotidiano escolar, seja como um dos conteúdos a serem abordados na Educação Física Escolar, seja como alternativa pedagógica complementar em benefício da formação integral de crianças e jovens em sala de aula.

Por exemplo, após um período de treinamento com professor especializado em Yoga, professores de Educação Física e Pedagogos e seus auxiliares poderiam praticar com seus alunos algumas técnicas do Yoga, tais como exercícios respiratórios e de concentração (meditação), em sessões de curta duração e com frequência diária, sem a necessidade de alterar a rotina escolar e sem a exigência de que um profissional especializado em Yoga seja o responsável por esta prática.

Tal treinamento poderia ocorrer, por exemplo, nos Diretórios Regionais de Educação (DRE's), após a devida aprovação das Secretarias de Educação, onde o professor de Yoga poderia fazer essa capacitação dos pedagogos e professores de Educação Física, até mesmo de forma voluntária.

Em conclusão, um programa de 12 semanas de prática de Yoga trouxe calma, concentração e melhora nas relações interpessoais das crianças, foi aprovado por um grupo de pais/responsáveis e teve a apreciação de seus filhos/as que a praticaram na escola, indicando que esta pode ser um instrumento complementar com potencial para contribuir para com a formação e a saúde integral das crianças.

Referências Bibliográficas

1. Pereira AP, León, CBR, Dias NM, Seabra AG. Avaliação de crianças pré-escolares: relação entre testes de funções executivas e indicadores de desatenção e hiperatividade. Rev Psicopedag. 2012;29(90):279-89.

2. Santos AG, Almeida GZ, Ribeiro SS, Lopes C, Silva CG. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. *Coleção Pesq Educ Fís.* 2013;12(4):135–44.
3. Birdee GS, Yeh GY, Wayne PM, Phillips RS, Davis RB, Gardiner P. Clinical applications of Yoga for the pediatric population: a systematic review. *Acad Pediatr.* 2009;9(4):212-20.
4. Benavides S, Caballero J. Ashtanga Yoga for children and adolescents for weight management and psychological well-being: an uncontrolled open pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice.* 2009;15(2):110-4.
5. Ehud M, An BD, Avshalom S. Here and now: Yoga in Israeli schools. *Int J Yoga.* 2003; 3(2):42-7.
6. Hagins M, Haden SC, Daly LA. A Randomized Controlled Trial on the Effects of Yoga on Stress Reactivity in 6th Grade Students. *Evidence-Based Complement Altern Med.* 2013; 2013:607134.
7. Galantino M, Galbavy R, Quinn L. Therapeutic effects of yoga for children: A systematic review of literature. *Pediatr Phys Ther.* 2008;20(1):66-80.
8. Hagen I, Nayar US. Yoga for children and young people's mental health and well-being: Research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Front Psychiatry.* 2014;5:1–6.
9. Khalsa SBS, Hickey-Schultz L, Cohen D, Steiner N, Cope S. Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: a preliminary randomized controlled trial. *J Behav Health Serv Res.* 2012;39(1):80-90.
10. Noggle JJ, Steiner NJ, Minami T, Khalsa SBS. Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US High School curriculum: a preliminary randomized controlled trial. *J Dev Behav Pediatr.* 2012;33(3):193-201.
11. Sarokte AS, Rao MV. Effects of Medhya Rasayana and Yogic practices in improvement of short-term memory among school-going children. *AYU.* 2013;34(4):383-89.
12. Gharote ML. *Yoga Aplicada: da teoria à prática.* 3ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

13. Telles S, Singh N, Bhardwaj AK, Kumar A, Balkrishna A. Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2013;7(1):7-37.
14. Folleto JC, Pereira KRG, Valentini NC. The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior. *Int J Yoga*. 2016;9(2):156-62.
15. Mehta S, Mehta V, Mehta S, et al. Multimodal Behavior Program for ADHD Incorporating Yoga and Implemented by High School Volunteers: A Pilot Study. *ISRN Pediatr*. 2011; 2011:780745.
16. Polanczyk G, Lima MS, Horta BL, Biederman J, Rohde LA. et.al. The Worldwide Prevalance of ADHD: A Systematic Review and Metaregression Analysis. *Am J Psychiatry*. 2007;164(6):942-8.
17. BRASIL. Base Nacional Comum - BNCC. MEC. 2018;600.
18. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*. 2007; 19(6):349–357.
19. BRASIL. Índice de Vulnerabilidade Social – IVS. SMADS [Internet] 2018. Acessado em:
<https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/servicos/Mapa_IPVS_por_Prefeituras_Regionais.jpg> [2019, Janeiro].
20. Lefèvre F, Lefèvre AMC. O discurso do sujeito coletivo: Um novo enfoque em pesquisa qualitativa (Desdobramentos). Ed rev e ampl. Caxias do Sul: EDUCS, 2003.
21. Figueiredo MZA, Chiari BM, Goulart BNG. Discurso do Sujeito Coletivo: uma breve introdução à ferramenta de pesquisa quali-quantitativa. *Distúrb Comum*. 2013; 25(1): 129-136.
22. Khalsa, PK. Yoga con niños: Juego - Conciencia - Pureza, elevando la experiencia infantil. 1ª. ed. Chile: Editora Cuarto Próprio, 2016.
23. Bhajan Y. The Aquarian Teacher: Treinamento Internacional de Professores de Kundalini Yoga como Ensinado por Yogi Bhajan. 5ª ed. São Paulo: Editora Gobinde, 2010.

24. Tseng MH, Chow SM. Perceptual-motor function of school-age children with slow handwriting speed. *Am J Occup Ther.* 2000;54(1):83-8.
25. Sarkissian M, Trent NL, Hutching K, Khalsa SBS. Effects of a Kundalini Yoga Program on Elementary and Middle School Students' Stress, Affect and Resilience. *J Dev Behav Pediatr.* 2018;39(3):210-6.
26. Dariotis, J.K, Beltran RM, Keller FC, Gould LF, Greenberg MT, Mendelson T. A qualitative evaluation of student learning and skills use in a school-based mindfulness and Yoga Program. *Mindfulness (N Y).* 2016;7(1):76-89.
27. Marie D, Wyshak G, Wyshak GH. Yoga prevents bullying in school. 2006; Acessado em <<https://calmingkids.org/about-ck/evidence-based-research-results/>> [2020 Fevereiro].
28. Smith JC, Sines JS, Klatt M. Perceptions of children who participated in a school-based yoga program. *J Occup Ther Sch Early Interv.* 2010;3:226-38.
29. Bhardwaj AK, Agrawal G. Yoga practice enhances the level of self-esteem in pre-adolescent school children. *IJPSS.*2013;3(10):189-99.
30. Chen DD, Pauwels L. Perceived benefits on incorporating Yoga into classroom teaching: assessment of the effects of "Yoga Tools for Teacher". *Advances in Physical Education.* 2014;4:138-48.
31. Danucalov MAD, Simões RS. *Neurofisiologia da Meditação.* 1ª edição. São Paulo: Phorte Editora, 2009.

7. ARTIGO ORIGINAL II (QUESTIONÁRIO SWAN)

**Efeitos da prática do Yoga na Escola sobre o Comportamento Psicossocial de
Escolares: um Estudo Controlado Randomizado**

**Effects of Yoga at School on the Psychosocial Behavior of Schoolchildren: A
Randomized Controlled Study**

Resumo

O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos sobre o comportamento psicossocial de uma prática baseada em Yoga na escola realizada dentro de uma escola pública, em um grupo de estudantes pertencentes ao Ensino Fundamental I. Vinte e seis crianças com idades entre sete e 11 anos, de ambos os sexos, com desenvolvimento típico, participaram do estudo distribuídas de forma randomizada em dois grupos: Grupo Yoga, composto por dezoito crianças que realizou aulas de Yoga por 12 semanas, uma ou duas vezes por semana; Grupo Controle, composto por oito crianças que não realizou a prática. Antes e após a intervenção, pais e professores responderam ao questionário SWAN, utilizada para avaliar alguns aspectos do comportamento psicossocial das crianças. A análise inferencial foi realizada através do Teste de Wilcoxon-Amostras Pareadas e do Teste de Mann Witney-Amostras Independentes, com significância estatística definida para 5%. Como resultado, observou-se que na relação intra-grupo, segundo observação dos pais, somente a variável Transtorno Opositor-Desafiador (TOD) obteve resultados com significância estatística para o Grupo Yoga (p -valor = 0,001) em comparação ao Controle (p -valor = 0,07). Na comparação entre-grupos não houve diferença com significância estatística para nenhuma das variáveis analisadas antes e após a intervenção. Com base nos resultados, pode-se concluir que a prática do Yoga realizada dentro da escola por apenas 12 semanas não trouxe mudanças perceptíveis no comportamento psicossocial para as crianças participantes deste estudo.

Palavras-chave: Yoga; Escolares; Questionário SWAN.

Abstract

The aim of this study was to evaluate the effects on the psychosocial behavior of a Yoga-based practice carried out within a public school, in a group of students belonging to Elementary School I. Twenty-six children aged between seven and 11 years, of both sexes, with typical development, participated in the study randomly distributed in two groups: Yoga Group, composed of eighteen children who took Yoga classes for 12 weeks, one or twice a week; Control Group, composed of eight children who did not perform the practice. Before and after the intervention, parents and teachers answered the SWAN questionnaire, used to assess some aspects of children's psychosocial

behavior. Inferential analysis was performed using the Wilcoxon Test - Paired Samples and the Mann Witney Test - Independent Samples, with statistical significance set at 5%. As a result, it was observed that in the intra-group relationship, according to the parents' observation, only the Opposing-Challenging Disorder (TOD) variable obtained results with statistical significance for the Yoga Group (p - value = 0.001) compared to the Control (p -value = 0.07). In the comparison between groups, there was no statistically significant difference for any of the variables analyzed before and after the intervention. Based on the results, it can be concluded that the practice of Yoga performed in the school for only 12 weeks did not bring noticeable changes in the psychosocial behavior for the children participating in this study.

Keywords: Yoga; School; SWAN questionnaire.

Introdução

Yoga é uma técnica milenar, de origem indiana e que tem por tradução a palavra “união”. Tal união refere-se à integração entre corpo, mente e espírito, proporcionada pelos elementos que o compõem (posturas, exercícios respiratórios e de concentração)¹.

Seus efeitos vêm sendo pesquisados no público infantil desde a década de 1980², porém, as pesquisas se intensificaram a partir dos anos 2.000 e os resultados têm sido promissores.

Dentre eles, podemos destacar pesquisas realizadas em escolares dos EUA, onde observou-se melhoras nos índices de resiliência emocional³, melhora nas relações interpessoais⁴, bem-estar psicossocial⁵, estresse⁶, melhora na performance acadêmica, atitudes positivas em relação a si mesmas, melhora na aptidão física e comportamento⁷.

Já em pesquisas realizadas no Oriente, evidenciou-se também, que o Yoga trouxe considerável redução do estresse pós-traumático⁸ e melhora na capacidade de planejamento e desempenho cognitivo em crianças escolares⁹.

Além de verificar os efeitos do Yoga em crianças com desenvolvimento típico, muitos pesquisadores têm também direcionado sua atenção ao público infantil diagnosticado com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Pode-

se citar, por exemplo, estudo realizado em Taiwan, que observou importante redução de problemas de atenção¹⁰, assim como, um estudo indiano, onde observou-se que mais de 50% das crianças melhoraram sua performance acadêmica e comportamental¹¹.

Tal interesse entre os pesquisadores se justifica, entre outras coisas, pelo aumento da prevalência do TDAH no mundo, que gira em torno de 5,29%¹², sendo assim, encontrar possíveis formas de prevenção e tratamento para problemas de ordem psicossocial, se tornou recorrente entre a classe médica e pedagógica, uma vez que, existe uma estreita ligação entre o TDAH e baixas no rendimento acadêmico¹³.

No Brasil, pesquisas envolvendo o estudo dos efeitos do Yoga em escolares são pouco recorrentes, ainda assim, podem-se destacar um estudo onde constatou-se que o Yoga trouxe melhoras na habilidade motora¹⁴.

Resultados animadores, porém, é de extrema importância que o olhar sobre esses e outros efeitos do Yoga em crianças brasileiras seja aprofundado, uma vez que, a maioria dos estudos que envolvem esse tema foram produzidos em países desenvolvidos, cujas realidades sociais são distintas as do Brasil, ou ainda na própria Índia, onde o Yoga tem plena aceitação popular. Sobre tal patamar, esse estudo se justifica.

Para tanto, após levantamento bibliográfico, optou-se por utilizar o Questionário SWAN¹⁵ como ferramenta de análise do comportamento psicossocial das crianças integrantes à pesquisa, uma vez que, este instrumento já vem sendo utilizado no Brasil e por propor-se a avaliar variáveis que são de extrema valia dentro do ambiente escolar (Atenção, Hiperatividade/Impulsividade e Transtorno Opositor-Desafiador), questões essas que influenciam na qualidade da interação social das crianças com seus colegas e professores. Um outro fator importante que determinou essa escolha, é pelo fato desse questionário destinar-se a avaliar crianças com diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), assim como, crianças com a característica de amostra que compõe o desenho desse estudo, com desenvolvimento típico. Por fim, por possuir uma pontuação mais ampla, o que diminui a possibilidade de um falso positivo para o TDAH.

Método

Delineamento e aspectos éticos

Esse estudo recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da universidade e CONEP (Número do parecer: 2.708.965). Foi igualmente aprovado pela Diretoria e pelo Conselho de Classe da escola onde a intervenção e coleta de dados foram realizadas.

Seguindo a normatização do Consolidated Standards of Reporting Trials (CONSORT)¹⁶, essa pesquisa recebeu o registro de número RBR – 7rgyfv no Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos (REBEC), assim como, o Universal Trial Number (UTN) de número UTN: U1111 – 1262 – 5016, sendo que, esse Ensaio Clínico Randomizado terminou no registro e não será dada sua continuação em estudos futuros.

Recrutamento/seleção

O recrutamento das crianças, para participarem do estudo voluntariamente, ocorreu através de convite, entregue para os professores/as, para que estes/as distribuíssem para todos os seus alunos/as.

No convite, direcionado aos pais/responsáveis e crianças, continha uma breve explicação sobre o tema do estudo e a data e horário da reunião, que seria ministrada pela pesquisadora, para que maiores detalhes do estudo fossem abordados e a partir disso, os questionários pré-intervenção, assim como, os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Termos de Assentimento (TA), fossem distribuídos somente para os pais/responsáveis e crianças que aceitassem participar da intervenção.

Os critérios de inclusão foram, crianças de ambos os sexos, com desenvolvimento típico, com idades entre sete e 11 anos, estudantes de uma escola pública, localizada em bairro da periferia da cidade de São Paulo, cujo Índice de Vulnerabilidade Social (IVS) é considerado alto¹⁷.

Os critérios de exclusão foram crianças que não apresentassem desenvolvimento típico e que não estivessem dentro da faixa etária de sete a 11 anos.

As crianças que foram sorteadas para fazerem parte da lista de espera (Grupo Controle) receberam 12 semanas de intervenção ao final do estudo.

Com base em estudos prévios que aplicaram o Questionário SNAP-IV (desenvolvida pelos mesmos pesquisadores do Questionário SWAN), são necessários 61 indivíduos para que esse estudo obtenha um poder estatístico de 0,8, com tamanho de efeito mediano de 0,7 para o nível de significância de 5%, porém, considerando a possibilidade de perdas amostrais, foram abertas 120 vagas para os estudantes do Ensino Fundamental I na escola onde a intervenção foi realizada¹⁸.

Randomização

Participaram desse estudo, ao todo, 26 crianças que foram randomizados por meio de aplicativo “Sorteio rápido” e distribuídas em dois grupos: Grupo Yoga (realizou Yoga de uma a duas vezes na semana); Grupo Controle (não realizou Yoga por 12 semanas, porém, recebeu aulas ao término da pesquisa).

Houve cegamento por parte dos professores em relação ao objetivo do estudo e em qual grupo seu aluno/a estava participando. Em relação aos pais/responsáveis o cegamento no que tange os objetivos do estudo, pôde ser realizado, porém, a alocação de seus filhos/as não pôde ser sigilosa, dada a necessidade dos mesmos em organizarem suas rotinas para buscarem seus filhos/as na escola. Todo o processo de recrutamento, randomização, intervenção, coleta e análise de dados foi realizada pela própria pesquisadora.

Avaliação

Antes e após das 12 semanas de intervenção, o Questionário SWAN (Strengths and Weaknesses of Attention Deficit / Hyperactivity - symptoms and Normal-behaviors)¹⁵ foi entregue aos pais e professores das crianças e foram distribuídos na própria escola, sendo que, cada criança levou a versão de seus pais para que estes fossem preenchidos em casa, sem a presença do professor que conduziu as aulas de Yoga.

O Questionário SWAN é uma escala do Tipo Likert, que já vem sendo utilizado por pesquisadores brasileiros, tem tradução para o português, é utilizada para avaliar crianças com desenvolvimento típico, assim como, com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)¹⁹, sendo que, suas questões estão dispostas da seguinte maneira:

1. Presta atenção aos detalhes e evita erros por descuido;
2. Mantém atenção nas tarefas ou brincadeiras;
3. Escuta quando alguém fala com ela diretamente;
4. Segue instruções e termina tarefas/trabalhos escolares;
5. Organiza tarefas e atividades;
6. Envolve-se em tarefas que exijam esforço mental continuado;
7. Sabe onde estão coisas necessárias para atividades;
8. Ignora estímulos externos;
9. Lembra de atividades diárias;
10. Senta quieto (controla movimentos de mãos/pés ou evita remexer-se);
11. Fica sentado (quando necessário por regras da sala de aula/convenções sociais);
12. Modula a atividade motora (inibe corridas/escaladas inapropriadas);
13. Brinca silenciosamente (mantém ruído em nível razoável);
14. Acalma-se e descansa (controla a atividade constante);
15. Modula a atividade verbal (controla a fala excessiva);
16. Reflete sobre perguntas (controla as respostas precipitadas);
17. Espera sua vez (em filas ou em revezamentos);
18. Integra-se em conversas e jogos (controla interrupções/intrusões);
19. Controla o temperamento;
20. Evita discutir com adultos;

21. Segue pedidos ou regras de adultos;
22. Evita fazer deliberadamente coisas que incomodam os outros;
23. Assume responsabilidade por erros ou mau-comportamento;
24. Ignora implicâncias de outros;
25. Controla raiva e ressentimento;
26. Controla a maldade e o comportamento vingativo;
27. Evita discussões (bate-boca);
28. Permanece focado em tarefas (não fica olhando para o nada ou sonhando acordado);
29. Mantém nível apropriado de energia (não é lerdo ou sonolento);
30. Envolve-se em atividades dirigidas a um objetivo (não é apático ou desmotivado).

Este questionário é composto por uma pontuação mais ampla, o que diminui a probabilidade de apresentar um falso positivo para o TDAH, assim como, vieses culturais ou estatísticos. Baseia-se nas observações da distribuição normal e anormal das habilidades de atenção, hiperatividade/impulsividade e transtorno opositor-desafiador e não na presença ou ausência de sintomas desses transtornos¹⁹.

Da questão um a nove são observadas questões referentes à Atenção, da 10 a 18 à Hiperatividade e Impulsividade (H/I) e da 19 a 30 o Transtorno Opositor/Desafiador (TOD).

Para melhor compreender os comportamentos que a Escala SWAN se propõe a avaliar, segue breve descrição dos sintomas do TDAH e TOD²⁰:

- TDAH: Desatenção: frequentemente desatento a detalhes, dificuldade em manter o foco por muito tempo, parece “não escutar” as pessoas, dificuldade em concluir tarefas, dificuldade em organizar/gerenciar atividades, desorganização, perde objetos com facilidade e se distrai facilmente com estímulos externos. Hiperatividade/Impulsividade: excesso de movimentos corporais, levanta-se da cadeira em momentos inoportunos, corre ou faz escaladas em momentos errados, incapaz de brincar

calmamente, fala demais, responde antes da pergunta ser concluída, tem dificuldade em esperar sua vez, interrompe ou se intromete em conversas e atividades alheias;

- TOD: Temperamento raivoso, vingativo, questionador e desafiador em relação a parentes, amigos ou autoridades, excessivamente sensível, se incomoda facilmente, com frequência incomoda deliberadamente outras pessoas e culpa os outros por seus erros.

Para cada questão, a criança deve ser avaliada em comparação a outras da mesma idade, através de sete níveis possíveis de resposta. Assim, a descrição de cada pontuação apresenta-se da seguinte maneira:

- Muito abaixo = 1;
- Abaixo = 2;
- Ligeiramente abaixo = 3;
- Na média = 4;
- Ligeiramente acima = 5;
- Acima = 6;
- Muito acima = 7.

Intervenção

A intervenção foi realizada no 2º. semestre de 2018, durante 12 semanas foram oferecidas aulas de Yoga (posturas, exercícios respiratórios e meditação), no contraturno escolar, das 12:00 às 13:00, dentro da própria escola. Pais/responsáveis e crianças assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Assentimento, respectivamente.

A intervenção, baseou-se na metodologia desenvolvida por Prabhunam Kaur Khalsa²¹, descrita abaixo, inspirada nos ensinamentos do psicólogo indiano e Mestre de Kundalini Yoga, Yogi Bhajan¹. As aulas foram conduzidas por um profissional capacitado para lecionar Yoga com experiência prévia com Yoga infantil.

As intervenções obedeceram a seguinte sequência:

1. Iniciação: recepção dos alunos ao som de músicas relaxantes;
2. Abertura: entoação de música indiana terapêutica (mantras);
3. Aquecimento: preparação do sistema musculoesquelético para a aula propriamente dita, através de asanas (posturas de Yoga);
4. Kriya: aula propriamente dita, onde as posturas de Yoga são ensinadas através de brincadeiras;
5. Relaxamento: volta à calma com o objetivo de preparar o aluno(a) para a meditação;
6. Exercício de concentração: meditação;
7. Encerramento: mantra final.

O objetivo desse estudo foi o de verificar os efeitos de uma prática baseada em Yoga, realizada dentro da escola, sobre o comportamento psicossocial de escolares do ensino fundamental I (de sete a 11 anos). Como hipótese, esperava-se encontrar efeitos positivos a favor da prática do Yoga.

Análise Estatística

Passando para a análise estatística, esta foi realizada utilizando-se o Software Action Stat, através da abordagem não-paramétrica de Wilcoxon Pareado (para comparações intra-grupo) e Mann-Witney-Amostras Independentes (para comparações entre-grupos), realizada a partir dos valores obtidos no score por bloco, ou seja, somando-se os pontos e dividindo-os pelo número de questões de cada variável do questionário: Atenção (soma do valor obtido nas questões de 1 a 9, dividido por 9); H/I (soma do valor obtido nas questões 10 a 18, dividido por 9); TOD (soma do valor obtido nas questões 19 a 30, dividido por 12).

Resultados

A seguir, na Figura 1, será possível observar o fluxograma dos participantes, onde nota-se que foram distribuídos 510 convites para todas as crianças do Fundamental I, para que 120 vagas fossem oferecidas. Destas, apenas 28 vagas foram requisitadas. Houve perda amostral de duas crianças, que desistiram no início do projeto, uma por falta de interesse e outra por falta de tempo, sendo assim, o número final da amostra foi de 26 crianças. Uma vez de posse do número final, as crianças foram randomizadas e distribuídas em dois grupos: Grupo Yoga e Grupo Controle:



Figura 1 - Fluxograma da amostra

É importante ressaltar que houve a necessidade de se realizar alguns ajustes em relação ao projeto inicial, que, por sua vez, previa a participação de 120 crianças, que iriam ser randomizadas e distribuídas em três grupo: Praticantes de Yoga uma vez na semana; Praticantes de Yoga duas vezes na semana; Grupo Controle. Porém, como a adesão a pesquisa ficou muito aquém do esperado, para que o estudo tivesse algum poder estatístico, no momento de se realizar a análise estatística, optou-se por reunir em um só grupo os praticantes de Yoga (que realizaram aulas de Yoga uma ou duas vezes semanal) e manter o grupo Controle (sem prática).

Para melhor compreender a característica da amostra, a seguir será apresentada a Tabela 1, contendo a linha de base:

Tabela 1: Linha de Base

Grupo (quantidade)	Meninos	Meninas	Escolaridade (quantidade)	Frequência acima de 70%	Frequência abaixo de 70%
Yoga (18)	7	11	- 1ºano: (1) - 2ºano: (8) - 4ºano: (1) - 5ºano: (8)	16	2
Controle (8)	3	5	- 2ºano: (4) - 3º ano: (1) - 4ºano: (2) - 5º ano: (1)	Não se aplica	Não se aplica

Cada criança foi avaliada por seus pais/responsáveis e por seu professor/a. Ao todo foram coletados 104 questionários, sendo 52 dos pais (26 pré + 26 pós) e 52 dos professores (26 pré + 26 pós) imediatamente no início e após o encerramento da intervenção.

A seguir, serão apresentadas tabelas constando as medidas agregadas, onde os p-valores, valores de Wilcoxon, mediana e moda serão reportados, assim como, os diagramas de caixa (boxplot) das relações intra e entre-grupos, segundo olhar dos pais/responsáveis e professores/as:

Medidas Agregadas e Diagramas de Caixa – Intra-grupos

Abaixo, na Tabela 2 e Figuras 2, 3 e 4, serão apresentadas as medidas agregadas e diagramas de caixa, a partir do olhar dos pais, na relação pré x pós intervenção:

Tabela 2: Medidas agregadas – intra-grupos (pré x pós - Pais)

Variável	p-valor Yoga	p-valor Controle	Wilcoxon Yoga	Wilcoxon Controle	Mediana Yoga (pré)	Mediana Controle(pré)	Moda Yoga (pós)	Moda Controle (pós)
Atenção	0,25	0,17	58,50	3,50	4	4	4	4
H/I	0,15	0,67	52,00	14,50	4	4	4	4
TOD	0,001	0,07	7,00	4,50	4	4	4	4

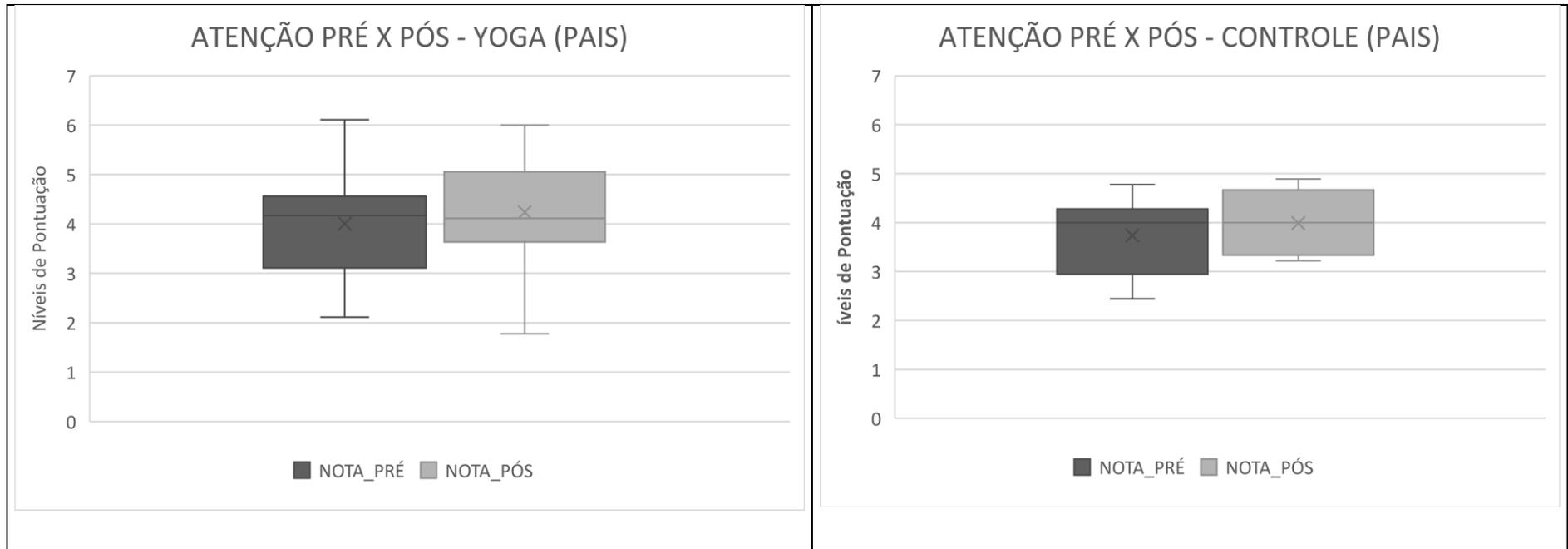


Figura 2 - Análise Inferencial – ATENÇÃO (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Pais)

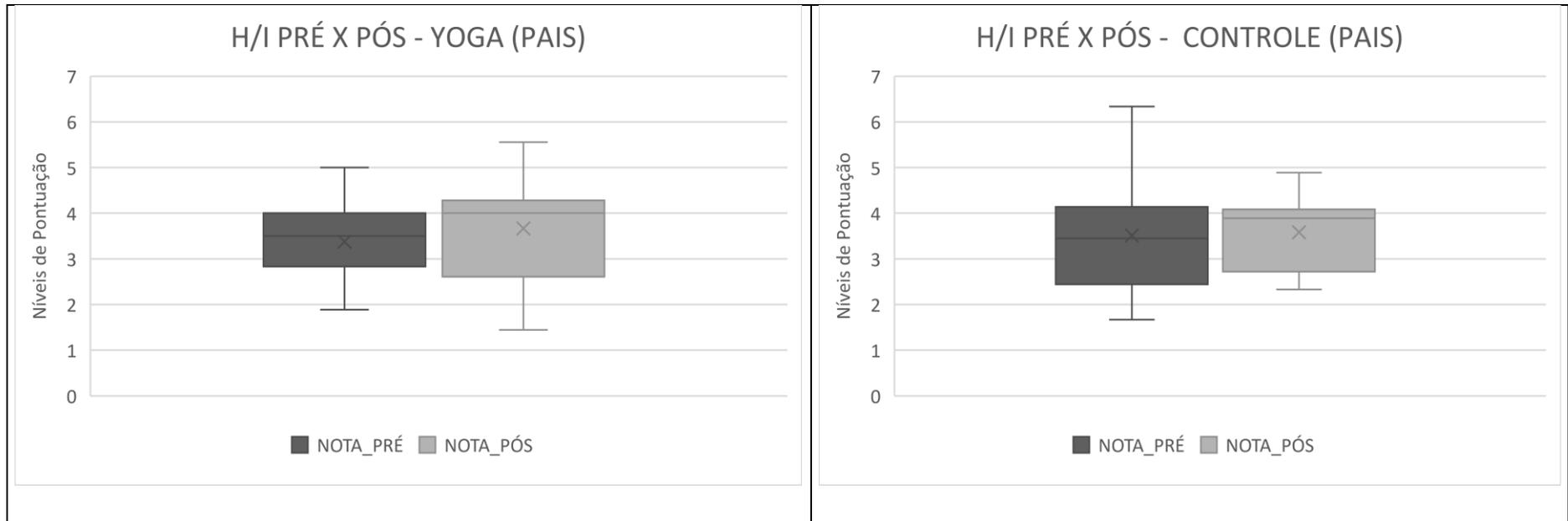


Figura 3 - Análise Inferencial – Intra-grupos HIPERATIVIDADE/IMPULSIVIDADE (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Pais)

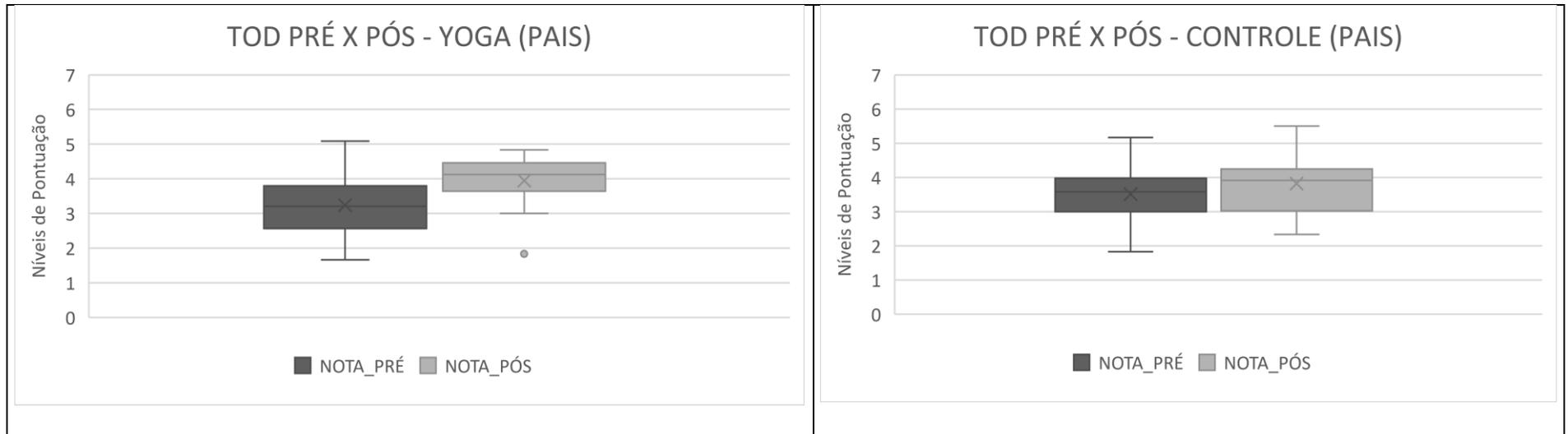


Figura 4 - Análise Inferencial – Intra-grupos TRANSTORNO Opositor-DESAFIADOR (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Pais)

Segundo a observação dos pais, na Tabela 2 e Figuras 2,3 e 4, para o grupo que praticou Yoga por 12 semanas houve efeito estatisticamente significativo da intervenção a favor do Yoga apenas na variável Transtorno Opositor-Desafiador (Grupo Yoga: $W=7,00$, $p\text{-valor} < 0,001$), porém, nenhum efeito para Atenção ($W=58,50$, $p\text{-valor} = 0,25$) e H/I ($W=52,00$, $p\text{-valor} = 0,15$), obtendo, na maioria das questões, o valor 4 tanto para Mediana quanto para Moda nas situações pré e pós intervenção. Já no comportamento dos dados do grupo Controle, observou-se que após 12 semanas não houve efeito estatisticamente significativo para nenhuma das variáveis analisadas: Atenção ($W=3,50$, $p\text{-valor} = 0,17$), H/I ($W=14,50$, $p\text{-valor} = 0,67$) e TOD ($W=4,50$, $p\text{-valor} = 0,07$), e, assim como no Grupo Yoga, Mediana e Moda obtiveram igualmente o valor 4 para ambas as situações (pré e pós intervenção) na maioria das questões.

A seguir, na Tabela 3 e Figuras 5, 6 e 7, pode-se verificar como as crianças se comportaram após 12 semanas com e sem a prática de Yoga, segundo os professores:

Tabela 3: Medidas agregadas – intra-grupos (pré x pós - Professores)

Variável	p-valor Yoga	p-valor Controle	Wilcoxon Yoga	Wilcoxon Controle	Mediana Yoga (pré)	Mediana Controle(pré)	Moda Yoga (pós)	Moda Controle(pós)
Atenção	0,68	0,60	76,50	7,50	4	4	4	4
H/I	0,14	0,27	67,00	7,00	4	4	4	4
TOD	0,57	0,24	49,50	6,50	4	4	4	4

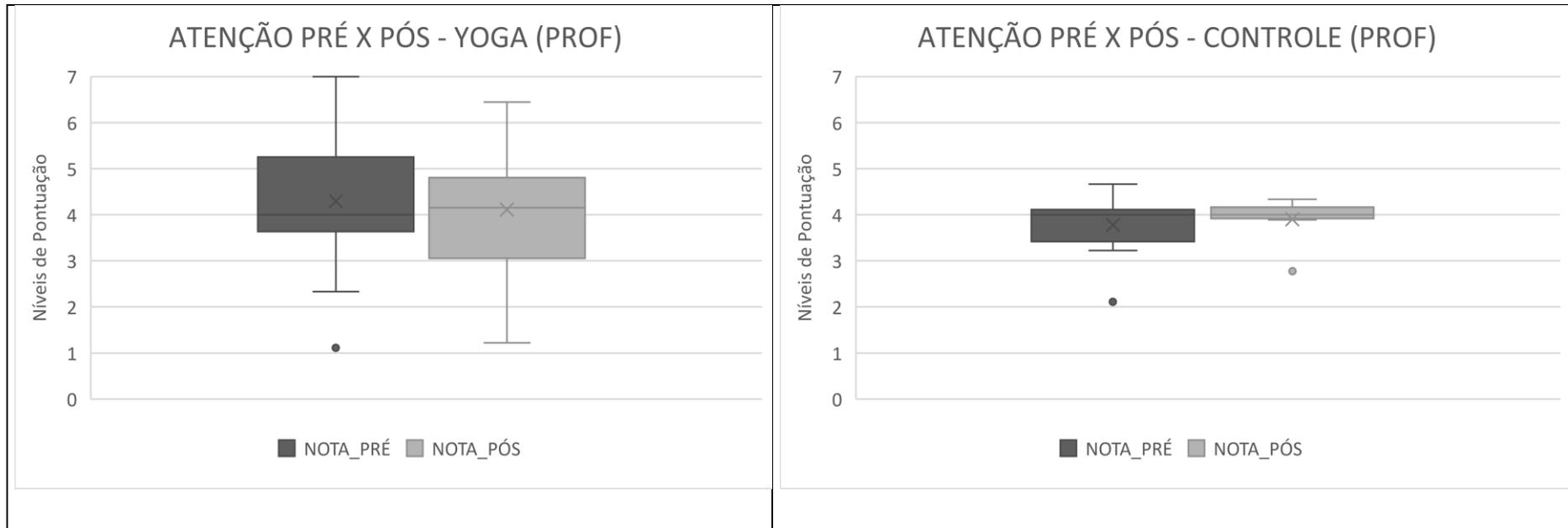


Figura 5 - Análise Inferencial Intra-grupos ATENÇÃO (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Professores)

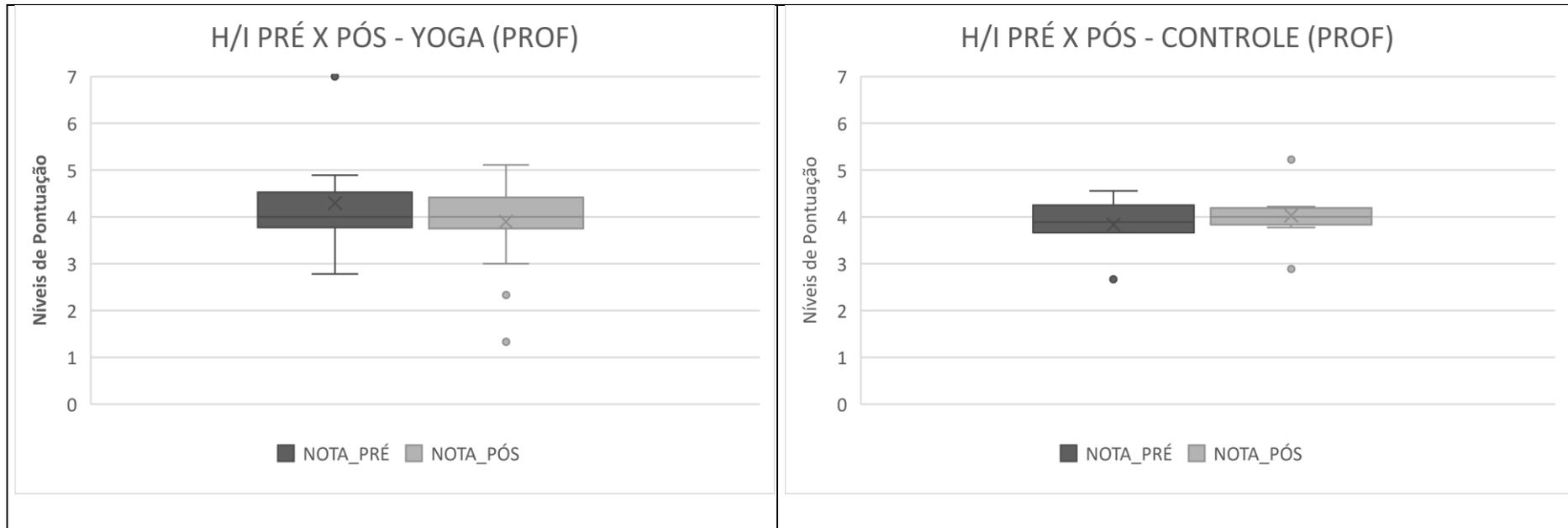


Figura 6 - Análise Inferencial Intra-grupos HIPERATIVIDADE/IMPULVIDADE (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Professores)

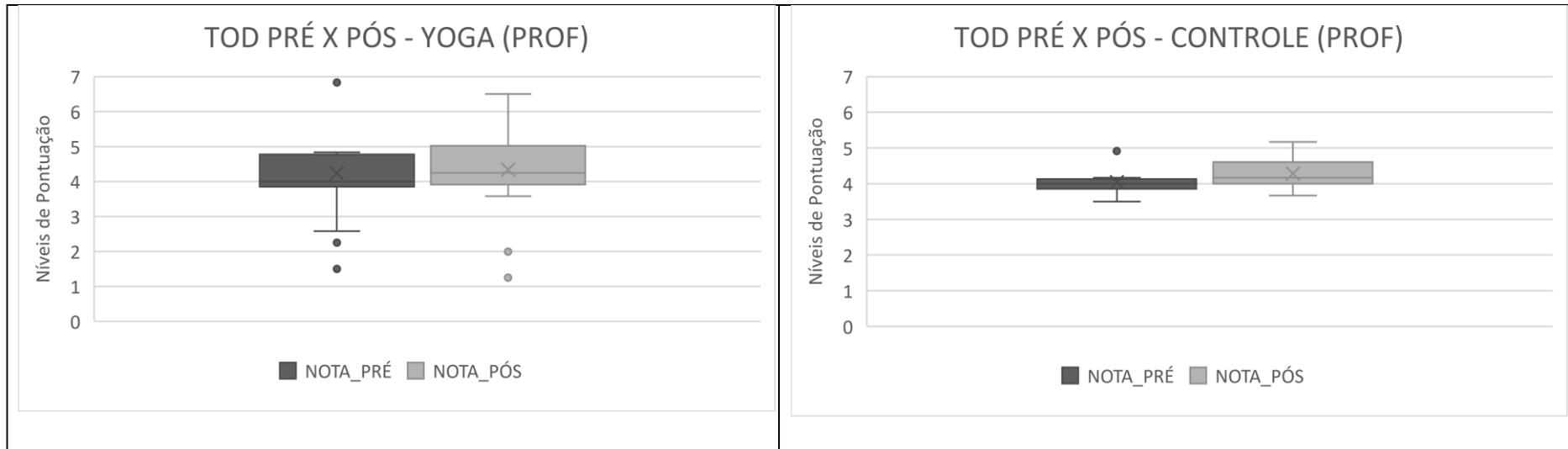


Figura 7 - Análise Inferencial Intra-grupos TRANSTORNO Opositor-Desafiador (Teste de Wilcoxon para amostra pareada – pré x pós Grupo Yoga e Grupo Controle - Professores)

Segundo observação dos professores, na Tabela 3 e Figuras 5, 6 e 7, é possível observar que não houve mudanças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis: Atenção ($W= 76,50$, $p\text{-valor} = 0,68$), H/I ($W= 67,00$, $p\text{-valor} = 0,14$) e TOD ($W= 49,50$, $p\text{-valor} = 0,57$), tendo como Moda e Mediana o valor 4 nas situações pré e pós intervenção para a maioria das questões. Igual situação pôde ser observada no grupo Controle: Atenção ($W= 7,50$, $p\text{-valor} = 0,60$), H/I ($W= 7,00$, $p\text{-valor} = 0,27$) e TOD ($W= 6,50$, $p\text{-valor} = 0,24$), assim como, nos valores de Mediana e Moda no pré e pós intervenção (4 para a maioria das questões).

Medidas Agregadas e Diagramas de Caixa - (entre-grupos)

A seguir, na Tabela 4 e Figuras 8, 9 e 10, será possível verificar a relação entre-grupos (Yoga x Controle) segundo abordagem dos pais:

Tabela 4: Medidas agregadas – entre-grupos (Yoga x Controle - Pais)

Variável	p-valor pré	p-valor pós	Wilcoxon pré	Wilcoxon pós	Mediana Yoga (pré)	Mediana Controle(pré)	Moda Yoga (pós)	Moda Controle (pós)
Atenção	0,45	0,39	58,00	56,00	4	4	4	4
H/I	0,96	0,76	70,50	66,00	4	4	4	4
TOD	0,39	0,54	88,00	60,50	4	4	4	4

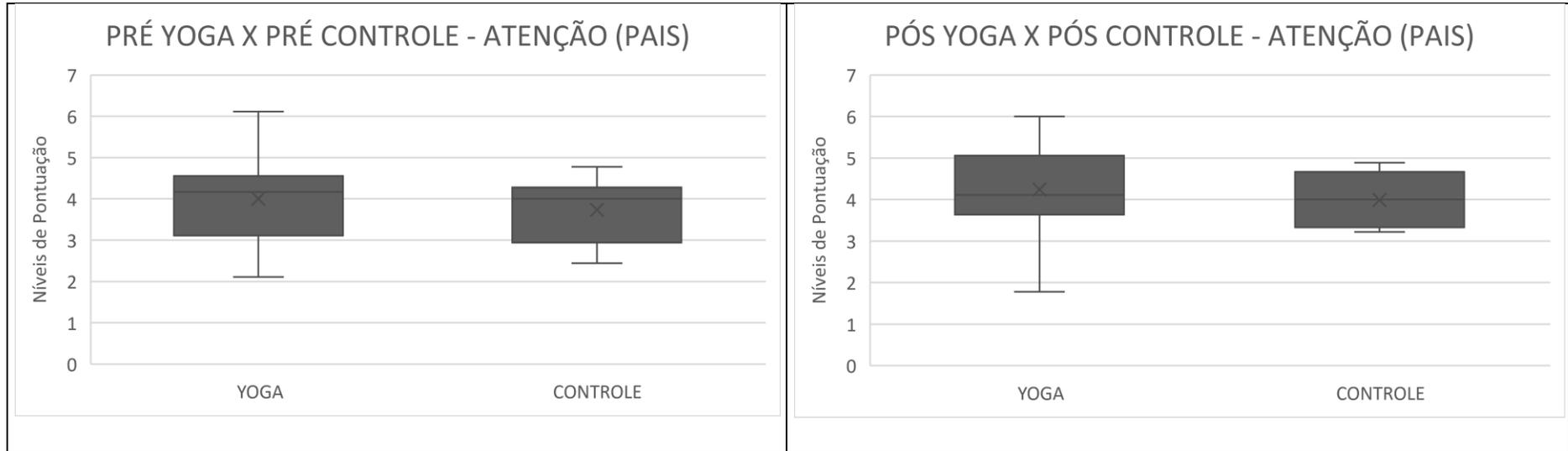


Figura 8 - Análise Inferencial entre-grupos ATENÇÃO (Teste de Mann Witney-Amostras Independentes – Grupo Yoga x Controle - Pais)

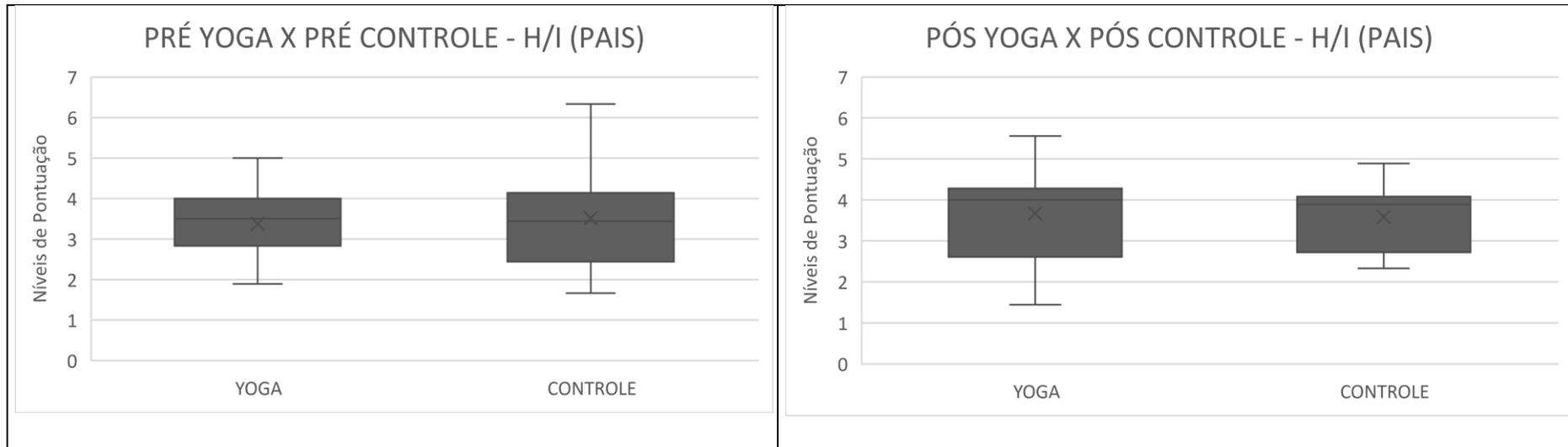


Figura 9 - Análise Inferencial entre-grupos HIPERATIVIDADE/IMPULSIVIDADE (Teste de Mann Witney-Amostras Independentes – Grupo Yoga x Controle - Pais)

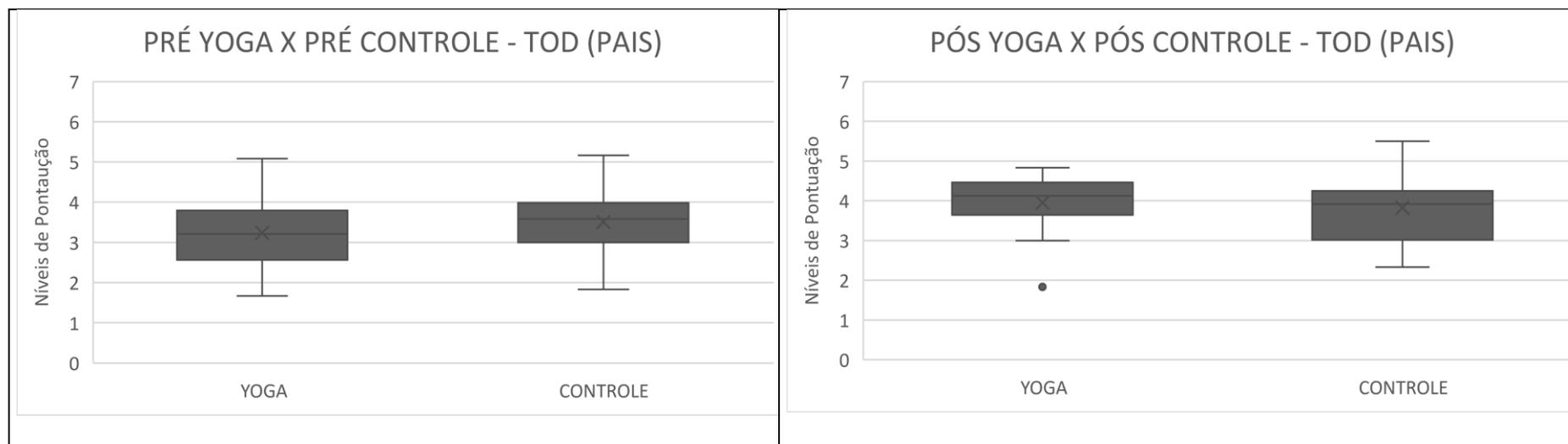


Figura 10 - Análise Inferencial entre-grupos TRANSTORNO Opositor-Desafiador (Teste de Mann Witney-Amostras Independentes – Grupo Yoga x Controle - Pais)

Na comparação entre grupos, segundo os pais, na Tabela 4 e Figuras 8, 9 e 10, não houve diferença estatística para nenhuma das variáveis observadas na situação pré e pós intervenção na comparação entre Grupo Yoga e Controle. Antes da intervenção: Atenção ($W= 58,00$, $p\text{-valor} = 0,45$), H/I ($W= 70,50$, $p\text{-valor} = 0,96$) e TOD ($W= 88,00$, $p\text{-valor} = 0,39$). Após a intervenção: Atenção ($W= 56,00$, $p\text{-valor} = 0,39$), H/I ($W= 66,00$, $p\text{-valor} = 0,76$) e TOD ($W= 60,50$, $p\text{-valor} = 0,54$). Ambas, Mediana e Moda, obtiveram, na maioria das questões, nível 4 (pontuação na média em comparação à outras crianças da mesma idade) na situação pré e pós intervenção tanto para Grupo Yoga quanto para o Grupo Controle.

Por fim, na Tabela 5 e Figuras 11, 12 e 13, será possível verificar a relação entre-grupos (Yoga x Controle) segundo abordagem dos professores:

Tabela 5: Medidas agregadas – entre-grupos (Yoga x Controle - Professores)

Variável	p-valor pré	p-valor pós	Wilcoxon pré	Wilcoxon pós	Mediana Yoga (pré)	Mediana Controle(pré)	Moda Yoga (pós)	Moda Controle (pós)
Atenção	0,34	0,67	54,50	64,00	4	4	4	4
H/I	0,38	0,80	56,00	77,00	4	4	4	4
TOD	0,77	0,78	66,50	66,50	4	4	4	4

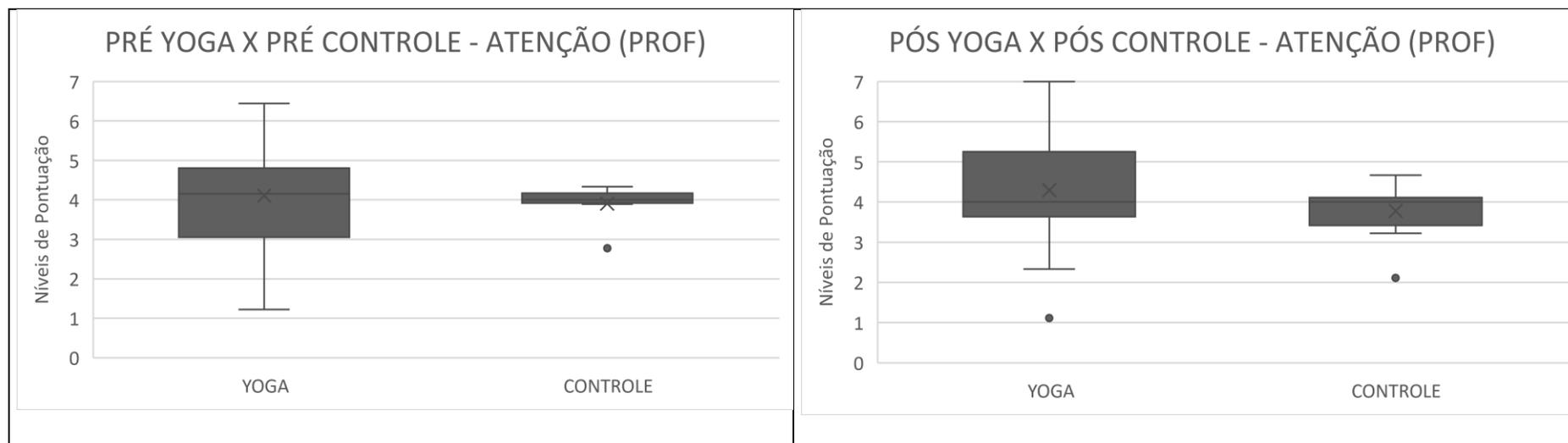


Figura 11 - Análise Inferencial entre-grupos ATENÇÃO (Teste de Mann Witney-Amostragem Independentes – Grupo Yoga x Controle - Professores)

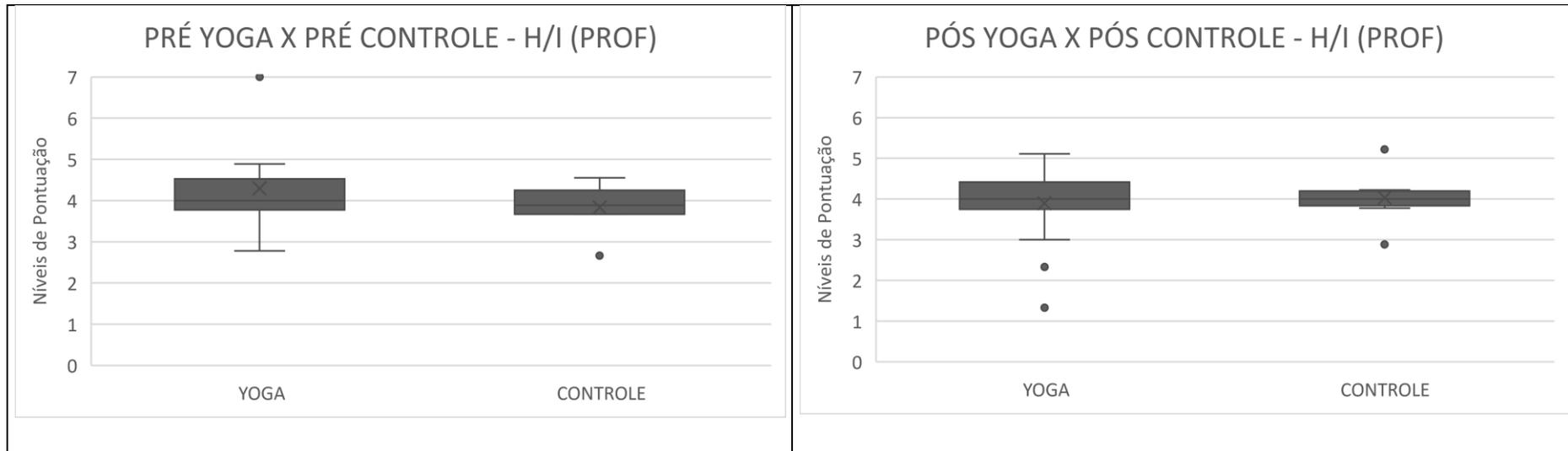


Figura 12 - Análise Inferencial entre-grupos HIPERATIVIDADE/IMPULSIVIDADE (Teste de Mann Witney-Amostragem Independentes – Grupo Yoga x Controle - Professores)

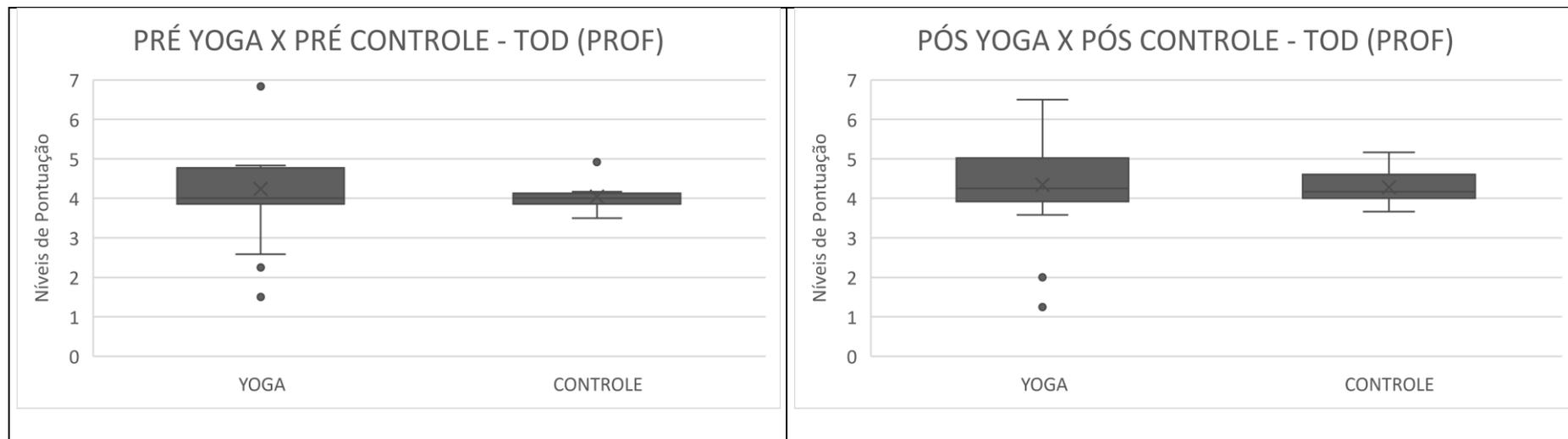


Figura 13 - Análise Inferencial entre-grupos TRANSTORNO OPOSITOR-DESAFIADOR (Teste de Mann Witney-Amostrar Independentes – Grupo Yoga x Controle - Professores)

Segundo os professores, na Tabela 5 e Figuras 11, 12 e 13, nenhuma das variáveis observadas obtiveram uma diferença estatisticamente significativa, tanto na situação pré quanto na situação pós intervenção. Antes da intervenção: Atenção ($W= 54,50$, $p\text{-valor} = 0,34$), H/I ($W= 56,00$, $p\text{-valor} = 0,38$) e TOD ($W= 66,50$, $p\text{-valor} = 0,77$). No pós intervenção: Atenção ($W= 64,00$, $p\text{-valor} = 0,67$), H/I ($W= 77,00$, $p\text{-valor} = 0,80$) e TOD ($W= 66,50$, $p\text{-valor} = 0,78$). Assim como na avaliação dos pais/responsáveis, os professores/as atribuíram aos seus alunos/as a pontuação 4 (na média) para a maioria das questões, tanto na situação pré quanto pós intervenção.

Finalmente, baseado nas análises intra e entre-grupos e levando-se em consideração a significância estatística de 5%, observou-se que apenas 12 semanas de uma prática baseada em Yoga não trouxe efeitos positivos às crianças integrantes à intervenção, com exceção da variável Transtorno Opositor-Desafiador (TOD), na relação intra-grupos segundo observação dos pais (Yoga: p-valor < 0,001; Controle = 0,007).

Discussão

Objetivou-se com esse estudo identificar os efeitos de uma prática baseada em Yoga realizada em escola pública, sobre o comportamento psicossocial de crianças, do ensino fundamental I.

Estudos envolvendo crianças brasileiras se fazem necessários para que o Yoga, após comprovações, possa ser respaldado pela ciência e utilizado por pedagogos e professores de Educação Física com segurança, como uma alternativa complementar ao desenvolvimento integral das crianças nas escolas, assim como, a Base Nacional Curricular Comum (BNCC) garante²².

Como instrumento de medida para essa pesquisa, optou-se pelo Questionário SWAN¹⁵, que foi preenchido por pais e professores antes e após a intervenção de 12 semanas baseada no Yoga. Tal escolha deu-se pelo fato dessa escala se propor a avaliar as variáveis que compõem o TDAH, que por sua vez é comórbido ao Transtorno Opositor-Desafiador (TOD), sendo que, as consequências funcionais desses transtornos estão estreitamente ligadas a um baixo desempenho escolar, além de acarretar problemas nas relações interpessoais de crianças e jovens²⁰. Além disso, esse é um questionário que além de avaliar crianças com TDAH, possibilita também a análise do público infantil com o desenvolvimento típico, característica esta que faz parte do desenho dessa pesquisa.

Os resultados coletados a partir da relação intra-grupos demonstraram que, segundo abordagem dos pais, apenas a variável Transtorno Opositor-Desafiador (TOD) apresentou resultados com significância estatística a favor do Grupo Yoga (Grupo Yoga: p-valor: 0,001; Grupo Controle: p-valor: 0,07), sendo que, na relação

entre-grupos, não houve efeito positivo em relação a prática do Yoga para nenhuma das variáveis pesquisadas.

Esse desfecho corrobora somente com um dos estudos levantados para essa pesquisa, que foi realizado com crianças entre oito a 11 anos, onde as aulas de Yoga eram oferecidas por duas vezes na semana durante três meses e meio dentro da escola. Neste, percebeu-se que os efeitos do Yoga ficaram igualmente aquém do esperado, onde, segundo os professores, houve melhora na atenção e diminuição de problemas comportamentais, porém, segundo resultados coletados a partir das observações de pais e das próprias crianças, não houve mudanças significativas na relação pré e pós intervenção²³.

Contudo, este cenário não é surpreendente, pois, a maioria dos estudos realizados tendo o Yoga como temática, com crianças com desenvolvimento típico e na faixa etária entre sete a 11 anos, foram produzidos em países desenvolvidos, cuja realidade social da criança difere tremendamente da encontrada no Brasil²⁴, ou ainda na própria Índia, onde o Yoga é de domínio público.

Tais características puderam ser observadas em campo, uma vez que, a intervenção e coleta dos dados foram realizadas em escola pública, localizada em região periférica da cidade de São Paulo (região do Cangaíba, zona leste), cujo índice de vulnerabilidade social (nível de escolaridade, saúde, arranjo familiar, possibilidades de inserção no mercado de trabalho, acesso a bens e serviços públicos) é considerado alto¹⁷.

Apesar do Yoga ser valioso para a melhora da condição psicossocial e cognitiva na infância²⁵, percebeu-se, que para crianças desse estudo, apenas 12 semanas de uma intervenção baseada em Yoga realizada dentro da escola, não trouxe efeitos psicossociais efetivos em todas as variáveis pesquisadas.

Essa constatação remete à algumas reflexões, como por exemplo, a de que estudos que tenham por objetivo debruçar-se sobre a infância nas periferias brasileiras e suas múltiplas questões e facetas, precisam ajustar o desenho de seus estudos, levando em consideração o seu recorte social²⁶, pois, além da criança pertencente a esse grupo padecer, muitas vezes, pela negligência do Estado, que a coloca, por vezes, à margem da democracia²⁷, é importante ressaltar que os índices

de violência cometidos contra indivíduos dessa faixa etária dentro do próprio âmbito familiar vêm aumentando consideravelmente no país²⁸.

Outra questão de destaque foi a quantidade pequena de crianças que aderiram ao projeto (apenas 26), que prejudicou o poder estatístico do estudo. Tal apontamento leva à duas reflexões possíveis: 1ª) realizar uma intervenção no contraturno escolar nem sempre é viável aos pais, uma vez que muitos deles delegam ao transporte escolar público a locomoção de seus filhos/as; 2ª) a barreira cultural que o Yoga ainda encontra no Brasil, uma vez que, muitos ainda atribuem à essa técnica uma roupagem religiosa, o que não é absolutamente real e que deve ser previamente elucidado aos responsáveis pelas crianças.

Quanto ao preenchimento dos questionários, houve a participação total de nove professores, sendo possível perceber que muitos deles, devido à grande demanda de trabalho, não conseguiram preencher detalhadamente questão por questão na situação pré e pós intervenção de cada um de seus alunos participantes da pesquisa, situação essa que inegavelmente compromete a análise dos resultados. Quanto aos pais, foi possível perceber que o empenho no preenchimento foi mais satisfatório, sendo que o tempo de devolução dos questionários por parte de ambos girou em torno de dois a sete dias, no máximo.

Toda a comunidade escolar, direção, coordenação pedagógica, corpo docente, pais/responsáveis e alunos/as demonstraram interesse no projeto e desejo de que as aulas de Yoga fossem oferecidas por um período maior, postura essa que aponta caminhos possíveis para futuras pesquisas e projetos que tenham como tema a inserção dessa técnica do dia a dia escolar.

Ambos, pais e professores, não demonstraram dificuldade em compreender o Questionário SWAN, mostrando-se, dessa maneira, uma ferramenta adequada e de fácil manejo em campo. Porém, é importante ressaltar que devido ao fato desta escala ser analisada através de score (pontuação) por bloco, o peso de cada uma das questões é diluído entre si no momento da análise estatística, o que, por vezes, pode prejudicar uma análise mais minuciosa dos dados.

No que se refere ao desdobramento da intervenção, apesar da adesão das crianças ter sido grande (acima de 70%, com exceção de apenas duas crianças), foi notória a dificuldade de se manter um fluxo de atividade adequado tendo crianças em

fases de desenvolvimento cognitivo e motor tão distintas (de sete a 11 anos) em um mesmo grupo, ponderação essa que deve ser levada em consideração em estudos futuros.

Em conclusão, percebeu-se que os efeitos da prática do Yoga ficaram aquém do esperado, sendo possível que os resultados fossem percebidos de maneira mais significativa, se as aulas fossem ofertadas por um período mais longo que 12 semanas e dentro da grade escolar, ao invés do contraturno.

Referências Bibliográficas

1. Bhajan Y. *The Aquarian Teacher*. 5a. edição. São Paulo: Editora Gobinde, 2013.
2. Bhat Gira. Education and society: a short experiment with school teachers. *J Yoga Inst*. 1984;29:3–5.
3. Berger DL, Silver EJ, Stein REK. Effects of yoga on inner-city children’s well-being: a pilot study. *Altern Ther Health Med*. 2009;15(5):36-43.
4. White Santangelo L. Yoga for Children. *Pediatr Nurs*. 2009;35:296–97.
5. Noggle JJ, Steiner NJ, Minami T, et al. Benefits of yoga for psychosocial well-being in a us high school curriculum: A preliminary randomized controlled trial. *J Dev Behav Pediatr*. 2012;33:193–201.
6. Butzer B, Day D, Potts A, Ryan C, Coulombe S, Davies B, et al. Effects of a classroom-based Yoga intervention on cortisol and behavior in second- and third-grade students: a pilot study. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2015;20(1):41-9.
7. Slovacek SP, Tucker SA, Pantoja L. A study of the Yoga Ed Program at the accelerated school. 2003; Acessado em: <https://www.researchgate.net/publication/237555187_A_Study_of_the_Yoga_Ed_Program_at_The_Accelerated_School> [2020 Agosto].
8. Ehud M, An BD, Avshalom S. Here and now: Yoga in Israeli schools. *Int J Yoga*. 2010;3(2):42-7.

9. Madhusudan D, Deepeshwar S, Subramanya P, Manjunath NK. Influence of Yoga-based personality development program on psychomotor performance and self-efficacy in school children. *Front Pediatr*. 2016;4:62.
10. Chou CC, Huang CJ. Effects of an 8-week yoga program on sustained attention and discrimination function in children with attention deficit hyperactivity disorder. *PeerJ*. 2017;doi:10.7717/peerj.2883.
11. Mehta S, Mehta V, Mehta S, Shah D, Motiwala A, Vardan J, et al. Multimodal behavior program for ADHD incorporating Yoga and implemented by high school volunteers: a pilot study. *ISRN Pediatr*. 2011;doi:10.5402/2011/780745.
12. Polanczyk, G., de Lima, M. S., Horta, B. L., Biederman, J., & Rohde LA psychiatry. The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. *Am J Psychiatry*. 2007;164:942–8.
13. Marcon GTG, Sardagna HV, Shussler D. O Questionário SNAP-IV como auxiliar pedagógico no diagnóstico preliminar do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. *Construção Psicopedagógica*. 2016;24(25):99-118.
14. Folleto JC, Pereira KRG, Valentini NC. The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior. *Int J Yoga*. 2016;9(2):156-62.
15. Swanson JM, Schuck S, Porter MM, et al. Categorical and Dimensional Definitions and Evaluations of Symptoms of ADHD: History of the SNAP and the SWAN Rating Scales. 2015;10:51–70.
16. Martins J, Sousa LM, Oliveira AS. Recomendações do enunciado CONSORT para o relato de estudos clínicos controlados e randomizados. SIMPÓSIO: Planejamento e condução de estudos clínicos de alta evidência científica Capítulo II. *Medicina (Ribeirão Preto)*. 2009;42(1):9-21.
17. BRASIL. Índice de Vulnerabilidade Social – IVS. SMADS [Internet] 2018. Acessado em: <https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/servicos/Mapa_IPVS_por_Prefeituras_Regionais.jpg> [2019, Janeiro].

18. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*. 2009; 41(4),1149-60.
19. Brites C, Salgado-Azoni CA, Ferreira TL, et al. Development and applications of the SWAN rating scale for assessment of attention deficit hyperactivity disorder: A literature review. *Brazilian J Med Biol Res*. 2015;48:965–72.
20. American Psychiatric Association. *DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. Porto Alegre: Editora Artmed; 2014.
21. Khalsa, PK. *Yoga con niños: Juego - Conciencia - Pureza, elevando la experiencia infantil*. 1ª. ed. Chile: Editora Cuarto Próprio, 2016.
22. BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular - BNCC*. Mec 2018; 600.
23. Steiner NJ, Sidhu TK, Pop PG, Frenette EC, Perrin EC. Yoga in an Urban School for Children with Emotional and Behavioral Disorders: A Feasibility Study. *J Child Fam Stud*. 2012;22:815-26.
24. Waiselfisz JJ. *Mapa da violência 2012: crianças e adolescentes do Brasil*. 1ª ed. Rio de Janeiro: Editora Flacso, 2012.
25. Jarraya S, Wagner M, Jarraya M, Engel FA. 12 Weeks of Kindergarten-Based Yoga Practice Increases Visual Attention, Visual-Motor Precision and Decreases Behavior of Inattention and hyperactivity in 5-Year-Old Children. 2019;10:796.
26. Demarzo MAD, Tebet GG de C. Discursos sobre a infância brasileira contemporânea: Direitos, ECA e Conselho Tutelar. In: V Seminário Luso-Brasileiro de Educação Infantil / II Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Infâncias e Educação - ANAIS - ISBN 978-65-00-02413-5.
27. Canavieira FO, Coelho OP. Escola da infância, cidade e democracia: em busca do exercício da cidadania infantil. *Revista Práxis Educacional*. 2020,16(40):47-65.
28. UNICEF. *30 anos da convenção sobre o direito das crianças: Avanços e desafios para meninas e meninos no Brasil*. São Paulo:Cross Content;2019.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÃO

Através dessa pesquisa, avaliou-se o comportamento psicossocial no contexto escolar em crianças entre sete e 11 anos, estudantes de escola pública na periferia da cidade de São Paulo, através de questionário qualitativo ordinal (SWAN) e questionário qualitativo discursivo (DSC), uma vez que ainda é escassa a produção de artigos científicos que abordam esse tema em escolares brasileiros do Ensino Fundamental I com desenvolvimento típico.

A partir dessa lacuna essa pesquisa foi iniciada, porém, é de extrema importância ressaltar que em momento algum a meta desse estudo foi a de apontar o Yoga como sendo a solução máxima para sanar problemas de ordem psicossocial que crianças vivenciam dentro da escola, ou ainda, compará-lo à outras técnicas complementares ou à Educação Física Escolar, mas sim, o de investigar, através de um estudo de campo, se essa prática poderia ajudá-las a lidarem com suas emoções dentro do ambiente escolar de maneira mais efetiva, levando em consideração o cenário brasileiro.

Os resultados coletados permitiram observar que uma prática de 12 semanas de Yoga realizada dentro de uma escola pública, localizada na periferia da cidade de São Paulo, resultou, segundo a análise do questionário qualitativo ordinal (SWAN), em melhora somente nos índices de Transtorno Opositor-Desafiador (TOD), baseado nas observações dos pais na relação intra-grupos. Já segundo a análise do questionário qualitativo discursivo (DSC), tanto pais quanto crianças perceberam melhora na calma, concentração e nas relações interpessoais.

Assim, observa-se que se faz necessário a realização de mais estudos brasileiros, com tamanho de amostra mais significativo e intervenções mais longas, para que o yoga possa ser recomendado com segurança como técnica complementar ao trabalho do educador físico e pedagogo.

ANEXO 1: PARECER CEP

USP - ESCOLA DE ARTES,
CIÊNCIAS E HUMANIDADES
DA UNIVERSIDADE DE SÃO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: EFEITOS DA PRÁTICA DO YOGA NA SAÚDE DE ESCOLARES COM FOCO NO ENSINO FUNDAMENTAL I: ESTUDO CONTROLADO RANDOMIZADO

Pesquisador: Érica Maria Corrêa

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 91060818.9.0000.5390

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE DE SAO PAULO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DA NOTIFICAÇÃO

Tipo de Notificação: Envio de Relatório Parcial

Detalhe:

Justificativa:

Data do Envio: 26/11/2018

Situação da Notificação: Parecer Consubstanciado Emitido

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.143.865

Apresentação da Notificação:

Trata-se de relatório parcial de pesquisa quantitativa que está estudando a prática do Yoga no contexto de poder contribuir para a saúde e o desempenho acadêmico não só de adultos, mas também de crianças e jovens. Porém, ainda não há evidências sobre qual é a quantidade de prática mínima que já resulte nos benefícios desejados da prática do Yoga em escolares e qual linha (método) de Yoga seria o mais adequado para se ensinar crianças. Assim, o objetivo do presente estudo é avaliar qual a frequência mínima de prática do Yoga e qual o método mais adequado que resultará em efeitos na Saúde e no rendimento escolar de crianças e jovens brasileiros típicos, estudantes de escolas públicas localizadas em bairro periférico na cidade de São Paulo. Participarão voluntariamente 120 crianças e jovens entre 7 e 11 anos, distribuídos por meio de sorteio em 3 grupos: G1 – realiza Yoga 1 vez por semana; G2 – realiza Yoga 2 vezes por semana. G3 – não realiza Yoga. Todos manterão suas atividades diárias e escolares normalmente, assim

Endereço: Av. Arlindo Bétio, nº 1000

Bairro: Ermelino Matarazzo

UF: SP

Município: SAO PAULO

CEP: 03.828-000

Telefone: (11)3091-1046

E-mail: cep-each@usp.br

USP - ESCOLA DE ARTES,
CIÊNCIAS E HUMANIDADES
DA UNIVERSIDADE DE SÃO



Continuação do Parecer: 3.143.865

como aulas de Educação Física Escolar e a prática do Yoga ocorrerá dentro da escola, em contraturno. O período de intervenção será de 12 semanas. Estão sendo avaliados aspectos cognitivos (rendimento acadêmico), psicológicos (desatenção, hiperatividade/impulsividade) por meio de questionários já validados para estes fins, pré-pós intervenção e após dois meses de encerrado o período de intervenção (Follow-up). A intervenção do grupo 1 (Yoga 1 x semana) e 2 (Yoga 2 x semana) encerrou dia 30.10.18 e o grupo controle iniciou suas atividades dia 01.11.18 e também durará 12 semanas. Os questionários pré-pós intervenção já foram recolhidos de todos os grupos e não houveram intercorrências durante o projeto.

Critério de Inclusão:

Crianças típicas de 7 à 11 anos de ambos os sexos

Critério de Exclusão:

Crianças com algum tipo de deficiência física ou mental poderão participar do projeto, porém, não serão consideradas como "N" na pesquisa.

Objetivo da Notificação:

- Verificar a melhora no aspecto cognitivo (rendimento acadêmico) e psicológico (desatenção, hiperatividade/impulsividade);
- verificar se houve melhora de conduta nos estudantes de uma forma geral e não só naqueles que participaram do projeto.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Risco mínimo de possíveis quedas durante a execução das aulas de Yoga

Benefícios:

Espera-se que os participantes obtenham melhoras em aspectos cognitivos e psicológicos

Comentários e Considerações sobre a Notificação:

Pesquisa relevante para a área da Educação e Psicologia. O relatório condiz com a proposta inicial do projeto.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos estão anexados na Plataforma Brasil e de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde- Ministério da Saúde.

Recomendações:

Não há.

Endereço: Av. Arlindo Béttio, nº 1000

Bairro: Ermelino Matarazzo

CEP: 03.828-000

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3091-1046

E-mail: cep-each@usp.br

USP - ESCOLA DE ARTES,
CIÊNCIAS E HUMANIDADES
DA UNIVERSIDADE DE SÃO



Continuação do Parecer: 3.143.865

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Relatório parcial aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Relatório parcial aprovado, pois condiz com a proposta inicial do projeto.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Envio de Relatório Parcial	RELATORIO_PARCIAL.docx	26/11/2018 11:27:27	Érica Maria Corrêa	Postado

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 12 de Fevereiro de 2019

Assinado por:
Rosa Yuka Sato Chubaci
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Arlindo Béttio, nº 1000
Bairro: Ermelino Matarazzo **CEP:** 03.828-000
UF: SP **Município:** SAO PAULO
Telefone: (11)3091-1046 **E-mail:** cep-each@usp.br

ANEXO 2: QUESTIONÁRIO SWAN

ESCALA SWAN - James M. Swanson, PhD - University of California, Irvine

Nome da criança: _____ Sexo: _____ Idade: _____
 Preenchido por: () mãe () pai () outro Número de alunos da turma: _____ Série (em 2010): _____
 (não responder) Tipo de classe: regular
 Data de preenchimento: _____ Etnia (circule a que melhor se aplica): Branco Pardo Negro
 Indígena Amarelo Outro

As crianças diferem em suas habilidades de focar atenção, controlar atividade e inibir impulsos. Para cada item listado abaixo, como esta criança se compara a outras crianças da mesma idade? Por favor, escolha o melhor escore baseado em suas observações ao longo do último mês. Comparada com outras crianças, como esta criança faz o seguinte:

	MUITO ABAIXO	ABAIXO	LIGEIRAMENTE ABAIXO	NA MÉDIA	LIGEIRAMENTE ACIMA	ACIMA	MUITO ACIMA
1. Presta atenção aos detalhes e evita erros por descuido.							
2. Mantém atenção nas tarefas ou brincadeiras.							
3. Escuta quando alguém fala com ela diretamente.							
4. Segue instruções e termina tarefas/trabalhos escolares.							
5. Organiza tarefas e atividades.							
6. Envolve-se em tarefas que exijam esforço mental continuado.							
7. Sabe onde estão coisas necessárias para atividades.							
8. Ignora estímulos externos.							
9. Lembra de atividades diárias.							
10. Senta quieto (controla movimentos de mãos/pés ou evita remexer-se).							
11. Fica sentado (quando necessário por regras da sala de aula/convenções sociais).							
12. Modula a atividade motora (inibe corridas/escaladas inapropriadas).							
13. Brinca silenciosamente (mantém ruído em nível razoável).							
14. Acalma-se e descansa (controla a atividade constante).							
15. Modula a atividade verbal (controla a fala excessiva).							
16. Reflete sobre perguntas (controla as respostas precipitadas).							
17. Espera sua vez (em filas ou em revezamentos).							
18. Integra-se em conversas e jogos (controla interrupções/intrusões).							
19. Controla o temperamento.							
20. Evita discutir com adultos.							
21. Segue pedidos ou regras de adultos (segue ordens).							
22. Evita fazer deliberadamente coisas que incomodam os outros.							
23. Assume responsabilidade por erros ou mau-comportamento.							
24. Ignora impicâncias de outros.							
25. Controla raiva e ressentimento.							
26. Controla a maldade e o comportamento vingativo.							
27. Evita discussões (bate-boca).							
28. Permanece focado em tarefas (não fica olhando para o nada ou sonhando acordado).							
29. Mantém nível apropriado de energia (não é lerdo ou sonolento).							
30. Envolve-se em atividades dirigidas a um objetivo (não é apático ou desmotivado).							

ANEXO 5: INSTRUMENTO DE ANÁLISE DO DISCURSO (IAD)

INSTRUMENTO DE ANÁLISE DE DISCURSO – IAD 1 – PAIS/RESPONSÁVEIS

Pergunta: Descreva como foi para você e sua família a experiência do seu filho (a) ter participado das aulas de Yoga por 12 semanas.

SUJEITO	EXPRESSÕES CHAVES (ECH)	IDÉIAS CENTRAIS (IC)	<u>ANCORAGEM (AC)</u>
8	<p>De primeira impressão achei o projeto maravilhoso, gosto de algo que saia um pouco da sala, algo que eles se interessem e foi exatamente isso, <u>minha filha chegava em casa feliz, gostava muito do Yoga, falava que aprendeu a escutar a sua respiração e se acalmar quando irritada.</u> Foi muito bom, esperamos que continue.</p>	<p>(1ª. Ideia): Minha filha chegava em casa feliz, gostava muito do Yoga. A</p> <p>(2ª. Ideia): Aprendeu a escutar a sua respiração e se acalmar quando irritada. B</p>	<p><u>O Yoga trouxe felicidade</u> A</p> <p><u>O Yoga trouxe calma</u> B</p>
1	<p>Na minha opinião eu adorei por ela ter participado. <u>Na escola ela sempre foi falante, agitada, tendo falta de concentração, depois do Yoga, tudo isso passou.</u> A Yoga também oferece desenvolvimento da habilidade motora, pois, as crianças passam a ter maior domínio sobre seu corpo, aumento da força, resistência física e maior equilíbrio. A criança aprende posturas, ensina as crianças a relaxar, a</p>	<p>Na escola ela sempre agitada, tendo falta de concentração, depois do Yoga ela melhorou. B</p>	<p><u>O Yoga trouxe calma e concentração.</u> B</p>

	respirar corretamente. Obrigado pela oportunidade.		
9	<u>Achei ela muito entusiasmada,</u> adorava as músicas, gostava das brincadeiras, da forma como a professora falava dava a aula. <u>No período do Yoga achei que ela estava mais calma (menos agitada).</u>	(1ª. Ideia): <u>Achei ela muito entusiasmada.</u> A (2ª. Ideia): <u>No período do Yoga, achei que ela estava mais calma.</u> B	<u>O Yoga trouxe felicidade.</u> A <u>O Yoga trouxe calma.</u> B
16	<u>Foi muito positiva, agregou na interação dela com outras pessoas, noções de sequência que para algumas tarefas é necessário um ritual.</u>	(1ª. Ideia): <u>Agregou na interação dela com outras pessoas.</u> C (2ª. Ideia): <u>Trouxe noções de sequência, necessárias para tarefas do dia-a-dia.</u> B	<u>O Yoga melhorou a qualidade das interações sociais.</u> C <u>O Yoga melhorou a concentração</u> B
3	<u>Minha experiência foi muito boa, pois, percebi que melhorou a percepção de certas coisas para minha filha.</u>	<u>Percebi que melhorou a percepção de certas coisas para minha filha.</u> B	
26	<u>Achei maravilhoso, pena que era 1 vez na semana, senão creio que o resultado seria melhor.</u> Ela melhorou muito, fora que ela ama fazer aula de Yoga. Obrigado professora Érica pela oportunidade da minha filha participá.	(1ª. Ideia): <u>Achei maravilhoso. Se fosse uma experiência mais longa, creio que o resultado teria sido melhor.</u> D	<u>Foi uma experiência boa, mas curta.</u> D
29	<u>Foi uma experiência muito boa, a minha filha adorô.</u>	<u>Foi uma experiência muito boa, a minha filha gostou muito.</u>	<u>Foi uma experiência boa, mas curta.</u> D

	<p>Perguntava sempre o que eu fazia pra mantê minha luz interior acesa.</p> <p><u>Gostaria que tivesse mais no próximo ano.</u></p>	<p>Gostaria que tivesse mais no próximo ano.</p> <p>D</p>	
4	<p>Para nós foi muito produtivo, <u>percebi ela menos agitada, mas atenta, mas tranquila.</u> <u>Também interessada em estar em equipe.</u> Ela gosta muito das aulas, dos exercícios, <u>também mas concentrada.</u></p> <p>Gostamos muito, seria um trabalho que estivesse ainda no outro ano como projeto de escola.</p> <p>E se ela quiser seria um projeto que gostaríamos que ela se aprofundasse mais.</p> <p>Muito obrigada pela sua dedicação com minha filha.</p>	<p>(1ª. Ideia): Percebi minha filha menos agitada, mais atenta e mais tranquila. Se mostrou mais concentrada.</p> <p>B</p> <p>(2ª. Ideia): Também interessada em estar em equipe.</p> <p>C</p>	<p><u>O Yoga trouxe mais calma e concentração.</u></p> <p>B</p> <p><u>O Yoga melhorou a qualidade nas interações sociais.</u></p> <p>C</p>
14	<p>Eu simplesmente adorei!</p> <p><u>Percebi que minha filha ficou mais concentrada e calma,</u> ela gostou muito, tanto que quando acabou o projeto ela me pediu para que a colocasse em uma aula de Yoga para que desse continuidade!</p> <p>Com certeza em nossa nova casa irei procurar algum lugar para fazermos juntas.</p>	<p>Percebi que minha filha ficou mais concentrada e calma.</p> <p>B</p>	<p><u>O Yoga trouxe mais calma e concentração.</u></p> <p>B</p>
2	<p>Foi uma ótima experiência, pois, <u>pude perceber o quanto ela ficava empolgada em participar das aulas.</u></p>	<p>Pude perceber o quanto ela ficava empolgada em participar das aulas.</p>	<p><u>O Yoga trouxe felicidade</u></p> <p>A</p>

7	<p>Meu filho no começo não queria ir, mais no decorrer do curso ele começou a gostar, <u>ficou mais calmo e começou a prestar mais atenção no que eu falava, passou muito rápido, poderia incluir esse curso no currículo escolar para as crianças e fazer para os adolescentes também, mais de uma outra forma. Para o adolescente isto poderia ajudar muito. Fica uma dica para o próximo ano.</u></p>	<p>A</p> <p>(1ª. Ideia): Meu filho ficou mais calmo e começou a prestar mais atenção no que eu falava.</p> <p>B</p> <p>(2ª. Ideia): Passou muito rápido, poderia incluir essa aula no currículo escolar para crianças e jovens.</p> <p>D</p>	<p><u>o Yoga trouxe mais calma e concentração.</u></p> <p>B</p> <p><u>Foi uma experiência boa, mas curta.</u></p> <p>D</p>
6	<p>Assim como o meu filho, amamos o projeto de Yoga.</p> <p><u>Devido ao pouco tempo de projeto e o jeito agitado do nosso filho, não notamos mudança significativa no comportamento dele.</u></p> <p><u>Gostamos muito da iniciativa desse projeto, gostaríamos de que o projeto tivesse mais tempo de duração. E assim como esse projeto, outros poderiam surgir.</u></p> <p><u>Meu filho comentava com entusiasmo das aulas, e muitas vezes, repetia em casa o que aprendia em aula.</u></p>	<p>(1ª. Ideia): Devido ao pouco tempo de projeto e o jeito agitado do nosso filho, não notamos mudanças significativas no comportamento dele. Gostamos muito da iniciativa desse projeto, gostaríamos de que o projeto tivesse mais tempo de duração.</p> <p>D</p> <p>(2ª. Ideia): Meu filho comentava com entusiasmo das aulas, e muitas vezes, repetia em casa o que aprendia em aula.</p> <p>A</p>	<p><u>Foi uma experiência boa, mas curta.</u></p> <p>D</p> <p><u>O Yoga trouxe felicidade.</u></p> <p>A</p>
17	<p><u>Ao meu ponto de ver, as aulas de Yoga fez com que meu filho</u></p>	<p>(1ª. Ideia): A meu ver, as aulas de Yoga fizeram com</p>	<p><u>O Yoga trouxe mais calma e concentração.</u></p>

	<p><u>desse uma acalmada na escola. Parece estar mais calmo, mais prestativo, aumentou um pouco o foco. Aprendeu a respeitar os outros.</u></p> <p><u>Enfim, parece que deu uma relaxada, ficou menos tenso, controlou um pouco a ansiedade.</u></p>	<p>que meu filho acalmasse na escola. Parece estar mais prestativo, além de ter aumentado relativamente o foco.</p> <p>B</p> <p>(2ª. Ideia): Aprendeu a respeitar mais os outros. Enfim, parece ter ficado menos tenso e de ter controlado um pouco a ansiedade.</p> <p>C</p>	<p>B</p> <p><u>O Yoga trouxe melhorias na qualidade das interações sociais.</u></p> <p>C</p>
22	<p>Esperiei que conseguisse se tornar menos dispersa e agitada.</p> <p>Espero que haja um modo de anexar esse projeto aos projetos já existentes na escola.</p> <p><u>Fiquei satisfeita em perceber o interesse da minha neta para participar das aulas da Professora Érica.</u></p>	<p>Fiquei satisfeita em perceber o interesse da minha neta em participar das aulas de Yoga.</p> <p>A</p>	
25	<p>Achei bacana a experiência, <u>meu filho ficou bastante empolgado com as aulas,</u> e inclusive um dia faltou às aulas da escola mas não quis faltar na Yoga.</p> <p><u>Percebi que aparentemente ficou mais tranquilo, e se pudesse continuar com as aulas seria bom.</u></p> <p>O mais engraçado de tudo foi vê-lo cantando as músicas da aula</p>	<p>(1ª. Ideia): <u>Meu filho ficou bastante empolgado com as aulas.</u></p> <p>A</p> <p>(2ª. Ideia): Percebi que, aparentemente, ficou mais tranquilo.</p> <p>B</p>	<p><u>O Yoga trouxe felicidade.</u></p> <p>A</p> <p><u>O Yoga trouxe calma.</u></p> <p>B</p> <p><u>Foi uma experiência boa, mas curta.</u></p> <p>D</p>

	<p>com o irmãozinho dele, que tem 3 anos, e ele aprendeu (que na minha opinião são difíceis de decorar). Enfim, gostei muito da experiência, e o principal foi que meu filho curtiu bastante, e afinal o que importa é ele estar feliz e fazer sempre as coisas que gostam!</p>	<p>Se pudesse continuar, seria bom. D</p>	
27	<p>Vejo como um ponto positivo qualquer tipo de atividade física. <u>Meu filho sentiu-se animado para as aulas e isso me deixou muito feliz.</u> Ele comentou muito sobre as aulas e cantava alguns mantras utilizados nas atividades também. <u>Percebi que ele sentiu-se mais seguro, mais autoconfiante.</u> <u>Porém, não consegui perceber a mudança no comportamento, quanto mais leveza ou calma na hora de resolver conflitos, ou no dia-a-dia, demonstrando irritabilidade.</u> <u>Mas de uma maneira geral foi muito positivo!</u></p>	<p>(1ª. Ideia): Meu filho sentiu-se animado para as aulas e isso me deixou muito feliz. A</p> <p>(2ª. Ideia): Percebi que ele sentiu-se mais seguro e autoconfiante. E</p> <p>(3ª. Ideia): De uma maneira geral foi muito positivo, porém, não consegui perceber mudança no seu comportamento, pois, nos conflitos do dia-a-dia, demonstrava irritabilidade. D</p>	<p><u>O Yoga trouxe felicidade.</u> A</p> <p><u>O Yoga trouxe mais segurança e autoconfiança.</u> E</p> <p><u>Foi uma experiência boa, mas curta</u> D</p>

INSTRUMENTO DE ANÁLISE DE DISCURSO – IAD 2 – PAIS

A – O YOGA TROUXE FELICIDADE (ANCORAGEM)

DSC: “Meu filho/a chegava em casa feliz, gostava muito do Yoga, achei ele/a muito entusiasmado, pude perceber o quanto ele/a ficava empolgado/a em participar das aulas e muitas vezes, repetia em casa o que aprendia em aula. Fiquei satisfeito/a em perceber o interesse do meu filho/a em participar das aulas, ele/a sentiu-se animado e isso me deixou muito feliz.”

IDEIAS CENTRAIS (IC)	DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO (DSC)
8. Minha filha chegava em casa feliz, gostava muito do Yoga.	“Meu filho/a chegava em casa feliz, gostava muito do Yoga,
9. Achei ela muito entusiasmada.	achei ele/a muito entusiasmado,
2. Pude perceber o quanto ela ficava empolgada em participar das aulas.	pude perceber o quanto ele/a ficava empolgado/a em participar das aulas e muitas
6. Meu filho comentava com entusiasmo das aulas, e muitas vezes, repetia em casa o que aprendia em aula.	vezes repetia em casa o que aprendia em aula. Fiquei satisfeito/a em perceber o interesse do meu
22. Fiquei satisfeita em perceber o interesse da minha neta em participar das aulas da Professora Érica.	filho/a em participar das aulas, ele/a sentiu-se animado e isso me deixou muito feliz”.
25. Meu filho ficou bastante empolgado com as aulas.	
27. Meu filho sentiu-se animado para as aulas e isso me deixou muito feliz.	

B – O YOGA TROUXE CALMA E CONCENTRAÇÃO (ANCORAGEM)

DSC: “*Meu filho/a aprendeu a escutar a sua respiração e a se acalmar quando irritado/a. Na escola ele/a sempre foi agitado/a e com baixa concentração, depois do Yoga ele/a melhorou, desenvolveu noções de sequência, necessárias para tarefas do dia-a-dia, assim como, a percepção para algumas coisas. Pode observar que ele/a parece estar mais prestativo/a, além de ter aumentado relativamente o foco*”.

IDEIAS CENTRAIS (IC)	DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO (DSC)
8. <i>Aprendeu a escutar a sua respiração e se acalmar quando irritada.</i>	“ <i>Meu filho/a aprendeu a escutar a sua respiração e a se acalmar quando irritado/a.</i>
1. <i>Na escola ela sempre foi agitada e com baixa concentração, depois do Yoga, ela melhorou.</i>	Na escola ele/a sempre foi agitado/a e com baixa concentração,
9. <i>No período do Yoga, achei que ela estava mais calma.</i>	depois do Yoga ele/a melhorou, desenvolveu
16. <i>Trouxe noções de sequência, necessárias para tarefas do dia-a-dia.</i>	noções de sequência, necessárias para tarefas do dia-a-dia, assim como,
3. <i>Percebi que sua percepção melhorou para determinadas coisas.</i>	a percepção para algumas coisas. Pode observar que ele/a parece estar
4. <i>Percebi minha filha menos agitada, mais atenta e mais tranquila. Se mostrou mais concentrada.</i>	mais prestativo/a, além de ter aumentado relativamente o foco.”
14. <i>Percebi que minha filha ficou mais concentrada e calma.</i>	

<p>7. <i>Meu filho ficou mais calmo e mais focado.</i></p>	
<p>17. <i>A meu ver, as aulas de Yoga fizeram com que meu filho acalmasse na escola. Parece estar mais prestativo, além de ter aumentado relativamente o foco.</i></p>	
<p>25. <i>Percebi que aparentemente ficou mais tranquilo.</i></p>	

C – O YOGA TROUXE MELHORIAS NA QUALIDADE DAS INTERAÇÕES SOCIAIS (ANCORAGEM)

DSC: “Após as aulas de Yoga, percebi que a qualidade das interações sociais de meu filho/a melhorou, assim como, seu interesse em estar em equipe, além de ter aprendido a respeitar mais os outros. Enfim, parece ter ficado menos tenso e de ter controlado um pouco a ansiedade.”

<p>IDEIAS CENTRAIS (IC)</p>	<p>DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO (DSC)</p>
<p>16. <i>Melhorou a qualidade de suas interações sociais.</i></p>	<p>“Após as aulas de Yoga, percebi que a qualidade das interações sociais de meu filho/a melhorou, assim como, seu interesse em estar em equipe, além de ter aprendido a respeitar mais os outros. Enfim, parece ter ficado menos tenso e de ter controlado um pouco a ansiedade”.</p>
<p>4. <i>Também interessada em estar em equipe.</i></p>	
<p>17. <i>Aprendeu a respeitar mais os outros. Enfim, parece ter ficado menos tenso e de ter controlado um pouco a ansiedade.</i></p>	

D – FOI UMA EXPERIÊNCIA BOA, MAS CURTA (ANCORAGEM)

DSC: “Achei maravilhoso, se fosse uma experiência mais longa, creio que o resultado teria sido melhor, gostaria que tivesse mais no próximo ano. Poderia incluir no currículo escolar para crianças e jovens, pois, devido ao pouco tempo de projeto, não notei mudanças significativas no comportamento do meu filho/a, mas de uma maneira geral foi bom.”

IDEIAS CENTRAIS (IC)	DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO (DSC)
<p>26. Achei maravilhoso. Se fosse uma experiência mais longa, creio que o resultado teria sido melhor.</p>	<p>“Achei maravilhoso, se fosse uma experiência mais longa, creio que o resultado teria sido melhor,</p>
<p>29. Foi uma experiência muito boa, a minha filha gostou muito. Gostaria que tivesse mais no próximo ano.</p>	<p>gostaria que tivesse mais no próximo ano. Poderia incluir no currículo escolar para crianças e jovens,</p>
<p>7. Passou muito rápido, poderia incluir essa aula no currículo escolar para as crianças e fazer para adolescentes também.</p>	<p>pois, devido ao pouco tempo de projeto, não notamos mudanças significativas no comportamento do nosso filho/a,</p>
<p>6. Devido ao pouco tempo de projeto e ao jeito agitado do nosso filho, não notamos mudanças significativas no comportamento dele.</p>	<p>mas de uma maneira geral foi bom.”</p>
<p>25. Se pudesse continuar, seria bom.</p>	
<p>27. Não consegui perceber mudança no seu comportamento, pois, nos conflitos do dia-a-dia, demonstrava</p>	

<i>irritabilidade. Mas de uma maneira geral foi muito positivo.</i>	
---	--

E – O YOGA TROUXE SEGURANÇA E AUTOCONFIANÇA (ANCORAGEM)

DSC: “Percebi que ele/a sentiu-se mais seguro/a e autoconfiante após as aulas de Yoga.”

IDEIAS CENTRAIS (IC)	DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO (DSC)
<i>27. Percebi que ele sentiu-se mais seguro e autoconfiante.</i>	<i>“Percebi que ele/a sentiu-se mais seguro e autoconfiante após as aulas de Yoga”.</i>

INSTRUMENTO DE ANÁLISE DE DISCURSO – IAD 1 – CRIANÇAS

Pergunta: Descreva como foi para você a experiência de ter participado das aulas de Yoga por 12 semanas:

SUJEITO	EXPRESSÕES CHAVES (ECH)	IDÉIAS CENTRAIS (IC)	<u>ANCORAGEM (AC)</u>
8	<i><u>Foi muito legal, aprendi várias brincadeiras. Aprendi meditar, me acalmar quando tô agitada, aprendo música de Yoga também.</u></i>	<p><i>1ª. Ideia: Foi muito legal, aprendi várias brincadeiras.</i> A</p> <p><i>2ª. Ideia: Aprendi a meditar e a me acalmar quando estou agitada.</i> B</p>	<p><i><u>O Yoga trouxe divertimento e aprendizagem</u></i> A</p> <p><i><u>O Yoga trouxe calma</u></i> B</p>

1	<u>Eu achei legal, e divertido, eu acho que estou mas calma.</u>	1ª. Ideia: eu achei legal. A 2ª. Ideia: eu acho que estou mais calma. B	<u>O Yoga trouxe divertimento</u> A <u>O Yoga trouxe calma</u> B
9	<u>Eu achei que foi muito legal e divertido e gostava das músicas e das brincadeiras.</u>	Eu achei que foi muito divertido. Gostava das músicas e das brincadeiras. A	<u>O Yoga trouxe divertimento</u> A
16	<u>Foi muito legal, eu adorei muito principalmente as brincadeira.</u>	Foi muito legal, eu adorei muito, principalmente as brincadeiras. A	<u>O Yoga trouxe divertimento</u> A
3	<u>Pra mim, participar das 12 semanas de Yoga foi uma experiência nova e bem divertida. Eu aprendi bastante coisa e conheci pessoas novas.</u> A professora foi super legal com agente e bem companheira. Gostei muito de participar da Yoga, além do mais a Yoga era na escola, o que eu achei super legal.	1ª. Ideia: Foi uma experiência nova e bem divertida, eu aprendi bastante coisa. A 2ª. Ideia: Eu conheci pessoas novas. C	<u>O Yoga trouxe divertimento e aprendizagem</u> A <u>O Yoga trouxe melhorias na qualidade das interações sociais.</u> C
26	<u>Bom para mim foi divertido, ao mesmo tempo um aprendizado,</u> a professora Érica sempre calma e delicada, <u>nesses tempo fiquei calma, parei de ser muito grossa e um pouco agressiva.</u> Muito obrigado prô por tudo, amei as aulas. Amei todo momento pertinho de vocês.	1ª. Ideia: Para mim foi divertido e ao mesmo tempo um aprendizado. A 2ª. Ideia: Fiquei mais calma, parei de ser agressiva. B	<u>O Yoga trouxe divertimento e aprendizagem</u> A <u>O Yoga trouxe calma</u> B

29	<u>A Yoga é muito legal, eu não queria pará de fazer.</u>	1ª. Ideia: A aulas de Yoga foram muito legais. Eu não queria parar de fazer. D	<u>Foi uma experiência curta, mas boa.</u> D
4	<u>Para mim foi muito legal, pois, me sinto mais tranquila e feliz. Gosto muito da brincadeira, os exercícios, as músicas, das crianças, da professora, é momento que me sinto feliz e relaxada. Se continuar, gostaria de participar, pois, gostei muito.</u>	1ª. Ideia: Me senti tranquila e feliz. B 2ª. Ideia: Gostei muito das brincadeiras, dos exercícios, das músicas e das crianças. C 3ª. Ideia: Se continuar, gostaria de participar, pois, gostei muito. D	<u>O Yoga trouxe calma</u> B <u>O Yoga trouxe melhorias na qualidade das interações sociais</u> C <u>Foi uma experiência boa, mas curta.</u> D
14	<u>Eu gostei muito prô. Foi muito legal. Ensinei pros meu pais e a minha vó. Amei a Yoga, tchau prô.</u>	Eu gostei muito, foi muito legal. Ensinei para meus pais e avós. A	<u>O Yoga trouxe divertimento e aprendizagem.</u> A
2	<u>Eu gostei muito de fazer as aulas de Yoga por que eu aprendi muitas coisas de relaxamento, de respiração e de concentração e fiz novos amigos.</u>	1ª. Ideia: Eu gostei muito de fazer as aulas de Yoga, porque aprendi muitas coisas sobre relaxamento, respiração e concentração. A 2ª. Ideia: Eu fiz novos amigos. C	<u>O Yoga trouxe aprendizagem.</u> A <u>O Yoga trouxe melhorias na qualidade das interações sociais.</u> C
7	<u>Foi gostoso, aprendi muito. Gostaria que continuasse. Poderia ser mais vezes.</u>	1ª. Ideia: Foi muito legal e gostoso, aprendi muito. A	<u>O Yoga trouxe divertimento e aprendizagem.</u> A

	<u>Foi muito legal.</u>	2ª. Ideia: Gostaria que continuasse, poderia ser mais vezes. D	<u>Foi _____ uma experiência boa, mas curta.</u> D
6	<u>Eu adorei a aula de Yoga, é uma pena de tê acabado tão rápido. Gostaria de continuar fazendo as aulas.</u>	Eu adorei a aula de Yoga, é uma pena ter acabado tão rápido. Gostaria de continuar fazendo as aulas. D	<u>Foi _____ uma experiência boa, mas curta.</u> D
17	<u>Para mim foi muito boa, amei. Fiquei bem mais calmo depois de começar as aulas de yoga. Muito bom, brinquei com amigos, me diverti muito.</u> Aprendi que a nossa luz interior nunca se apaga, <u>a ajudar os outros e as palavrinhas mágicas (boa noite, bom dia, com licença, desculpa e obrigado).</u> Amei as aulas.	1ª. Ideia: Para mim foi muito boa, amei! Fiquei bem mais calmo depois de começar as aulas de Yoga. B 2ª. Ideia: Muito bom, brinquei com amigos, me diverti muito. Aprendi a ajudar os outros e a falar as palavrinhas mágicas (boa noite, bom dia, com licença, desculpe e obrigado). C	<u>O Yoga trouxe calma.</u> B <u>O Yoga melhorou a qualidade das interações sociais.</u> C
22	<u>Pra mim foi divertido pois gostei de fazer as posições da Yoga.</u>	Para mim foi divertido, pois, gostei de fazer as posturas de Yoga. A	<u>O Yoga trouxe divertimento e aprendizagem.</u> A
25	<u>Achei muito legal, pois me diverti ainda mais com meus amigos após o expediente de aula.</u> <u>Após as aulas de Yoga passei a ajudar minha mãe arrumar meu quarto e fiquei mais</u>	1ª. Ideia: Achei muito legal, pois, me diverti com meus amigos após o término do período da aula da escola. Após as aulas de Yoga, passei a ajudar minha mãe	<u>O Yoga melhorou a qualidade das interações sociais.</u> C <u>Foi _____ uma experiência boa, mas curta.</u> D

	<p><u>paciente com o meu irmão caçula.</u> <u>Desde já agradeço por essa oportunidade de participar das aulas de Yoga, e se eu pudesse continuaria com as aulas.</u></p>	<p>a arrumar meu quarto e fiquei mais paciente com o meu irmão caçula. C</p> <p>2ª. Ideia: Desde já, agradeço pela oportunidade em ter participado das aulas de Yoga. Se pudesse, continuaria com as práticas. D</p>	
27	<p><u>Eu achei muito bom!!! Pois me animou muito, eu fiquei mais calmo, porque eu era muito agitado.</u> Eu achei que fez muita diferença em relação a professora de Yoga, as brincadeiras; os portais que por sinal! Ajudam muito. <u>Os amigos e a união a tranquilidade! E sobre isso eu achei que ajudou demais. Essas 12 semanas, valeu muito apenas e a experiência, eu gostei demais!!!!</u></p>	<p>1ª. Ideia: Eu achei muito bom, pois, me animou muito, fiquei mais calmo, porque eu era muito agitado. B</p> <p>2ª. Ideia: Sobre a amizade e a união, eu achei que ajudou demais. Essas 12 semanas valeram muito a pena, eu gostei demais! C</p>	<p><u>O Yoga trouxe calma</u> B</p> <p><u>O Yoga trouxe melhorias na qualidade das interações sociais.</u> C</p>

INSTRUMENTO DE ANÁLISE DE DISCURSO – IAD 2 - CRIANÇAS

A – O YOGA TROUXE DIVERTIMENTO E APRENDIZAGEM (ANCORAGEM)

DSC: “Foi muito legal, aprendi várias brincadeiras, como respirar, concentrar, relaxar, além das posturas de Yoga. Ao mesmo tempo que foi divertido, também foi um aprendizado e o que aprendi, ensinei para meus familiares.”

IDEIAS CENTRAIS (IC)	DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO (DSC)
<p>8. Foi muito legal, aprendi várias brincadeiras.</p> <p>1. Eu achei legal.</p> <p>9. Eu achei que foi muito divertido. Gostava das músicas e das brincadeiras.</p> <p>16. Foi muito legal, eu adorei muito, principalmente as brincadeiras.</p> <p>3. Foi uma experiência nova e bem divertida, eu aprendi bastante coisa.</p> <p>26. Para mim foi divertido e ao mesmo tempo um aprendizado.</p> <p>14. Eu gostei muito, foi muito legal. Ensinei para meus pais e avós.</p> <p>2. Eu gostei muito de fazer as aulas de Yoga, porque aprendi muitas coisas sobre relaxamento, respiração e concentração.</p> <p>7. Foi muito legal e gostoso, aprendi muito.</p> <p>22. Para mim foi divertido, pois, gostei de fazer as posturas de Yoga.</p>	<p>“Foi muito legal, aprendi várias brincadeiras, como respirar, concentrar, relaxar, além das posturas de Yoga. Ao mesmo tempo que foi divertido, também foi um aprendizado e o que aprendi, ensinei para meus familiares.”</p>

B – O YOGA TROUXE CALMA (ANCORAGEM)

DSC: “Aprendi a meditar e a me acalmar quando agitado/a, parei de ser agressivo/a e me senti mais tranquilo/a.”

IDEIAS CENTRAIS (IC)	DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO (DSC)
<p>8. <i>Aprendi a meditar e a me acalmar quando estou agitada.</i></p> <p>1. <i>Eu acho que estou mais calma.</i></p> <p>26. <i>Fiquei mais calma, parei de ser agressiva.</i></p> <p>4 <i>Me senti tranquila e feliz.</i></p> <p>17 <i>Para mim foi muito boa, amei! Fiquei bem mais calmo depois de começar as aulas de Yoga.</i></p> <p>27. <i>Eu achei muito bom, pois, me animou muito, fiquei mais calmo, porque eu era muito agitado.</i></p>	<p>“Aprendi a meditar e a me acalmar quando agitado/a, parei de ser agressivo/a e me senti mais tranquilo/a.”</p>

C – O YOGA TROUXE MELHORIAS NA QUALIDADE DAS INTERAÇÕES SOCIAIS (ANCORAGEM)

DSC: “Foi muito bom, fiz novas amizades e brinquei com os amigos que já tinha, me diverti muito. Aprendi a ajudar os outros e a falar as “palavrinhas mágicas” (boa noite, bom dia, com licença, desculpe e obrigado/a). As aulas de Yoga ajudaram a trazer amizade e união.”

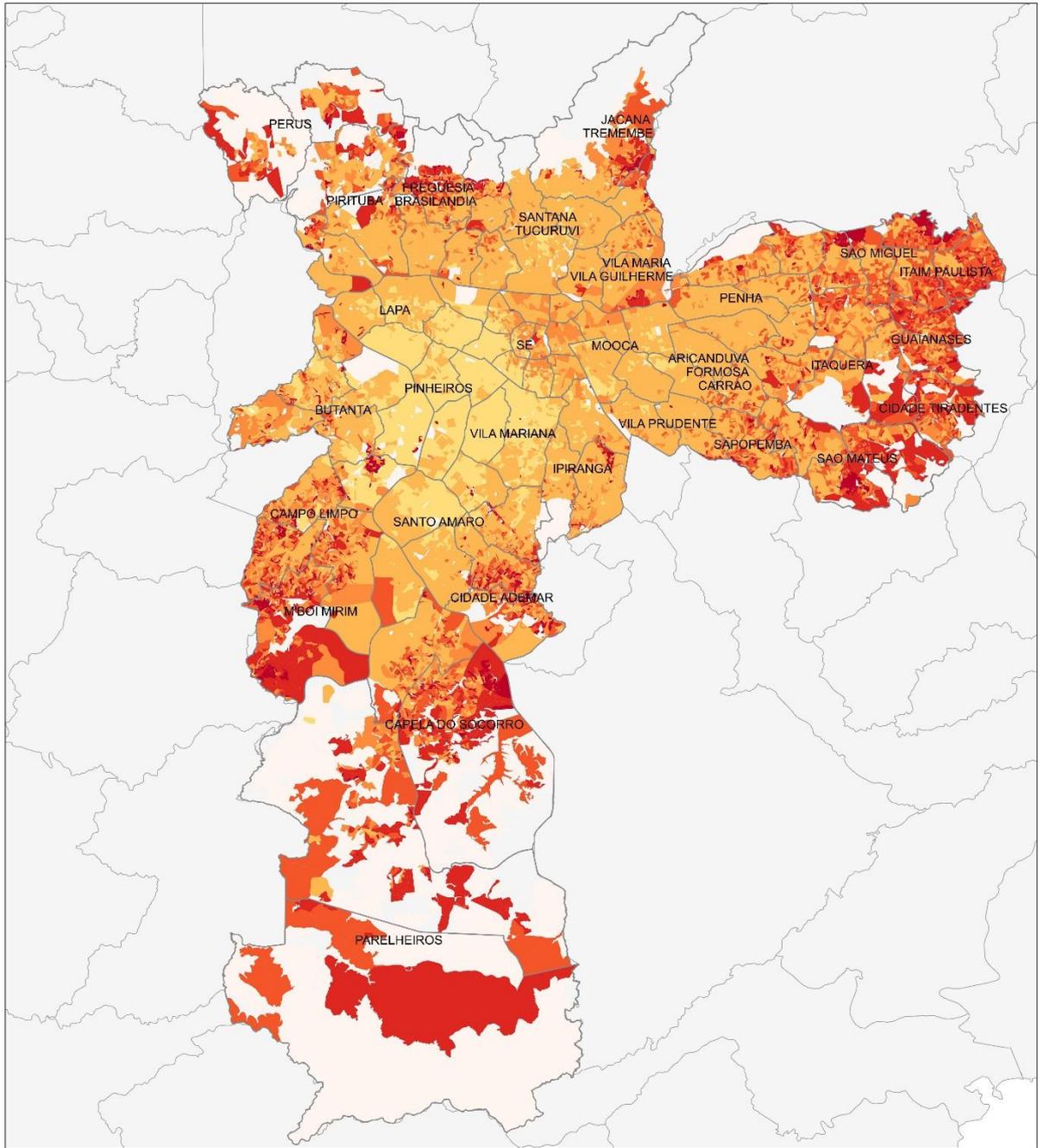
IDEIAS CENTRAIS (IC)	DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO (DSC)
<p>3. <i>Eu conheci pessoas novas.</i></p> <p>4. <i>Gostei muito das brincadeiras, dos exercícios, das músicas e das crianças.</i></p> <p>2. <i>Eu fiz novos amigos.</i></p> <p>17 <i>Muito bom, brinquei com amigos, me diverti muito. Aprendi a ajudar os outros e a falar as palavrinhas mágicas (boa noite, bom dia, com licença, desculpe e obrigado).</i></p> <p>25. <i>Achei muito legal, pois, me diverti com meus amigos após o término do período da aula da escola.</i> <i>Após as aulas de Yoga, passei a ajudar minha mãe a arrumar meu quarto e fiquei mais paciente com o meu irmão caçula.</i></p> <p>27. <i>Sobre a amizade e a união, eu achei que ajudou demais. Essas 12 semanas valeram muito a pena, eu gostei demais!</i></p>	<p><i>“Foi muito bom, fiz novas amizades e brinquei com os amigos que já tinha, me diverti muito. Aprendi a ajudar os outros e a falar as “palavrinhas mágicas” (boa noite, bom dia, com licença, desculpe e obrigado/a). As aulas de Yoga ajudaram a trazer amizade e união.”</i></p>

D – FOI UMA EXPERIÊNCIA BOA, MAS CURTA (ANCORAGEM)

DSC: “As aulas de Yoga foram muito legais, pena que acabaram rápido, eu não queria parar de fazer. Se continuar, gostaria de participar, pois, gostei muito.”

IDEIAS CENTRAIS (IC)	DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO (DSC)
<p>29. <i>A aulas de Yoga foram muito legais. Eu não queria parar de fazer.</i></p> <p>4. <i>Se continuar, gostaria de participar, pois, gostei muito.</i></p> <p>7. <i>Gostaria que continuasse, poderia ser mais vezes.</i></p> <p>6. <i>Eu adorei a aula de Yoga, é uma pena ter acabado tão rápido. Gostaria de continuar fazendo as aulas.</i></p> <p>25. <i>Desde já, agradeço pela oportunidade em ter participado das aulas de Yoga. Se pudesse, continuaria com as práticas.</i></p>	<p><i>“As aulas de Yoga foram muito legais, pena que acabaram rápido, eu não queria parar de fazer. Se continuar, gostaria de participar, pois, gostei muito.”</i></p>

ANEXO 6: MAPA DO ÍNDICE DE VULNERABILIDADE SOCIAL (IVS)



Índice Paulista de Vulnerabilidade Social no município de São Paulo



Legenda

Grupos em Áreas de Vulnerabilidade

- 0 - Sem Classificação
- 1 - Baixíssima Vulnerabilidade
- 2 - Vulnerabilidade Muito Baixa
- 3 - Vulnerabilidade Baixa
- 4 - Vulnerabilidade Média
- 5 - Vulnerabilidade Alta
- 6 - Vulnerabilidade Muito Alta

Convenções Cartográficas

- Distritos
- Prefeituras Regionais
- Outros Municípios

SMUL, 2014. PMSP, 2014. Fundação SEADE. IPVS 2010, 2013. IBGE, 2010. Projeção UTM/23S, Datum Horizontal Sigs 2000.
 Elaboração: SMADS/COV/S/Supervisão de Pesquisa e Georreferenciamento, Julho de 2018.
 Nota: SMADS - Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social.
 Nota1: PMSP - Prefeitura do Município de São Paulo.
 Nota2: SMUL - Secretaria Municipal de Urbanismo e Licenciamento.
 Nota3: IPVS - Índice Paulista de Vulnerabilidade Social.
 Nota4: IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.
 Nota5: Situação de Vulnerabilidade social (escolaridade, saúde, arranjo familiar, possibilidades de inserção no mercado de trabalho, acesso a bens e serviços públicos).

0 5 10 15 km



ANEXO 7: BRINCADEIRAS DE YOGA

A seguir, está relacionada a lista de brincadeiras de Yoga realizadas nas 12 semanas de intervenção. Como o objetivo do Yoga não é promover a competição entre as crianças, todos os participantes passaram por todas as fases dos jogos, assim como, o ritmo da brincadeira obedecia a fase motora e cognitiva na qual a criança estava inserida. A forma de escolha da criança que iria iniciar a liderança do jogo era decidida através de escolha aleatória (Dois ou Um). Foram elas:

1. Pular Corda

Duas crianças eram colocadas para bater uma corda longa, enquanto uma terceira pulava. Ao pular, a criança realizava mudras (posturas das mãos), enquanto entoava o mantra do ciclo da vida “SA TA NA MA” (infinito, vida, morte e renascimento). A relação mudra/mantra se fez da seguinte maneira:

- a) mudra da concentração: união do dedo indicador com polegar / mantra: SA
- b) mudra do discernimento: união do dedo médio com polegar / mantra: TA
- c) mudra da vitalidade: união do dedo anular com polegar / mantra: NA
- d) mudra da comunicação: união do dedo mínimo com polegar / mantra: MA

2. Amarelinha

Dentro do formato original da tradicional brincadeira denominada “Amarelinha”, as crianças, ao pularem pelos numerais de um a 10, colocados ao chão, realizavam os mesmos mudras e mantras, assim como descritos na brincadeira 1 (Pular Corda).

3. O Yógui Pediu

Obedecendo as mesmas regras da brincadeira “O Mestre Mandou”, porém, com o nome ajustado para a proposta oferecida, o “Yógui Pediu”, consistia no líder da brincadeira, gentilmente pedir para que as demais crianças permanecessem nas

posturas de Yoga que o líder pedisse. Ao todo, cada criança quando líder, pedia que as demais crianças executassem três posturas.

4. Quem Governa o Jogo?

Um dos alunos, juntamente com a professora, saía da sala de aula e as demais crianças permaneciam na sala, sentavam em roda e decidiam entre si quem iria ser o líder da postura, que, por sua vez, deveria ser constantemente alternada. Ao entrar, a criança deveria tentar adivinhar quem estava governando o jogo.

5. Passa-anel

Assim como realizada na antiga brincadeira do “Passa-anel”, as crianças sentavam em roda, com a palma das mãos unidas no centro do peito, olhos fechados e juntos cantávamos o mantra Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio (grande e indescritível é sua sabedoria) e durante essa canção a criança deveria esconder o anel dentro das mãos de uma criança e depois escolheria qual criança deveria tentar adivinhar aonde estava o anel. Se a criança acertasse com quem estava o anel, ela ensinaria uma postura de Yoga para todos/as, se errasse, o “dono do anel” é quem a ensinaria.

6. Detetive Yógui

Um das crianças era escolhida para esconder um bichinho de pelúcia, trazido pela professora, e as demais crianças deveriam tentar achá-lo. O tempo para esconder, assim como, para achar, era de apenas 20 segundos e aquele que encontrasse o bichinho deveria ensinar uma postura de Yoga para todos/as.

7. Estátua Yóguica

Usando as mesmas regras do pega-pega tradicional, apenas uma criança deveria tentar “pegar” as outras tocando-as sutilmente, e estas, ao serem tocadas,

deveriam parar como uma estátua, porém, não em qualquer posição, mas sim, realizando alguma postura de Yoga.

8. Brincadeira da Ilha

Com regras iguais às da brincadeira da “Estátua Yóguica”, porém, com área para movimentação mais restrita, eram desenhados vários círculos no chão com um giz, onde cada criança deveria ficar em um deles. Quando a brincadeira iniciava, as crianças deveriam pular de círculo em círculo para fugir do “pegador”.

9. 1,2,3 Sat Nam

Um dos alunos, que seria o líder da postura, ficava de costas para a turma, e as demais crianças ficavam à uma distância de aproximadamente três metros. A criança que estava de costas falava em voz alta “1,2,3 Sat Nam” e enquanto ela pronunciava essa frase, as demais avançavam em sua direção para tentar tocá-la, sendo que, quando o líder da postura dissesse “Sat Nam” (a verdadeira essência), todas deveriam parar em estátua realizando alguma postura de Yoga. Quem conseguisse tocar o líder, seria o próximo a guiar a brincadeira.

10. Barra-manteiga

Assim como a tradicional brincadeira da “Barra-manteiga”, as mesmas regras eram aplicadas, onde as crianças eram divididas em duas equipes, ficavam cada qual em áreas separadas a uma distância de aproximadamente três metros de distância entre si. Um dos membros de uma das equipes era escolhido para iniciar o jogo através de “par ou ímpar”, o escolhido tinha o objetivo de tocar a mão de um dos membros da outra equipe, que, por sua vez, deveriam estar todos com o cotovelo estendido a frente e palma da mão voltada para cima. Ao ser tocada, a criança deveria correr atrás do líder, se conseguisse pegá-lo, este deveria ensinar uma postura de Yoga onde todos deveriam executá-la e a criança que foi “pega”, a partir daquele momento, fazia parte do time adversário.

11. Discoteca Yóguica

Um mantra era tocado através de aplicativo de música, um dos alunos/as era escolhido para ser o “DJ da discoteca”, que, por sua vez, era responsável em dar início e pausa na música. Quando o “play” era acionado, todas as crianças tinham que dançar, cada qual do seu jeito, e quando o “pause” era acionado pelo DJ todas as crianças tinham que parar em estátua realizando alguma postura de Yoga, onde cada qual escolhia a sua preferida.

12. Telefone sem Fio

As crianças sentavam em roda, o líder da postura pensava em alguma frase e a dizia no ouvido do seu companheiro/a ao lado, que, por sua vez, a repetia para seu outro companheiro/a e assim sucessivamente. Se correta, quando a frase chegasse até a criança sentada ao lado do líder da postura, este, ensinava uma postura de Yoga onde todos deveriam copiar, quando a frase não chegava corretamente, era o líder quem ensinava a postura.

13. Brincadeira da Cadeira

A brincadeira era conduzida, assim como a tradicional, onde várias cadeiras eram colocadas, porém, sempre com uma a menos da quantidade de crianças que haviam comparecido na aula. Um mantra era tocado pela professora e quando esta pausasse a canção, todas as crianças deveriam buscar algum assento e quem ficasse sem local para sentar, ensinaria uma postura de Yoga, onde todos deveriam executá-la.

14. Pega-pega Dragão

Semelhante ao pega-pega mais tradicional, o pega-pega dragão consiste em ampliar o número de “pegadores” a cada “rodada” da brincadeira. O jogo inicia com um pegador, que vai tocando em cada um dos participantes, e estes, por sua vez, ficam em postura estática realizando alguma posição do Yoga. Na segunda rodada, esse mesmo pegador continua sendo o líder da brincadeira, porém, a primeira criança

que ele tocou na primeira rodada, torna-se pegador também e assim sucessivamente, até ficarem vários pegadores e apenas uma criança restante.

15. Pega-pega Tubarão

Seguindo regras semelhantes do pega-pega tradicional, no Pega-pega Tubarão era desenhado um grande aquário no chão através de giz, e cada criança que era tocada pelo líder, era colocada no “aquário” e neste, deveria ficar em postura de Yoga, realizada de maneira estática.

ANEXO 8: MEDITAÇÕES LÚDICAS

1. Meditação da Cachoeira

- Descrição: sentadas em roda, as crianças iniciavam essa meditação com as mãos em mudra de oração (palmas unidas), na região do quadril, e a elevavam até o centro da testa, onde realizavam o mudra da flor de lótus (punhos unidos e palmas e dedos afastados), a partir daí as mãos desciam com dorsos encostados até alcançarem a região do quadril, ao final, o gesto era repetido enquanto o mantra era entoado.

- Mantra: SA RE SA SA, SA RE SA SA, SA RE SA SA, SARANG

HA RE RE HAR HAR, HA RE RE HAR HAR, HA RE RE HAR HAR, HARANG

-Tradução: Sa significa infinito e nos conecta com o elemento éter, Har significa criatividade e nos conecta com o elemento terra.

- Objetivo: harmonizar a comunicação.

2. Meditação do Coração Bondoso

- Descrição: todos sentados em roda, cotovelos flexionados com palma das mãos voltadas para baixo na linha do peito. Alternadamente os cotovelos se estendem e flexionam, enquanto o mantra era entoado.

- Mantra: HUME HUM BRAHM HUM

- Tradução: somos o que somos, somos o infinito.

- Objetivo: melhorar a habilidade em lidar com suas emoções.

3. Meditação da Cura

- Descrição: sentadas em roda, com as mãos sobre os joelhos, enquanto as crianças entoavam o mantra, realizavam a alternância dos seguintes mudras:

a) mudra da concentração: união do dedo indicador com polegar

b) mudra do discernimento: união do dedo médio com polegar

c) mudra da vitalidade: união do dedo anular com polegar

d) mudra da comunicação: união do dedo mínimo com polegar

A final, colocavam as mãos em mudra de oração (palmas unidas) no centro do peito, em seguida elevavam esse mudra acima da cabeça e finalizam afastando a palma das mãos e descendo os braços formando um grande círculo ao redor do corpo, em seguida reiniciavam os gestos.

- Mantra: RA MA DA SA SA SE SOHUNG

- Tradução: Sol, lua, terra, infinito, totalidade e fusão.

- Objetivo: Conectar o praticante a energia da cura.

4. Meditação do Sol e da Lua

- Descrição: o mantra era entoado pelas crianças, enquanto estas ficavam sentadas em círculo, com mãos no centro do peito, alternando a postura da palma das mãos, hora para cima, hora para baixo, em seguida os punhos eram cerrados e circulados entre si e por fim colocados em mudra de oração, elevados acima da cabeça e os gestos eram reiniciados. O mantra era:

- Mantra: RA RA RA RA, MA MA MA MA, RAMA RAMA RAMA RAMA, SA TA NA MA

- Tradução: RA = Sol, MA= Lua, SA TA NA MA = mantra do ciclo da vida

- Objetivo: harmonizar as polaridades positiva e negativa de nossa mente, de modo que, fiquemos no nosso centro (atenção no momento presente).

5. Meditação da Ciranda

- Descrição: todos em pé, posicionados em círculo, com mãos dadas, quando o mantra era iniciado, os alunos colocavam um dos pés à frente e depois retornavam para a posição inicial, em um outro momento da música a roda se movimentava no sentido horário e ao final as crianças se voltavam para fora do círculo, ainda de mãos dadas, e repetiam o gesto.

- Mantra: SA RE SA SA, SA RE SA SA, SA RE SA SA, SARANG

HA RE RE HAR HAR, HA RE RE HAR HAR, HA RE RE HAR HAR, HARANG

- Tradução: Sa significa infinito e nos conecta com o elemento éter, Har significa criatividade e nos conecta com o elemento terra.

- Objetivo: harmonizar a comunicação.

6. Meditação do Elemento Terra

- Descrição: sentadas em roda, as crianças tocavam a palma das mãos no chão, em seguida tocavam a palma das mãos entre si na linha do centro do peito e por fim, a levavam acima da cabeça e retornavam para a postura inicial para recomeçarem a sequência de gestos.

- Mantra: DARTH HE AKASHA HE GURU RAM DAS HE

- Tradução: Darth He significa “a terra é”, Akasha He significa “o céu é”, Guru Ram Das He significa “Guru Ram Das é”.Guru Ram Das representa a energia do coração manifestada no mundo.

- Objetivo: oferece ao praticante a oportunidade de se conectar com a grandeza do elemento terra e tudo o que ele representa para nós.

7. Meditação do Elemento Água

- Descrição: sentadas em roda, as crianças iniciavam a meditação com a palma das mãos unidas no centro do peito e por fim, afastavam os braços e tocavam no ombro dos companheiros ao lado e se movimentavam sutilmente imitando o balanço do mar, enquanto entoavam o seguinte mantra:

- Mantra: SAT NARAYAN WAHE GURU, HARE NARAYAN SAT NAM

- Tradução: Sat Narayan significa o “verdadeiro sustentador”, Wahe Guru significa “o êxtase da consciência”, Hare Narayan significa “o sustentador da criação” e Sat Nam significa “a verdadeira essência”.

- Objetivo: trazer a atenção do praticante para o elemento água e tudo o que ele representa para nós.

8. Meditação do Elemento Fogo

- Descrição: os praticantes são convidados a entoarem o mantra “Sat Nam” 6 vezes e “Wahe Guru” uma vez e repetir essa sequência 4 vezes em uma só respiração. Enquanto o mantra era entoado, as crianças que, por sua vez, estavam sentadas em roda, realizavam círculos com as mãos, punhos cerrados e localizados na linha do umbigo. Ao término da sequência acima citada, as crianças elevavam os braços acima da cabeça, num gesto de “explosão” de movimento e a meditação era reiniciada.

- Mantra: SAT NAM WAHE GURU

-Tradução: Sat Nam significa “a verdadeira essência” e Wahe Guru significa “o êxtase da consciência”.

- Objetivo: aumentar a capacidade cardiorrespiratória, além de trazer a atenção do praticante para o elemento fogo e tudo o que ele representa para nós.

9. Meditação do Elemento Ar

- Descrição: sentados em círculo, punhos cerrados na linha do peito, as crianças giravam as mãos entre si, em seguida colocavam-nas no centro do peito com palmas voltadas para si, porém, sem se tocar, após esse gesto, tocavam alternadamente a palma de cada mão no chão ao lado do quadril e por fim, elevavam-nas acima da cabeça com palma voltada para cima e finalizavam realizando o mudra de oração e descendo-a até o centro do peito para que a sequência fosse reiniciada.

- Mantra: PAVAN PAVAN PAVAN PAVAN, PAR PARA, PAVAN GURU PAVAN GURU, WAHE GURU WAHE GURU, PAVAN GURU

- Tradução: Pavan significa “ar”, Pavan Guru significa “o ar é o nosso mestre” e Wahe Guru significa “o êxtase da consciência”.

- Objetivo: trazer a atenção do praticante para o elemento ar e tudo o que ele representa para nós.

10. Meditação do elemento éter/som/espço (mantra SA RE SA SA).

- Descrição: sentados em círculo, mãos sobre o joelho, com palma voltada para cima, enquanto as crianças entoavam o mantra abaixo, realizavam alternância dos seguintes mudras:

- a) mudra da concentração: união do dedo indicador com polegar
- b) mudra do discernimento: união do dedo médio com polegar
- c) mudra da vitalidade: união do dedo anular com polegar
- d) mudra da comunicação: união do dedo mínimo com polegar

Ao final cerravam os punhos e realizam círculos na linha da garganta e retornavam a postura inicial.

- Mantra: SA RE SA SA, SA RE SA SA, SA RE SA SA, SARANG

HA RE RE HAR HAR, HA RE RE HAR HAR, HA RE RE HAR HAR, HARANG

- Tradução: Sa significa infinito e nos conecta com o elemento éter, Har significa criatividade e nos conecta com o elemento terra.

- Objetivo: harmonizar a comunicação e trazer a atenção do praticante para o elemento éter (elemento que está relacionado ao o som) e tudo o que ele representa para nós.

11. Meditação das 7 fontes de energia (chakras)

- Descrição: sentadas em círculo, a meditação era iniciada com as crianças com mãos tocando seu umbigo, em seguida no centro do peito e por fim o centro da testa, encerrando com as mãos acima da cabeça, onde um grande círculo era desenhado e o gestual da meditação reiniciado.

- Mantra: EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU

- Tradução: Existe um criador de toda a criação, cujo nome é verdade. Grandioso êxtase desta suprema sabedoria.

- Objetivo: o corpo humano é formado muito além de seu material biológico, é constituído por centenas de canais de energia denominados Meridianos, segundo a Medicina Tradicional Chinesa, e Nadis, segundo a Medicina Tradicional Indiana (Ayurveda). Existem muitas pesquisas na área da acupuntura que descrevem esse processo bioenergético, e esse mantra tem o objetivo de equilibrar tais canais, com ênfase nos 7 principais centros energéticos (chakras) do nosso corpo.

12. Meditação dos 8 poderes (mantra GOBINDE MUKANDE)

- Definição: sentadas em círculo, braços abertos, mãos tocando a dos colegas das laterais (mão direita abaixo, mão esquerda acima a do colega). Enquanto o mantra era entoado, a primeira criança tocava com a sua mão esquerda, a mão esquerda de seu colega e assim sucessivamente.

- Mantra: GOBINDE, MUKANDE, UDHARE, APARE, HARIANG, KARIANG, NIRNAME, AKAME

- Tradução: Sustentador, libertador, iluminado, infinito, destruidor do mal, criador sem nome e sem desejo.

- Objetivo: é um mantra de proteção, cujo gestual traz a ideia de união e amizade.

ANEXO 9: TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA CRIANÇA E ADOLESCENTE (MAIORES DE 6 ANOS E MENORES DE 18 ANOS)

Você está sendo convidado para participar da pesquisa Efeitos da Prática do Yoga no Comportamento Psicossocial em Escolares do Ensino Fundamental I. Seus pais permitiram que você participe. Queremos saber se os exercícios de Yoga podem ajudar você a se acalmar e a fazer boas amizades.

As crianças que irão participar dessa pesquisa têm de sete a 11 anos de idade. Você não precisa participar da pesquisa se não quiser, é um direito seu e não terá nenhum problema se desistir.

A pesquisa será feita na própria escola onde você estuda, onde as crianças vão brincar de Yoga. Para isso, serão usados colchonetes, corda, bambolê, massinha de modelar, lápis de cor, papel. Os usos desses materiais são considerados seguros, mas é possível ocorrer risco de queda. Caso aconteça algo errado, você pode procurar a pesquisadora Érica Maria Corrêa que mora na rua Cirene Jorge Ribeiro, 498 – Penha, telefone 98245-9133, email ericayoga@usp.br Também pode procurar o Luís Fernando da Universidade de São Paulo (EACH), que fica na Rua Arlindo Bétio, 1000 - Vila Guaraciaba, São Paulo - SP, 03828-000, telefone 3091-1046, email cep-each@usp.br.

Mas há coisas boas que podem acontecer, como por exemplo, você ficar mais calmo, mais concentrado nas lições de casa, além de poder aprender brincadeiras novas.

Ninguém saberá que você está participando da pesquisa, não falaremos para outras pessoas, nem daremos a estranhos as informações que você nos der. Os resultados da pesquisa vão ser publicados, mas sem identificar as crianças que participaram. Quando terminarmos a pesquisa vamos divulgar os resultados em revistas de universidades.

Se você assinar esse documento, uma cópia ficará com a pesquisadora e outra ficará com seus pais ou responsáveis.

Se você tiver alguma dúvida, você pode me perguntar. Eu escrevi os telefones na parte de cima deste texto.

=====

=====

CONSENTIMENTO PÓS INFORMADO

Eu _____ aceito participar da pesquisa Efeitos da Prática do Yoga no Comportamento Psicossocial em Escolares do Ensino Fundamental I.

Entendi as coisas ruins e as coisas boas que podem acontecer.

Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir e que ninguém vai ficar furioso.

Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas e conversaram com os meus responsáveis.

Recebi uma cópia deste termo de assentimento e li e concordo em participar da pesquisa.

São Paulo, ____ de _____ de _____.

Assinatura do menor

ANEXO 10: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**1 - DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DA CRIANÇA E DO RESPONSÁVEL****Nome do participante (criança):**

RG: _____ **Sexo:** Masc. Fem. **Data de nascimento:** ____/____/____**Endereço:** _____

Tel.: _____**Nome do responsável:**

Natureza [pai, mãe, tio(a), avô(ó), irmã(o), primo(a), tutor(a), curador(a), etc.]:

RG: _____**Sexo:** Masc. Fem. **Data de nascimento:** ____/____/____**Endereço:** (se for o mesmo da criança, deixe em branco):

Tel.: _____**2 - DADOS SOBRE A PESQUISA****Título:** Efeitos da Prática do Yoga no Comportamento Psicossocial em Escolares do Ensino Fundamental I.**Pesquisador responsável:** Érica Maria Corrêa

Cargo/função: professora

Avaliação do risco da pesquisa: risco mínimo

Duração da pesquisa: 12 semanas

Duração da coleta por criança, pais/responsáveis e professores (preenchimento do questionário): 1 dia (cerca de 30 minutos)

3 - EXPLICAÇÕES SOBRE A PESQUISA AO RESPONSÁVEL E À CRIANÇA

Justificativa para a realização de tal estudo se dá pelo fato de ser imprescindível que a prática do Yoga em escolares receba respaldo científico a partir de estudos realizados no Brasil, para que esta possa ser indicada com segurança como técnica complementar para o bem-estar global de crianças escolares.

Objetivos: a) verificar o comportamento psicossocial a partir das variáveis Atenção, Hiperatividade/Impulsividade (H/I) e Transtorno Opositor-Desafiador (TOD); b) verificar os efeitos secundários da prática, através de coleta de relatos. Como

Procedimentos: participação voluntariamente 120 crianças e jovens entre sete e 11 anos, distribuídos através de sorteio em 2 grupos: G1 – realiza Yoga um ou duas vezes por semana; G2 – não realiza Yoga. Todos manterão suas atividades diárias e escolares normalmente, assim como aulas de Educação Física Escolar e a prática do Yoga ocorrerá dentro da escola, em contraturno. O período de intervenção será de 12 semanas e a avaliação será realizada através de questionários já validados para estes fins, pré-pós intervenção.

Desconforto, risco e benefício - A participação na pesquisa causará desconforto mínimo, pois, é baixíssima a probabilidade de sofrer algum dano como consequência imediata ou tardia da participação na pesquisa. O benefício de participação na pesquisa relaciona-se com a melhora da calma, concentração e da qualidade das relações sociais.

4 - ESCLARECIMENTOS SOBRE GARANTIAS

Assinatura do Responsável:

Nome do Pesquisador: Érica Maria Corrêa

Assinatura do pesquisador:

ANEXO 11: ANÁLISE DESCRITIVA

1 - Análise Descritiva pré-pais (Grupo Yoga)

QUESTÕES	FREQUÊNCIA ABSOLUTA							MEDIANA	MODA
	M.AB.	ABAIXO	LIG.AB.	NA MÉDIA	LIG.AC.	ACIMA	M.AC		
ATENÇÃO:	2	2	0	12	0	2	0	4	4
1. Presta atenção aos detalhes e evita erros por descuido.									
2. Mantém atenção nas tarefas ou brincadeiras.	0	0	3	11	1	2	1	4	4
3. Escuta quando alguém fala com ela diretamente.	0	2	4	8	1	2	1	4	4
4. Segue instruções e termina tarefas/trabalhos escolares.	0	1	4	3	5	5	0	5	5
5. Organiza tarefas e atividades.	0	2	4	5	2	4	1	4	4
6. Envolve-se em tarefas que exijam esforço mental continuado.	1	3	1	7	2	3	1	4	4

7. Sabe onde estão coisas necessárias para atividades.	0	1	2	10	2	1	2	4	4
8. Ignora estímulos externos.	3	1	4	10	0	0	0	4	4
9. Lembra de atividades diárias.	1	3	3	7	1	2	1	4	4
H/I: 10. Senta quieto (controla movimentos de mãos/pés ou evita remexer-se).	6	4	2	4	1	1	0	2	1
11. Fica sentado (quando necessário por regras da sala de aula/convenções sociais)	2	3	2	9	0	2	0	4	4
12. Modula a atividade motora (inibe corridas/escaladas inapropriadas).	0	3	3	10	0	1	1	4	4
13. Brinca silenciosamente (mantém ruído em nível razoável).	4	3	3	7	0	1	0	3	4
14. Acalma-se e descansa (controla a atividade constante).	2	3	2	10	0	1	0	4	4
15. Modula a atividade verbal (controla a fala excessiva).	4	2	2	9	0	1	0	4	4
16. Reflete sobre perguntas (controla as respostas precipitadas).	2	2	2	10	0	2	0	4	4

17. Espera sua vez (em filas ou em revezamentos)	0	2	2	11	0	3	0	4	4
18. Integra-se em conversas e jogos (controla interrupções/intrusões).	2	0	4	11	0	0	1	4	4
TOD: 19. Controla o temperamento.	3	2	4	7	1	0	0	3	4
20. Evita discutir com adultos.	3	4	1	7	1	2	0	4	4
21. Segue pedidos ou regras de adultos.	1	2	4	7	1	3	0	4	4
22. Evita fazer deliberadamente coisas que incomodam os outros.	0	1	6	9	0	2	0	4	4
23. Assume responsabilidade por erros ou mau-comportamento.	2	2	1	8	3	1	1	4	4
24. Ignora implicâncias de outros.	2	3	3	9	0	1	0	4	4
25. Controla raiva e ressentimento.	4	1	4	8	0	0	0	3	4
26. Controla a maldade e o comportamento vingativo.	0	0	2	11	1	2	2	4	4
27. Evita discussões (bate-boca)	4	2	1	7	3	0	1	4	4
28. Permanece focado em tarefas (não fica olhando para o nada ou sonhando acordado)	4	2	4	5	1	2	0	3	4

29. Mantém nível apropriado de energia (não é lerdo ou sonolento).	1	2	2	6	3	3	1	4	4
30. Envolve-se em atividades dirigidas a um objetivo (não é apático ou desmotivado).	0	0	0	12	3	1	2	4	4

Q.= QUESTÃO / M.AB=MUITO ABAIXO / LIG. AB. = LIGEIRAMENTE ABAIXO / LIG.AC.=LIGEIRAMENTE ACIMA / M.AC. = MUITO ACIMA

2 - Análise Descritiva pós-pais (Grupo Yoga)

QUESTÕES	FREQUÊNCIA ABSOLUTA							MEDIANA	MODA
	M.AB.	ABAIXO	LIG.AB.	NA MÉDIA	LIG.AC.	ACIMA	M.AC		
ATENÇÃO:	0	2	3	8	1	4	0	4	4
1. Presta atenção aos detalhes e evita erros por descuido.									
2. Mantém atenção nas tarefas ou brincadeiras.	0	0	2	8	2	5	1	4	4
3. Escuta quando alguém fala com ela diretamente.	0	2	1	6	5	4	0	4,5	4
4. Segue instruções e termina tarefas/trabalhos escolares.	1	0	1	9	1	5	1	4	4

5. Organiza tarefas e atividades.	1	1	1	7	6	1	1	4	4
6. Envolve-se em tarefas que exijam esforço mental continuado.	1	0	1	11	2	3	0	4	4
7. Sabe onde estão coisas necessárias para atividades.	0	3	0	10	0	5	0	4	4
8. Ignora estímulos externos.	1	1	1	14	0	1	0	4	4
9. Lembra de atividades diárias.	1	1	2	8	2	3	0	4	4
H/I: 10. Senta quieto (controla movimentos de mãos/pés ou evita remexer-se).	3	4	1	7	1	2	0	4	4
11. Fica sentado (quando necessário por regras da sala de aula/convenções sociais)	2	2	0	12	0	2	0	4	4
12. Modula a atividade motora (inibe corridas/escaladas inapropriadas).	0	2	2	13	1	0	0	4	4
13. Brinca silenciosamente (mantém ruído em nível razoável).	1	2	2	7	4	2	0	4	4
14. Acalma-se e descansa (controla a atividade constante).	2	2	3	7	2	1	0	4	4

15. Modula a atividade verbal (controla a fala excessiva).	2	3	2	9	1	1	0	4	4
16. Reflete sobre perguntas (controla as respostas precipitadas).	1	3	2	8	1	3	0	4	4
17. Espera sua vez (em filas ou em revezamentos)	1	2	1	7	4	3	0	4	4
18. Integra-se em conversas e jogos (controla interrupções/intrusões).	1	2	1	8	1	4	0	4	4
TOD:	3	1	2	9	1	1	0	4	4
19. Controla o temperamento.									
20. Evita discutir com adultos.	2	1	1	11	2	0	0	4	4
21. Segue pedidos ou regras de adultos.	1	2	1	12	1	1	0	4	4
22. Evita fazer deliberadamente coisas que incomodam os outros.	1	1	0	11	4	1	0	4	4
23. Assume responsabilidade por erros ou mau-comportamento.	1	2	0	9	4	2	0	4	4
24. Ignora implicâncias de outros.	1	1	3	11	1	1	0	4	4
25. Controla raiva e ressentimento.	1	1	2	10	2	0	0	4	4
26. Controla a maldade e o comportamento vingativo.	0	0	2	12	1	1	2	4	4

27. Evita discussões (bate-boca)	2	2	1	8	3	1	1	4	4
28. Permanece focado em tarefas (não fica olhando para o nada ou sonhando acordado)	1	2	1	8	2	2	2	4	4
29. Mantém nível apropriado de energia (não é lerdo ou sonolento).	0	0	1	11	2	2	2	4	4
30. Envolve-se em atividades dirigidas a um objetivo (não é apático ou desmotivado).	0	0	0	10	3	2	3	4	4

Q.= QUESTÃO / M.AB=MUITO ABAIXO / LIG. AB. = LIGEIRAMENTE ABAIXO / LIG.AC.=LIGEIRAMENTE ACIMA / M.AC. = MUITO ACIMA

3 - Análise Descritiva pré-pais (Controle)

QUESTÕES	FREQUÊNCIA ABSOLUTA							MEDIANA	MODA
	M.AB.	ABAIXO	LIG.AB.	NA MÉDIA	LIG.AC.	ACIMA	M.AC		
ATENÇÃO:	0	0	3	5	0	0	0	4	4
1. Presta atenção aos detalhes e evita erros por descuido.									
2. Mantém atenção nas tarefas ou brincadeiras.	0	1	1	5	1	0	0	4	4

3. Escuta quando alguém fala com ela diretamente.	0	0	1	6	0	0	1	4	4
4. Segue instruções e termina tarefas/trabalhos escolares.	0	1	2	3	2	0	0	4	4
5. Organiza tarefas e atividades.	0	2	0	4	1	0	0	4	4
6. Envolve-se em tarefas que exijam esforço mental continuado.	1	1	1	5	0	0	0	4	4
7. Sabe onde estão coisas necessárias para atividades.	0	0	1	4	2	0	1	4	4
8. Ignora estímulos externos.	1	0	1	5	1	0	0	4	4
9. Lembra de atividades diárias.	1	0	1	5	0	1	0	4	4
H/I: 10. Senta quieto (controla movimentos de mãos/pés ou evita remexer-se).	3	2	0	3	0	0	0	2	4
11. Fica sentado (quando necessário por regras da sala de aula/convenções sociais)	0	2	1	3	1	0	1	4	4
12. Modula a atividade motora (inibe corridas/escaladas inapropriadas).	0	1	1	4	1	0	1	4	4
13. Brinca silenciosamente (mantém ruído em nível razoável).	0	3	0	2	2	0	1	4	2

14. Acalma-se e descansa (controla a atividade constante).	1	2	0	4	0	0	1	4	4
15. Modula a atividade verbal (controla a fala excessiva).	2	1	2	2	1	0	0	3	4
16. Reflete sobre perguntas (controla as respostas precipitadas).	1	3	0	2	1	0	1	3	2
17. Espera sua vez (em filas ou em revezamentos)	0	2	2	2	1	0	1	3,5	2
18. Integra-se em conversas e jogos (controla interrupções/intrusões).	1	0	1	5	0	0	1	4	4
TOD: 19. Controla o temperamento.	1	0	2	4	0	0	1	4	4
20. Evita discutir com adultos.	1	0	2	2	2	0	1	4	5
21. Segue pedidos ou regras de adultos.	1	0	1	3	2	0	1	4	4
22. Evita fazer deliberadamente coisas que incomodam os outros.	0	2	1	2	2	0	1	4	4
23. Assume responsabilidade por erros ou mau-comportamento.	1	0	1	5	0	1	0	4	4
24. Ignora implicâncias de outros.	0	0	4	4	0	0	0	3,5	3
25. Controla raiva e ressentimento.	1	1	2	4	0	0	0	3,5	4

26. Controla a maldade e o comportamento vingativo.	0	0	0	2	5	0	1	5	5
27. Evita discussões (bate-boca)	1	0	2	4	0	0	1	4	4
28. Permanece focado em tarefas (não fica olhando para o nada ou sonhando acordado)	1	2	1	3	1	0	0	3,5	4
29. Mantém nível apropriado de energia (não é lerdo ou sonolento).	0	0	2	5	0	1	0	4	4
30. Envolva-se em atividades dirigidas a um objetivo (não é apático ou desmotivado).	0	1	0	5	1	1	0	4	4

Q.= QUESTÃO / M.AB=MUITO ABAIXO / LIG. AB. = LIGEIRAMENTE ABAIXO / LIG.AC.=LIGEIRAMENTE ACIMA / M.AC. = MUITO ACIMA

4 - Análise Descritiva pós-pais (Controle)

QUESTÕES	FREQUÊNCIA ABSOLUTA							MEDIANA	MODA
	M.AB.	ABAIXO	LIG.AB.	NA MÉDIA	LIG.AC.	ACIMA	M.AC		
ATENÇÃO:	0	1	2	3	2	0	0	4	4

1. Presta atenção aos detalhes e evita erros por descuido.									
2. Mantém atenção nas tarefas ou brincadeiras.	0	0	2	1	4	1	0	5	5
3. Escuta quando alguém fala com ela diretamente.	0	1	0	3	3	0	1	4,5	4
4. Segue instruções e termina tarefas/trabalhos escolares.	0	1	2	3	0	2	0	4	4
5. Organiza tarefas e atividades.	0	1	1	4	1	0	0	4	4
6. Envolve-se em tarefas que exijam esforço mental continuado.	0	0	3	3	2	0	0	4	4
7. Sabe onde estão coisas necessárias para atividades.	0	0	1	4	2	0	1	4	4
8. Ignora estímulos externos.	0	0	2	5	1	0	0	4	4
9. Lembra de atividades diárias.	0	1	2	4	1	0	0	4	4
H/I: 10. Senta quieto (controla movimentos de mãos/pés ou evita remexer-se).	2	2	0	3	1	0	0	3	4
11. Fica sentado (quando necessário por regras da sala de aula/convenções sociais)	1	0	2	3	1	0	1	4	4

12. Modula a atividade motora (inibe corridas/escaladas inapropriadas).	0	0	1	4	2	0	1	4	4
13. Brinca silenciosamente (mantém ruído em nível razoável).	0	1	1	3	2	0	0	4	4
14. Acalma-se e descansa (controla a atividade constante).	0	1	1	6	0	0	0	4	4
15. Modula a atividade verbal (controla a fala excessiva).	2	0	2	2	1	0	0	3	1
16. Reflete sobre perguntas (controla as respostas precipitadas).	1	0	1	6	0	0	0	4	4
17. Espera sua vez (em filas ou em revezamentos)	0	2	1	3	1	0	1	4	4
18. Integra-se em conversas e jogos (controla interrupções/intrusões).	0	2	0	4	1	0	1	4	4
TOD: 19. Controla o temperamento.	1	1	1	3	0	0	1	3,5	4
20. Evita discutir com adultos.	0	1	1	4	0	0	1	4	4
21. Segue pedidos ou regras de adultos.	1	1	0	4	0	1	1	4	4
22. Evita fazer deliberadamente coisas que incomodam os outros.	1	1	0	4	2	0	0	4	4

	M.AB.	ABAIXO	LIG.AB.	NA MÉDIA	LIG.AC.	ACIMA	M.AC		
ATENÇÃO:	0	2	2	8	2	2	2	4	4
1. Presta atenção aos detalhes e evita erros por descuido.									
2. Mantém atenção nas tarefas ou brincadeiras.	1	1	2	9	1	2	2	4	4
3. Escuta quando alguém fala com ela diretamente.	1	1	1	11	0	2	2	4	4
4. Segue instruções e termina tarefas/trabalhos escolares.	1	1	0	9	3	1	3	4	4
5. Organiza tarefas e atividades.	1	1	1	9	2	1	3	4	4
6. Envolve-se em tarefas que exijam esforço mental continuado.	1	1	1	9	2	1	3	4	4
7. Sabe onde estão coisas necessárias para atividades.	1	0	1	10	2	1	3	4	4
8. Ignora estímulos externos.	1	0	2	11	3	0	1	4	4
9. Lembra de atividades diárias.	1	0	2	9	2	1	2	4	4
H/I:	1	0	2	12	1	0	2	4	4

10. Senta quieto (controla movimentos de mãos/pés ou evita remexer-se).									
11. Fica sentado (quando necessário por regras da sala de aula/convenções sociais)	0	1	1	12	2	0	2	4	4
12. Modula a atividade motora (inibe corridas/escaladas inapropriadas).	0	0	0	13	2	1	2	4	4
13. Brinca silenciosamente (mantém ruído em nível razoável).	0	0	0	15	1	0	2	4	4
14. Acalma-se e descansa (controla a atividade constante).	0	1	2	12	1	0	2	4	4
15. Modula a atividade verbal (controla a fala excessiva).	0	2	4	10	0	0	2	4	4
16. Reflete sobre perguntas (controla as respostas precipitadas).	0	2	1	10	2	0	3	4	4
17. Espera sua vez (em filas ou em revezamentos)	0	0	1	13	2	0	2	4	4
18. Integra-se em conversas e jogos (controla interrupções/intrusões).	0	0	1	12	2	0	3	4	4
TOD:	1	2	1	10	1	0	3	4	4
19. Controla o temperamento.									
20. Evita discutir com adultos.	0	3	1	9	1	1	3	4	4

21. Segue pedidos ou regras de adultos.	0	2	1	9	2	2	2	4	4
22. Evita fazer deliberadamente coisas que incomodam os outros.	0	1	2	10	1	2	2	4	4
23. Assume responsabilidade por erros ou mau-comportamento.	1	0	2	11	0	1	3	4	4
24. Ignora implicâncias de outros.	1	2	1	11	0	0	3	4	4
25. Controla raiva e ressentimento.	0	2	1	11	0	0	3	4	4
26. Controla a maldade e o comportamento vingativo.	0	2	1	11	1	0	3	4	4
27. Evita discussões (bate-boca)	0	3	1	10	1	0	3	4	4
28. Permanece focado em tarefas (não fica olhando para o nada ou sonhando acordado)	1	2	1	10	1	0	3	4	4
29. Mantém nível apropriado de energia (não é lerdo ou sonolento).	1	0	1	11	2	0	3	4	4
30. Envolve-se em atividades dirigidas a um objetivo (não é apático ou desmotivado).	1	1	0	10	3	0	3	4	4

Q.= QUESTÃO / M.AB=MUITO ABAIXO / LIG. AB. = LIGEIRAMENTE ABAIXO / LIG.AC.=LIGEIRAMENTE ACIMA / M.AC. = MUITO ACIMA

6 - Análise Descritiva pós-professor (Yoga)

QUESTÕES	FREQUÊNCIA ABSOLUTA							MEDIANA	MODA
	M.AB.	ABAIXO	LIG.AB.	NA MÉDIA	LIG.AC.	ACIMA	M.AC		
ATENÇÃO:	1	1	2	9	2	3	0	4	4
1. Presta atenção aos detalhes e evita erros por descuido.	1	1	2	9	2	3	0	4	4
2. Mantém atenção nas tarefas ou brincadeiras.	0	2	2	7	4	2	1	4	4
3. Escuta quando alguém fala com ela diretamente.	1	1	2	7	4	3	0	4	4
4. Segue instruções e termina tarefas/trabalhos escolares.	1	2	1	7	3	1	2	4	4
5. Organiza tarefas e atividades.	1	1	2	8	3	1	2	4	4
6. Envolve-se em tarefas que exijam esforço mental continuado.	2	0	2	4	6	2	1	4,5	5
7. Sabe onde estão coisas necessárias para atividades.	0	1	3	6	5	2	1	4	4
8. Ignora estímulos externos.	1	1	2	13	1	0	0	4	4

9. Lembra de atividades diárias.	1	1	2	5	7	1	1	4,5	5
H/I:	1	1	2	11	3	0	0	4	4
10. Senta quieto (controla movimentos de mãos/pés ou evita remexer-se).									
11. Fica sentado (quando necessário por regras da sala de aula/convenções sociais)	1	0	3	12	1	1	0	4	4
12. Modula a atividade motora (inibe corridas/escaladas inapropriadas).	0	1	1	13	2	1	0	4	4
13. Brinca silenciosamente (mantém ruído em nível razoável).	1	1	2	10	4	0	0	4	4
14. Acalma-se e descansa (controla a atividade constante).	1	1	2	11	3	0	0	4	4
15. Modula a atividade verbal (controla a fala excessiva).	1	1	4	9	3	0	0	4	4
16. Reflete sobre perguntas (controla as respostas precipitadas).	1	1	2	8	5	1	0	4	4
17. Espera sua vez (em filas ou em revezamentos)	0	1	2	9	5	1	0	4	4
18. Integra-se em conversas e jogos (controla interrupções/intrusões).	1	1	1	11	3	1	0	4	4

TOD:	2	0	1	8	4	3	0	4	4
19. Controla o temperamento.	2	0	1	8	4	3	0	4	4
20. Evita discutir com adultos.	2	0	1	7	3	3	2	4	4
21. Segue pedidos ou regras de adultos.	2	0	1	7	3	3	2	4	4
22. Evita fazer deliberadamente coisas que incomodam os outros.	2	0	1	8	5	2	0	4	4
23. Assume responsabilidade por erros ou mau-comportamento.	1	0	2	8	5	2	0	4	4
24. Ignora implicâncias de outros.	2	0	0	10	3	3	0	4	4
25. Controla raiva e ressentimento.	2	0	1	8	2	4	1	4	4
26. Controla a maldade e o comportamento vingativo.	0	1	2	7	3	4	1	4	4
27. Evita discussões (bate-boca)	1	1	0	9	2	4	1	4	4
28. Permanece focado em tarefas (não fica olhando para o nada ou sonhando acordado)	0	2	1	9	3	3	0	4	4
29. Mantém nível apropriado de energia (não é lerdo ou sonolento).	0	1	2	7	3	4	1	4	4
30. Envolve-se em atividades dirigidas a um objetivo (não é apático ou desmotivado).	1	1	2	7	2	2	3	4	4

Q.= QUESTÃO / M.AB=MUITO ABAIXO / LIG. AB. = LIGEIRAMENTE ABAIXO / LIG.AC.=LIGEIRAMENTE ACIMA / M.AC. = MUITO ACIMA

7 - Análise Descritiva pré-professor (Controle)

QUESTÕES	FREQUÊNCIA ABSOLUTA							MEDIANA	MODA
	M.AB.	ABAIXO	LIG.AB.	NA MÉDIA	LIG.AC.	ACIMA	M.AC		
ATENÇÃO:	0	2	0	6	0	0	0	4	4
1. Presta atenção aos detalhes e evita erros por descuido.									
2. Mantém atenção nas tarefas ou brincadeiras.	0	1	1	6	0	0	0	4	4
3. Escuta quando alguém fala com ela diretamente.	0	0	0	7	0	1	0	4	4
4. Segue instruções e termina tarefas/trabalhos escolares.	1	0	0	7	0	0	0	4	4
5. Organiza tarefas e atividades.	1	0	1	6	0	0	0	4	4
6. Envolve-se em tarefas que exijam esforço mental continuado.	1	0	1	6	0	0	0	4	4

7. Sabe onde estão coisas necessárias para atividades.	0	1	1	5	0	1	0	4	4
8. Ignora estímulos externos.	0	0	0	8	0	0	0	4	4
9. Lembra de atividades diárias.	0	1	1	3	2	1	0	4	4
H/I: 10. Senta quieto (controla movimentos de mãos/pés ou evita remexer-se).	0	1	0	5	2	0	0	4	4
11. Fica sentado (quando necessário por regras da sala de aula/convenções sociais)	0	0	0	6	1	1	0	4	4
12. Modula a atividade motora (inibe corridas/escaladas inapropriadas).	0	0	1	7	0	0	0	4	4
13. Brinca silenciosamente (mantém ruído em nível razoável).	0	1	2	4	1	0	0	4	4
14. Acalma-se e descansa (controla a atividade constante).	0	1	2	3	2	0	0	4	4
15. Modula a atividade verbal (controla a fala excessiva).	0	2	1	4	1	0	0	4	4
16. Reflete sobre perguntas (controla as respostas precipitadas).	0	1	1	6	0	0	0	4	4

17. Espera sua vez (em filas ou em revezamentos)	0	1	1	5	1	0	0	4	4
18. Integra-se em conversas e jogos (controla interrupções/intrusões).	0	0	1	6	1	0	0	4	4
TOD: 19. Controla o temperamento.	0	0	1	6	1	0	0	4	4
20. Evita discutir com adultos.	0	0	1	5	2	0	0	4	4
21. Segue pedidos ou regras de adultos.	0	0	0	6	2	0	0	4	4
22. Evita fazer deliberadamente coisas que incomodam os outros.	0	0	2	4	2	0	0	4	4
23. Assume responsabilidade por erros ou mau-comportamento.	0	0	0	7	1	0	0	4	4
24. Ignora implicâncias de outros.	0	0	1	7	0	0	0	4	4
25. Controla raiva e ressentimento.	0	1	0	7	0	0	0	4	4
26. Controla a maldade e o comportamento vingativo.	0	0	0	6	2	0	0	4	4
27. Evita discussões (bate-boca)	0	0	1	6	0	1	0	4	4
28. Permanece focado em tarefas (não fica olhando para o nada ou sonhando acordado)	0	0	3	5	0	0	0	4	4

29. Mantém nível apropriado de energia (não é lerdo ou sonolento).	0	0	1	5	2	0	0	4	4
30. Envolve-se em atividades dirigidas a um objetivo (não é apático ou desmotivado).	0	0	1	5	1	1	0	4	4

Q.= QUESTÃO / M.AB=MUITO ABAIXO / LIG. AB. = LIGEIRAMENTE ABAIXO / LIG.AC.=LIGEIRAMENTE ACIMA / M.AC. = MUITO ACIMA

8 – Análise Descritiva pós-professor (Controle)

QUESTÕES	FREQUÊNCIA ABSOLUTA							MEDIANA	MODA
	M.AB.	ABAIXO	LIG.AB.	NA MÉDIA	LIG.AC.	ACIMA	M.AC		
ATENÇÃO:	0	0	1	7	0	0	0	4	4
1. Presta atenção aos detalhes e evita erros por descuido.									
2. Mantém atenção nas tarefas ou brincadeiras.	0	0	0	8	0	0	0	4	4
3. Escuta quando alguém fala com ela diretamente.	0	0	0	7	1	0	0	4	4
4. Segue instruções e termina tarefas/trabalhos escolares.	0	0	2	5	1	0	0	4	4

5. Organiza tarefas e atividades.	0	1	1	5	1	0	0	4	4
6. Envolve-se em tarefas que exijam esforço mental continuado.	0	1	0	7	0	0	0	4	4
7. Sabe onde estão coisas necessárias para atividades.	0	1	0	5	2	0	0	4	4
8. Ignora estímulos externos.	0	1	0	7	0	0	0	4	4
9. Lembra de atividades diárias.	0	0	1	6	1	0	0	4	4
H/I:	0	0	1	5	2	0	0	4	4
10. Senta quieto (controla movimentos de mãos/pés ou evita remexer-se).	0	0	1	5	2	0	0	4	4
11. Fica sentado (quando necessário por regras da sala de aula/convenções sociais)	0	0	0	5	2	0	0	4	4
12. Modula a atividade motora (inibe corridas/escaladas inapropriadas).	0	0	1	5	1	1	0	4	4
13. Brinca silenciosamente (mantém ruído em nível razoável).	0	0	1	6	1	0	0	4	4
14. Acalma-se e descansa (controla a atividade constante).	0	0	2	5	1	0	0	4	4

15. Modula a atividade verbal (controla a fala excessiva).	0	0	2	6	0	0	0	4	4
16. Reflete sobre perguntas (controla as respostas precipitadas).	0	0	1	6	0	1	0	4	4
17. Espera sua vez (em filas ou em revezamentos)	0	0	1	6	0	1	0	4	4
18. Integra-se em conversas e jogos (controla interrupções/intrusões).	0	0	1	5	1	1	0	4	4
TOD:	0	0	0	6	2	0	0	4	4
19. Controla o temperamento.									
20. Evita discutir com adultos.	0	0	0	5	2	1	0	4	4
21. Segue pedidos ou regras de adultos.	0	0	0	5	2	1	0	4	4
22. Evita fazer deliberadamente coisas que incomodam os outros.	0	0	1	4	2	1	0	4	4
23. Assume responsabilidade por erros ou mau-comportamento.	0	0	0	7	1	0	0	4	4
24. Ignora implicâncias de outros.	0	0	2	5	1	0	0	4	4
25. Controla raiva e ressentimento.	0	0	1	6	1	0	0	4	4
26. Controla a maldade e o comportamento vingativo.	0	0	0	5	3	0	0	4	4

27. Evita discussões (bate-boca)	0	0	2	2	3	1	0	4,5	5
28. Permanece focado em tarefas (não fica olhando para o nada ou sonhando acordado)	0	0	2	5	1	0	0	4	4
29. Mantém nível apropriado de energia (não é lerdo ou sonolento).	0	0	0	6	0	2	0	4	4
30. Envolve-se em atividades dirigidas a um objetivo (não é apático ou desmotivado).	0	0	0	5	1	2	0	4	4

Q.= QUESTÃO / M.AB=MUITO ABAIXO / LIG. AB. = LIGEIRAMENTE ABAIXO / LIG.AC.=LIGEIRAMENTE ACIMA / M.AC. = MUITO ACIMA