

**O PAPEL DA PRÁTICA DE IOGA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS
DO PRÉ-ESCOLAR: UM ESTUDO DE CASO**

THE ROLE OF YOGA PRACTICE IN THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF
PRESCHOOL CHILDREN: A CASE STUDY

EL PAPEL DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN EL BIENESTAR SUBJETIVO DE NIÑOS
PREESCOLARES: UN ESTUDIO DE CASO

Ana Raquel Gonçalves¹ 0009-0003-7436-3162
Pedro Ribeiro Mucharreira² 0000-0003-0059-0576

¹ ISCE – Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo – Lisboa, Portugal;
anaraquelgoncalves.edu@gmail.com

² ISCE – Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo – Lisboa, Portugal;
pedro.mucharreira@isce.pt

RESUMO:

O ioga surge como uma prática de promoção da saúde física, psico-emocional, social e espiritual com cada vez mais adeptos. Considerada património imaterial da UNESCO, e com benefícios comprovados pela evidência, a prática de ioga surge como uma atividade com efeitos terapêuticos, podendo a sua prática ser estendida à população infantil. Num tempo em que o bem-estar e a saúde mental assumem um papel primordial no estabelecimento de um crescimento saudável, e com o aparecimento de novas patologias de saúde mental em pediatria, a adoção de comportamentos e hábitos promotores de bem-estar, e de saúde, surgem como uma mais-valia, nos diferentes ambientes ecológicos de desenvolvimento das crianças, na qual a escola está presente. Neste contexto, surge a problemática deste estudo de caso, tendo a seleção do tema de investigação sido impulsionado quer pela formação como praticante e professora de ioga para crianças, quer pela curiosidade e pela necessidade em fundamentar cientificamente os efeitos imediatos da prática de ioga em crianças em idade pré-escolar. Esta curiosidade foi suscitada face ao facto de existirem estudos com crianças em idade escolar, mas sem se terem verificado observações, com base na evidência, em crianças dos 3 aos 5 anos.

Palavras-chave: bem-estar; ioga; pré-escolar.

ABSTRACT:

Yoga emerges as a practice that promotes physical, psycho-emotional, social, and spiritual health, with an increasing number of adherents. Recognized as intangible cultural heritage by UNESCO and with benefits supported by evidence, yoga practice appears as an activity with therapeutic effects, which can also be extended to the child population. In a time when well-being and mental health play a crucial role in establishing healthy growth, and with the emergence of new mental health pathologies in pediatrics, the adoption of behaviors and habits that promote well-being and health becomes a valuable addition in the different ecological environments of children's development, where schools are present. In this context, the problem addressed by this case study arises, with the selection of the research topic being driven by both

the author's training as a practitioner and teacher of yoga for children, as well as by curiosity and the need to scientifically substantiate the immediate effects of yoga practice on preschool-aged children. This curiosity was sparked by the existence of studies with school-aged children, but without evidence-based observations in children aged 3 to 5 years.

Keywords: well-being; yoga; preschool.

RESUMEN:

El yoga surge como una práctica para promover la salud física, psicoemocional, social y espiritual con cada vez más adeptos. Considerada patrimonio inmaterial por la UNESCO, y con beneficios comprobados por la evidencia, la práctica del yoga se presenta como una actividad con efectos terapéuticos, y su práctica puede extenderse a la población infantil. En un momento en el que el bienestar y la salud mental juegan un papel clave para establecer un crecimiento saludable, y con la aparición de nuevas patologías de salud mental en pediatría, la adopción de conductas y hábitos que promuevan el bienestar y la salud aparecen como un añadido. valor, en los diferentes entornos ecológicos del desarrollo infantil, en los que la escuela está presente. En este contexto surge la problemática del presente estudio de caso, motivada la selección del tema de investigación tanto por la formación como practicante y profesor de yoga para niños, como por la curiosidad y la necesidad de fundamentar científicamente los efectos inmediatos de su práctica. Yoga en niños en edad preescolar. Esta curiosidad la despertó el hecho de que existían estudios con niños en edad escolar, pero sin observaciones, basadas en la evidencia, en niños de 3 a 5 años.

Palabras clave: bienestar; yoga; preescolar.

Introdução

Na sociedade contemporânea, a existência de um estado de bem-estar surge como uma necessidade cada vez mais valorizada e com traduções em termos de saúde. No contexto da Educação, o bem-estar das crianças tem extrema relevância não só no seu processo de desenvolvimento e crescimento harmonioso, como também na conquista de auto-estima e autoconfiança para a obtenção do êxito escolar. Este, atualmente, está cada vez mais pautado por diagnósticos de saúde mental junto da população infantil, sendo necessária a implementação de ferramentas que visem a alteração de estados físicos, emocionais e sociais, com vista à conquista de bem-estar e de saúde.

Sendo a prática de ioga cada vez mais uma ferramenta ocidentalizada, com um investimento financeiro baixo e com elevados benefícios em termos de saúde comprovados pela ciência, com a presente investigação pretendeu-se investigar o papel da prática de ioga em crianças que frequentam o ensino pré-escolar.

Enquadramento Teórico

Vivemos num período pós pandemia, em que o bem-estar assume uma importância crucial no contexto educacional, dada a sua relevância comprovada no processo de

aprendizagem. O bem-estar subjectivo remete para a capacidade que algumas pessoas têm para ser felizes, mesmo perante circunstâncias adversas, embora não seja claro quais os fatores naturais ou educacionais que explicam essa capacidade (Aknin; De Neve; Dunn; Fancourt; Goldberg; Helliwell; Jones; Karam; Layard; Lyubomirsky; Rzepa; Saxena; Thornton; Vanderweele; Whillans; Zaki; Karadag; Ben Amor, 2022). Neste domínio, Regan, Radošić e Lyubomirsky (2022) estabelecem que 40% da fórmula do bem-estar está intrinsecamente ligada à atividade voluntária, 50% relativos à genética e 10% às circunstâncias da vida, estando o bem-estar subjectivo associado “à saúde e à longevidade, embora os caminhos ligando essas variáveis estejam longe de inteira compreensão” (Diener; Seligman; Choi; Oishi, 2018). Adjuvante a esta perspectiva, temos a visão da Organização Mundial de Saúde (OMS), que defende a saúde como o bem-estar bio, psico, social, cultural e espiritual e não somente a ausência de doença, pressupondo-se que o bem-estar é uma condição prévia ou uma subdivisão, categorizada em dimensões, e necessária à construção da Saúde, enquanto conceito global.

Face a estas duas noções que envolvem o bem-estar, e onde está patente a sua natureza subjectiva, importa aqui apresentar um possível conceito de bem-estar subjectivo enquanto definição orientadora, com base nas características que o concebem. Sendo indubitável que a área do bem-estar subjectivo tem vindo a ser estudada, desde a II Guerra Mundial, apresentando-se como um objectivo de estudo de várias disciplinas como a Psicologia Positiva, Clínica, Educacional e a Saúde apresentam três características inerentes ao conceito de bem-estar subjectivo e que têm vindo a ser consideradas junto da comunidade científica.

O campo de estudo cobre todo o espectro do Bem-Estar, não se focando apenas nos estados indesejáveis, mas nas diferenças individuais nos níveis de Bem-Estar Positivo. Outra característica preconiza que o Bem-Estar Subjectivo é definido em termos das experiências internas do indivíduo, não se impondo critérios ou avaliações externas. A terceira característica, define que o campo de estudo foca estados de Bem-Estar Subjectivo de longo termo, não apenas o humor momentâneo (Galinha; Ribeiro, 2005).

Face à natureza subjectiva das variáveis do conceito, constata-se a existência de um impacto significativo do bem-estar na saúde mental e emocional dos indivíduos, num mecanismo retroativo, com potenciais consequências no aumento da incidência e prevalência de novas patologias, nomeadamente na área da saúde, nomeadamente na especialidade de saúde mental. Neste contexto, Galinha e Ribeiro (2005) sustentam que o conceito de bem-estar surge consistentemente associado ao conceito de Saúde e que se generalizou à Saúde Mental. Assim, falar em bem-estar subjectivo implica falar em saúde, na sua multidimensionalidade, ainda que a saúde mental assuma um peso relevante face ao impacto que pode ter nas outras dimensões

de saúde do indivíduo. A sua mensuração é muitas vezes um processo com implicação de outras dimensões do indivíduo, sendo a componente física e fisiológica aquela que detém uma maior atenção dado o modelo biomédico predominante nas sociedades ocidentais. No entanto, aquando o diagnóstico biomédico, baseado em evidências sintomáticas e/ou exames auxiliares de diagnóstico, o bem-estar já está previamente comprometido, sem espelho de manifestação exterior, a não ser numa consciência (ou não-consciência) da escassez de bem-estar no próprio indivíduo.

É certo que a saúde mental tem vindo a ser cada vez mais investigada, sobretudo após a pandemia e os seus efeitos, nomeadamente junto da população infantil: as crianças viram-se privadas de brincar, o mundo ficou acelerado pelas tecnologias, os adultos viram-se confinados e em processos educativo-formativos de 24 horas diárias, sem tempo ou espaço para tratarem do seu bem-estar subjetivo, o qual teve implicações nas gerações descendentes. Estudos recentes mostram que esta realidade fez eclodir o crescente número de crianças com dificuldades na aprendizagem (diagnosticadas com patologias do foro da saúde mental, perante as suas manifestações sintomáticas), com necessidades educativas especiais mas sem intervenção especializada. Apesar da saúde mental ter sido sempre alvo de estudo, agora a preocupação é maior após a pandemia, tal como afirma Sá (2024), pediatra especialista em saúde mental. De acordo com este autor, a saúde mental sempre foi importante, mas em Portugal só passou a ser importante depois da pandemia, transformou-se num assunto da ordem do dia, embora as medidas em relação a ela sejam praticamente nulas, o que se constitui como uma realidade dramática (Sá, 2024).

No alinhamento desta visão pediátrica, a saúde mental urge ser nutrida e educada através da aquisição de hábitos, atitudes e comportamentos que visem o bem-estar geral, o qual é subjectivo. E este processo de educar a saúde e o bem-estar, tanto em contexto familiar como em contexto educacional, consiste no desenvolvimento de capacidades, habilidades e competências adaptativas das crianças face aos desafios da vida. Ainda que algumas escolas estejam atentas a esta necessidade, são escassas aquelas que incluem programas educativos e conteúdos letivos que criam tempo e espaço para o autoconhecimento das crianças, para a consciencialização do seu corpo, das suas emoções e da sua relação com os outros e com o mundo.

Considerando a teoria do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner (1996), quanto mais cedo foram introduzidos nos sistemas práticas de bem-estar, maior o seu impacto no desenvolvimento humano, na sua saúde, e no bem-estar do indivíduo. No domínio de práticas de bem-estar surge, cada vez mais, a prática de ioga com crianças.

O ioga surge como uma prática ancestral que remonta há mais de 5 mil anos a.C., com origens no atual Paquistão, reconhecida como patrimônio imaterial pela UNESCO, em 2016. É uma ferramenta de autoconhecimento, uma filosofia que surgiu no oriente que une práticas meditativas e posturas psicofísicas para o desenvolvimento total do Ser. A palavra ioga ou yoga deriva do sânscrito “yuj” que significa união, tendo a sua prática uma corrente filosófica robusta que orienta os estilos de yoga que dela advém, estilos esses com diferentes diferentes designações. Dentro das várias correntes de ioga, o Hatha Yoga assume-se como a “corrente-mãe”, tendo como base os Yoga-Sutras de Patanjali. O autor metaforiza a prática de ioga a árvore, com oito componentes ou ramos, divididos num tronco comum onde existem duas partes complementares Yamas e Nyamas que se ramificam (Portilho; Sá, 2021):

- 1) Yamas – normas de convivência:
 - a) Ahimsa – não violência.
 - b) Satya – autenticidade.
 - c) Asteya – não roubar.
 - d) Brahmacharya – prática de uma vida espiritual regrada.
 - e) Aparigraha – não cobiçar.
- 2) Niyamas – normas de aperfeiçoamento pessoal:
 - a) Saucha – limpeza.
 - b) Santosha – contentamento.
 - c) Tapas – sacrifício para alcançar o que deseja.
 - d) Svadhyaya – busca do saber interior.
 - e) Isvarapranidhana – entrega à essência divina.
- 3) Asana – Posturas;
- 4) Pranayama – Energia vital, respiração, controle ou suspensão do movimento respiratório.
- 5) Prathyahara – recolhimento dos sentidos.
- 6) Dharana – construção do foco.
- 7) Dhyana – concentração em um objeto.
- 8) Samadhi – estado em que a percepção não sofre interferências externas ou internas.

No contexto da noção de saúde e bem-estar subjetivo, a prática do ioga visa a conquista do Samadhi enquanto estado de bem-estar que não sofre alterações pelo mundo exterior e que nasce como consequência de uma prática regular de ioga, a qual é fundamental para o enraizamento da árvore de Patanjali, que tem como base o desenvolvimento consistente de

Yamas e Nyamas. Só assim existe um crescimento de cada um dos ramos da grande árvore, em sinergia (Portilho; Sá, 2021).

Estudos mostram os inúmeros benefícios da prática de ioga. Ao nível físico, promove a flexibilidade, a força e a tonificação muscular, apresenta melhoria em caso de dores articulares crónicas, promove a diminuição da frequência respiratória, cardíaca bem como da pressão arterial, contribuindo ainda para o controle de peso. Ao nível psico-emocional, a prática de ioga promove a calma, a tranquilidade, bem como um maior discernimento, capacidade de resposta e poder de decisão perante situações adversas ou desafiantes. Contribui, também, para a redução dos níveis de stress, ansiedade e angústia. Ao nível social, o ioga pela sua filosofia agrega indivíduos com interesses similares, promove a formação de peer groups, permite o contacto com outras culturas com a mesma prática yóguica, sendo por isso um factor de socialização. Todas estas dimensões são importantes no desenvolvimento infantil, fazendo parte do crescimento harmonioso de uma criança, sendo a prática de ioga junto da população pediátrica uma realidade que começa a emergir e a ter relevância no modelo educativo de algumas entidades escolares (Portilho; Sá, 2021).

Ainda que não exista uma visão metodológica da prática de ioga para crianças, a filosofia de Patanjali afigura-se como uma visão que toca nos pontos nevrálgicos que são necessários no trabalho junto da população infantil: atitudes e comportamentos, técnicas respiratórias, posturas corporais e capacidade de relaxar e meditar, surgindo esta como a inspiração da metodologia Pamioga, desenvolvida por Raquel Gonçalves, enquanto autora de livros infantis e professora de ioga infantil. A sua metodologia reflete a prática a ser desenvolvida pelas crianças como se de um puzzle se tratasse: o P de pranayamas, o A de ásanas, M de mindfulness e meditação e o I de ioga infantil. A estrutura das suas aulas obedece, sequencialmente, a este puzzle que uma vez construído apresenta benefícios para as crianças, nomeadamente no que diz respeito ao funcionamento psicológico e nos parâmetros hormonais e metabólicos, particularmente se existirem alterações emocionais ou comportamentais (Gonçalves, 2020).

Neste contexto, sendo que a família e a escola surgem como ambientes educacionais onde a criança se sente segura, onde passa grande parte do tempo e onde desenvolve capacidades e competência enquanto ser humano numa perspetiva ecológica, a importância da ioga na escola visa combater a falta de movimentação corporal, as dificuldades de adaptação psicoemocional, estados de ansiedade e agitação, bem como o distanciamento social fomentado pelos equipamentos tecnológicos.

A prática de ioga na escola deve ser encarada como uma unidade curricular, com uma prática frequente de exercício (à semelhança de outras unidades curriculares) com a mais-valia de integrar não só uma componente mental, mas também exercícios físicos, respiratórios, sensoriais e de mindfulness ou atenção plena, proporcionando às crianças diversos benefícios com tradução no seu autoconhecimento e na conquista de uma maior consciência de si, dado que o ioga permite a ampliação da percepção do corpo e dos estados mentais nas crianças, com consequente redução de conflitos entre os alunos e melhoria das relações interpessoais (Gonçalves, 2020). Neste contexto, a prática de ioga pode ser considerada como uma intervenção preventiva a ser incluída num plano de promoção da saúde escolar, como meio para melhorar a auto percepção das crianças em relação a si e ao mundo e, consequentemente, na melhoria dos resultados escolares.

A evidência mostra que a prática regular do ioga mantém as crianças saudáveis porque fortalece o seu sistema imunológico e proporciona o funcionamento perfeito dos músculos, órgãos e glândulas (Simões; Mizuno; Rossi, 2017). O ioga também ajuda a desenvolver um corpo forte e flexível, com excelente senso de equilíbrio e coordenação, além de conferir um traço de confiança e graça a seus movimentos. Sendo importante cultivar e manter um estado de bem-estar subjectivo e de saúde junto da população infantil, a prática contínua da ioga gera enormes benefícios para quem a realiza, e, concomitantemente, contribui para a uma atenuação dos problemas de agitação, ansiedade, angústia, medo e/ou falta de atenção vividos, no dia-a-dia, pelas crianças e cuja gestão passa pelos profissionais de educação, nomeadamente, os educadores de infância e professores (Simões; Mizuno; Rossi, 2017). A literatura é relativamente consensual em reconhecer os inúmeros benefícios do ioga, pelo que a sua inclusão na educação pré-escolar deveria ser equacionada no sistema educativo português, com as necessárias adequações na formação de professores (Mucharreira, 2017; Mucharreira; Cabrito; Cerdeira, 2018).

Face ao enquadramento teórico apresentado, é essencial “ouvir” as próprias crianças quanto à sua percepção sobre os efeitos imediatos da prática de ioga no seu ser, necessidade esta que nos conduz à problemática deste trabalho, o de procurar investigar a existência de efeitos imediatos da prática de ioga em crianças do pré-escolar tendo presente um estudo de caso numa instituição educativa da Grande Lisboa, em Portugal.

Metodologia

A necessidade de procura de evidência científica que suporte determinada perspetiva teórica é crucial pois, tal como afirma Ferrarotti, “a teoria sem dados é oca” (1985, p.89). A investigação decorreu no contexto da Educação Pré-escolar pois, tal como preconiza o Ministério da Educação de Portugal, desde 1997, a “Educação Pré-Escolar é considerada a primeira etapa da educação básica, sendo um processo educacional que acompanha a criança ao longo da vida, favorecendo o seu desenvolvimento a nível pessoal e social. Assim, é importante que sejam criadas condições favoráveis para as crianças desenvolverem aprendizagens e aprenderem a aprender, condições que promovem a autoestima, a autoconfiança e o reconhecimento das potencialidades e progressos de cada criança”.

Face ao exposto e à questão central deste estudo de caso, este trabalho foi desenvolvido numa escola privada, no concelho da Amadora, na área metropolitana de Lisboa, Portugal, cuja oferta educativa se centra atualmente na educação pré-escolar, com 44 (quarenta e quatro) crianças matriculadas, com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos. Apresenta-se, assim, como um estudo de caso, com uma abordagem qualitativa.

No processo investigativo, a mobilização de técnicas que assegurem a fidedignidade, a consistência e a qualidade de toda e qualquer investigação é essencial, através de um procedimento mais intuitivo, mas também mais maleável e mais adaptável aos intervenientes e seu contexto (BARDIN, 2002). Neste contexto, recorreu-se à entrevista semiestruturada como forma de dar liberdade de expressão aos entrevistados, e como forma de orientar as crianças, dado a sua tenra idade, face ao contexto da pergunta e do ambiente. Tal como defende o autor supramencionado, o contexto assume importância na investigação, nomeadamente o contexto da mensagem, o contexto exterior ou o ambiente em que o estudo se desenrola, os intervenientes (entrevistador e entrevistados) e as circunstâncias em que tal acontece, nomeadamente o lugar e os acontecimentos prévios ou que decorrem em simultâneo.

Amado (2017) aborda a análise de conteúdo como a técnica de pesquisa documental que permite estabelecer categorias de significação ou conteúdo manifesto de diferentes tipos de comunicações, perspetiva esta que se enquadra com a questão central deste trabalho. Deste modo, e de forma a dar voz às significações das crianças sobre o efeito imediato da prática de ioga, optou-se pelo método qualitativo como procedimento metodológico.

De modo a conseguir dar resposta à questão central desta pesquisa, a mesma foi decomposta em três questões, as quais foram formuladas antes do início da prática de ioga e imediatamente após a sessão de yoga, a qual teve uma duração aproximadamente de 30 minutos. Seguem-se as questões parcelares:

- Como está o teu corpo agora?

- Como sentes o teu coração agora?
- Como está a ser o teu dia com os amigos?

A recolha de dados foi realizada com recurso à entrevista semiestruturada. De acordo com Bogdan e Biklen, “as entrevistas variam quanto ao seu grau de estruturação” (Bogdan; Biklen, 1994, p.135) sendo necessário, face à amostra e ao tipo de estudo, uma maior diretividade por parte do investigador face à tenra idade dos entrevistados (entre os 3 e os 5 anos). Quivy e Campenhoudt (2003) defendem que a maior ou menor diretividade das questões determina a natureza da entrevista, em semiestruturada ou aberta, sendo ténue a fronteira entre ambas. Neste trabalho, pretendeu-se orientar a resposta dos entrevistados, e daí a realização de entrevistas semiestruturadas. Estas apresentam três questões, cada uma delas realizada de modo individualizado, imediatamente antes da prática de yoga e sem que os restantes entrevistados oiçam as perguntas e/ ou as respostas. Após o fim da prática de yoga das crianças, foram repetidas as mesmas questões, num tom de voz baixo, de modo que, nem as perguntas, nem as respostas, fossem ouvidas pelas crianças que estavam organizadas em fila.

O intuito de aplicar as questões acima imediatamente antes e após a sessões de ioga prendeu-se com a intenção de captar a perceção imediata das crianças dos efeitos do ioga no seu bem-estar no domínio físico (corpo), emocional (coração) e social (dia com os amigos), com uma linguagem acessível ao seu estágio de desenvolvimento, de acordo com a perspetiva de Piaget.

Os três domínios selecionados, físico (“corpo”), psico-emocional (“coração”) e social (“o teu dia”) tiveram em consideração a noção de bem-estar subjectivo, a definição de saúde, juntamente com as diferentes componentes filosóficas do ioga: a dimensão física nos ásanas/ posturas, a componente psico-emocional nos pranayamas/ respiração e a dimensão social pela prática conjunta do grupo na parte da aula referente ao relaxamento e à meditação. Estas dimensões são praticadas pela professora de ioga das crianças, a qual é também educadora de infância num estabelecimento de ensino externo.

Foi mantido o anonimato quanto à identidade da criança, tendo-se apenas obtido dados quanto ao género e à idade, de forma a conseguir obter uma caracterização global da amostra.

Em nenhum momento foi intenção saber se haveria alterações emocionais ou comportamentais em alguma criança, uma vez que foi intenção deste trabalho obter respostas sobre um grupo de alunos em que todos, independentemente de diagnósticos de saúde existentes (ou não), praticam ioga no contexto educativo ao nível do pré-escolar. Foi, ainda, tido como critério de escolha dos participantes desta investigação o facto dos alunos nunca terem praticado ioga anteriormente, razão pela qual foi escolhido um grupo de crianças sem experiência prévia

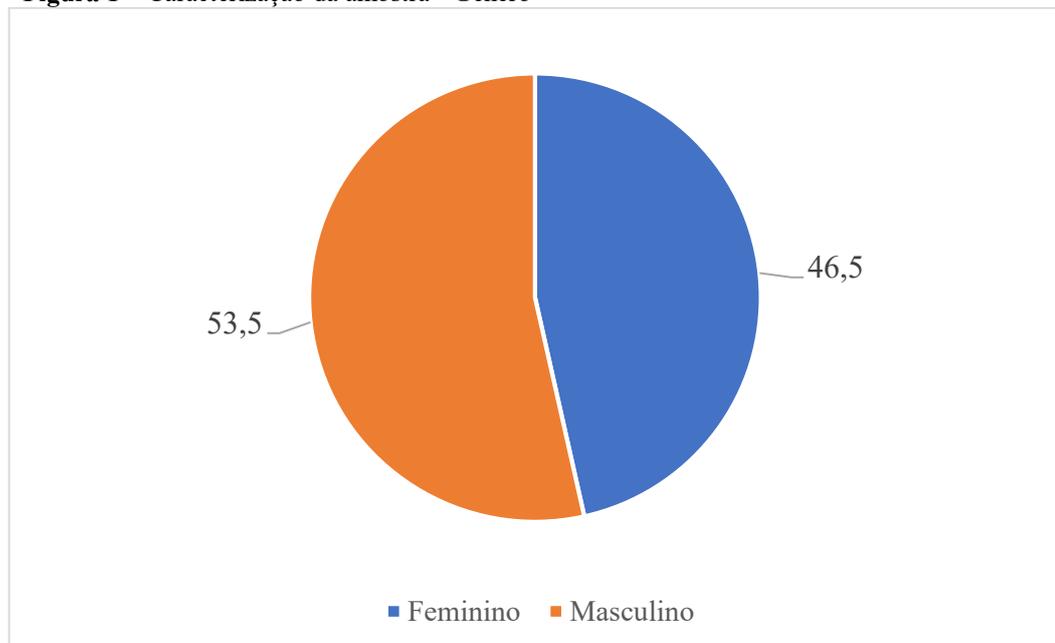
da prática de ioga, e outro com uma experiência prévia de ioga no ano letivo anterior, no externato estudado.

Resultados

Apresentam-se de seguida os principais resultados do estudo. Das 44 crianças matriculadas na escola de ensino privado e cooperativo que serviu de estudo de caso, apenas 43 foram inquiridas, sendo que uma não respondeu por especificidades do seu desenvolvimento.

A amostra é caracterizada por 53,5% de meninos e 46,5% de meninas, tal como a Figura 1 revela:

Figura 1 – Caracterização da amostra - Género



Fonte: Elaboração própria.

Em termos de idades, a média de idades das crianças inquiridas situa-se nos 4,16 anos, sendo a mediana de idades situada nos 4 anos. Também a moda de idades é de 4 anos.

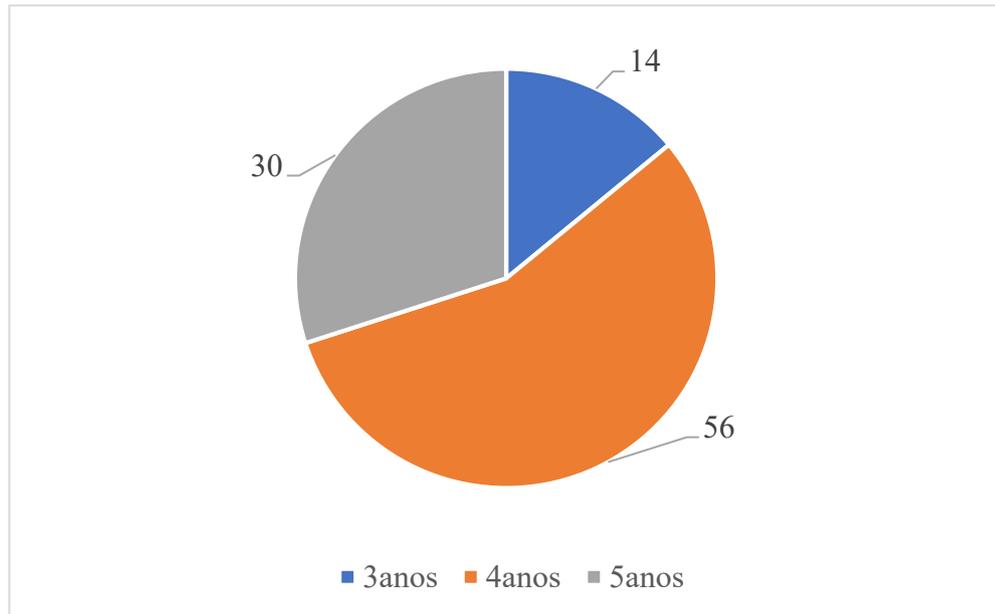
No que concerne à frequência absoluta em comparação com a idade, das 43 crianças inquiridas, 6 crianças têm 3 anos (14%), 24 crianças têm 4 anos (56%) e 13 crianças têm 5 anos (30%).

A Figura que se segue apresenta a frequência relativa respeitante às idades.

Figura 2 – Caracterização da amostra - Idades

O PAPEL DA PRÁTICA DE IOGA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR:
UM ESTUDO DE CASO

Ana Raquel Gonçalves • Pedro Ribeiro Mucharreira



Fonte: Elaboração própria.

Quanto à experiência prévia de ioga, dos 43 inquiridos¹ 21 crianças (49%) não têm experiência prévia da prática de ioga, enquanto 22 crianças (51%) já tinham tido contacto com a prática, o que faz sentido pois, uma vez que a instituição tem ioga para crianças como atividade curricular, os alunos que já frequentam a instituição há mais de um ano já tiveram ioga no ano letivo anterior.

Figura 3 – Caracterização da amostra – Experiência prévia de Ioga

¹ Apesar de terem sido inquiridos 43 inquiridos, a amostra é composta por 44 crianças sendo que uma não responde por questões inerentes à sua condição de saúde. No entanto, fazendo parte do grupo foi incluída na amostra.

O PAPEL DA PRÁTICA DE IOGA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR: UM ESTUDO DE CASO

Ana Raquel Gonçalves • Pedro Ribeiro Mucharreira



Fonte: Elaboração própria.

No que diz respeito à percepção do ioga pelas crianças, optou-se por recorrer a uma tabela para uma melhor visualização dos momentos estudados e, conseqüentemente, o efeito imediato da prática de ioga em criança em idade pré-escolar. A análise foi realizada com base nas questões parcelares colocadas aos entrevistados. Observe-se o Quadro 1, relativo à Dimensão Física.

Quadro 1 – Dimensão Física - Resposta dos entrevistados, antes e depois da prática de ioga

<i>Como está o teu corpo agora (antes da prática)?</i>	<i>Como está o teu corpo agora (depois da prática)?</i>
BOM	MELHOR
BEM	ESTÁ AQUI
BEM	BEM
DOENTE	DOENTE
BEM	BEM
DOENTE	MELHOR
BOM	ASSIM, ASSIM
ESTÁ AQUI	ESTÁ AQUI
FRIO	BEM
BEM	MUITO BEM

O PAPEL DA PRÁTICA DE IOGA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR:
UM ESTUDO DE CASO

Ana Raquel Gonçalves • Pedro Ribeiro Mucharreira

BOM	BEM
BEM	BEM
BEM	BEM
BEM	ALEGRE
BEM	BEM
BEM	BOM
BEM	BOM
BEM	BEM
FELIZ	FELIZ
BEM	BOM
BEM	BEM
BEM	MUITO BEM
MUITO BOM	MUITO BOM
BEM	BOM
CONTENTE	RELAXADO
BOM	MUITO BOM
COM SONO	BEM
BEM	COM ENERGIA
BOM	MUITO BOM
BOM	BEM
BEM	BEM
MAIS OU MENOS	BOM
MUITO BOM	FELIZ
BEM	COM ENERGIA
CALMO	FELIZ
AQUI	BEM

O PAPEL DA PRÁTICA DE IOGA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR:
UM ESTUDO DE CASO

Ana Raquel Gonçalves • Pedro Ribeiro Mucharreira

BEM	MUITO BEM
MAIS OU MENOS	NORMAL
BEM	DIVERTIDO
Não Responde	Não Responde

Fonte: Elaboração própria.

Face aos dois momentos investigados, houve uma alteração do bem-estar físico das crianças entrevistadas, no sentido do aumento do seu bem-estar subjectivo na sua grande maioria. Ainda que haja crianças que mantiveram a sua percepção inicial como “doente”, esta confere legitimidade ao estado de saúde debilitado da criança que se veio a confirmar *a posteriori* à realização das entrevistas. Assim, pode induzir-se que houve uma alteração da percepção do efeito imediato ao nível da dimensão corporal das crianças, após a prática de ioga, a qual se afigura como benéfica.

Tal como afirma Simões, Mizuno e Rossi (2019, p. 6), o ioga atua como uma forma de educação integral para as crianças, pois a experiência corporal e sensorial vivenciada atua como uma espécie de suporte para a aprendizagem sobre si mesma, para além de desenvolver capacidades físicas e perceptivas como força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, consciência corporal e a capacidade de concentração e autoconfiança.

Desta forma, pode induzir-se que a alteração da componente física das crianças após a prática de ioga, a qual traz uma maior consciência corporal para o momento presente, o que se afigura como benéfico em termos de saúde e, conseqüentemente, gerador de *bem-estar subjectivo*.

Observe-se o Quadro 2, relativo à Dimensão Psicológica e Emocional.

Quadro 2 – Dimensão Psicológica e Emocional - Resposta dos entrevistados, antes e depois da prática de ioga

<i>Como está o teu coração agora (antes da prática)?</i>	<i>Como está o teu coração agora (depois da prática)?</i>
BOM	BOM

O PAPEL DA PRÁTICA DE IOGA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR:
UM ESTUDO DE CASO

Ana Raquel Gonçalves • Pedro Ribeiro Mucharreira

BEM	ESTÁ AQUI
A BATER	DOENTE
DOENTE	DOENTE
BEM	BEM
DOENTE	MELHOR
SEMPRE BOM	ARRANJADO
ESTÁ PARTIDO	ESTÁ PARTIDO
FRIO	DOENTE
BEM	MUITO BEM
BOM	ALEGRE
BEM	BOM
BEM	BEM
MELHOR	MELHOR
BEM	BOM
TRISTE	ALEGRE
BOM	BEM
BEM	ALEGRE
BEM	MARAVILHOSO
FELIZ	BOM
BEM	FELIZ
ALEGRE	NAO SEI
BEM	FELIZ
BOM	BEM
MAIS OU MENOS	BEM
FELIZ	MUITO FELIZ
MAIS OU MENOS	BOM
CONTENTE	CALMO
ASSIM ASSIM	BOM
NORMAL	BOM

O PAPEL DA PRÁTICA DE IOGA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR:
UM ESTUDO DE CASO

Ana Raquel Gonçalves • Pedro Ribeiro Mucharreira

TRISTE	CALMO
BOM	A BATER
MAIS OU MENOS	BEM
BOM	BOM
MAIS OU MENOS	BOM
ALEGRE	NAO SEI
ALEGRE	A BATER
BEM	ARRANJADO
A BATER	FELIZ
BEM	PERFEITO
NORMAL	MEIO TRISTE
NORMAL	MUITO BOM
Não Responde	Não Responde

Fonte: Elaboração própria.

Também em termos psico-emocionais se verificou uma alteração de estados verbalizados pelas crianças. Interessa salientar que, ainda que a maioria dos entrevistados tenha verbalizado um crescente *bem-estar subjectivo*, em termos emocionais, verificaram-se respostas como “arranjado”, “partido”, “não sei” ou “meio triste”. Esta constatação vai ao encontro da revisão bibliográfica realizada por Simões, Mizuno e Rossi, o “*potencial trabalho com conteúdos do Yoga na infância [surge como] uma prática capaz de estimular o autoconhecimento e o autocuidado, orientar e consciencializar as crianças sobre as suas emoções, orientar para a formação de valores*” (Ib., 2019, p.7) . Neste contexto, o desabrochar de emoções adormecidas ou oprimidas apresenta-se como um processo libertador de eventuais situações provocadoras de desconforto e/ou dor emocional, sendo o ioga uma prática benéfica para tornar consciente esse mesmo processo. Neste contexto Kabat-Zinn defende que os efeitos das técnicas de meditação, as quais estão presentes no ioga, apresentam os mesmos efeitos benéficos na redução da ansiedade, depressão e sua sintomatologia, contribuindo para o bem-estar e saúde mental (KABAT-ZINN, 2003). De seguida, é apresentado o Quadro 3, relativo à Dimensão Social.

Quadro 3 – Dimensão Social - Resposta dos entrevistados, antes e depois da prática de ioga

O PAPEL DA PRÁTICA DE IOGA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR:
UM ESTUDO DE CASO

Ana Raquel Gonçalves • Pedro Ribeiro Mucharreira

<i>Como está a ser o teu dia com os amigos (antes da prática)?</i>	<i>Como está a ser o teu dia com os amigos (depois da prática)?</i>
BOM	COM MEDO
BEM	ESTÁ BEM
A SER BOM	BOM
A SER BOM	BOM
BEM	BOM
MELHOR	MELHOR
BOM	BOM
COM BARULHO	COM BARULHO
IR PARA A PRAIA	VAMOS PARA PRAIA
MUITO GIRO	GIRO
DIVERTIDO	FELIZ
PERFEITO	PERFEITO
FIXE	BEM
GOSTO DELES	MARAVILHOSO
BOM	BEM
MAIS OU MENOS	ALEGRE
BOM	BOM
TUDO BEM	BOM
MARAVILHOSO	PERFEITO
A BRINCAR	FELIZ
BOM	FIXE
FELIZ	FELIZ
INCRÍVEL	ALEGRE
MUITO BOM	MUITO BEM
BOM	BOM
ALEGRE	DIVERTIDO
MAIS OU MENOS	BOM

O PAPEL DA PRÁTICA DE IOGA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR:
UM ESTUDO DE CASO

Ana Raquel Gonçalves • Pedro Ribeiro Mucharreira

BOM	BOM
BOM	MUITO BOM
NORMAL	BOM
NORMAL	BOM
BOM	BOM
NORMAL	BEM
BOM	BOM
ASSIM ASSIM	NORMAL
FELIZ	FIXE
A BRINCAR	A BRINCAR
BEM	BEM
JUNTOS	JUNTOS
BEM	BEM
NORMAL	NORMAL
BOM	BOM
Não Responde	Não Responde

Fonte: Elaboração própria.

Ao nível da dimensão social, verificou-se uma alteração do estado por parte das crianças que, para além de percecionarem o seu dia com os amigos como “bom”, passaram a incluir estados emocionais-sociais benéficos ao integrar expressões como “juntos” ou a 3ª pessoa do plural em “vamos à praia”, expressões estas promissoras de um processo de socialização saudável que estavam incluídas no planeamento das atividades educativas e pedagógicas do externato. Tal como referem Simões, Mizuno e Rossi, o ioga promove “o desenvolvimento pessoal e social no contexto escolar” (2019, p. 7). Para além deste facto, o ioga pode ser adaptado à infância e ao contexto escolar, sobretudo mediante “o reconhecimento da dimensão lúdica da infância para integrá-lo ao quotidiano educacional por meio de jogos e brincadeiras, imitação de animais, contação de histórias, ao som de músicas diversas etc.” (*Ib.*, p. 8). De uma forma geral, é possível verificar que a dimensão da socialização e da criação de um grupo com interesses e interações saudáveis está presente no grupo estudado, tendo sido a prática de ioga uma ferramenta que promoveu alterações benéficas no bem-estar social das crianças.

A escolha da apresentação das “vozes” das crianças em forma de tabela enquanto ferramenta de análise dos dados recolhidos leva-nos a compreender, qualitativamente e através de um processo indutivo, o *bem-estar subjectivo* e a saúde das crianças que praticam ioga. Como defende Mozzato e Grzybovski (2011), o objetivo da análise de conteúdo é compreender criticamente o sentido das comunicações, seu conteúdo manifesto ou latente, as significações explícitas ou ocultas, sem a impressão de julgamento ou interpretações quantitativas.

Considerações finais

Vivemos uma Era Pós-Pandémica, em que o bem-estar subjectivo e a saúde tem vindo a ser alvo do interesse de várias disciplinas como a Psicologia, a Saúde e a Educação. No contexto do desenvolvimento de práticas de bem-estar surge, cada vez mais, a prática do ioga junto da população infantil, nomeadamente no ensino básico, dados os inúmeros benefícios físicos, psico-emocionais e socio-culturais inerentes a uma prática regular que conduz a um estado de saúde geral. No entanto, são poucos os estudos sobre esta temática nas escolas portuguesas, nomeadamente no pré-escolar, razão pela qual foi desenvolvido este trabalho de investigação qualitativa sobre os efeitos imediatos da prática de ioga em crianças do pré-escolar.

Através da amostra tida em consideração pode-se constatar que as crianças entrevistadas que não tinham frequência prévia, no ano letivo anterior, no externato estudado, não tinham tido previamente qualquer contacto com a prática de ioga. A entrevista semi-estruturada constituiu-se como uma ferramenta adequada para a obtenção de dados na população investigada, mesmo em idades entre os 3 e os 5 anos. Em todas as dimensões analisadas, verificou-se um efeito imediato da prática de ioga na alteração dos estados das crianças: físico, psico-emocional e social. Em cada uma das dimensões constatou-se, na sua maioria, um crescente bem-estar após a prática de ioga, o que vai ao encontro de inúmeros benefícios descritos na literatura científica da especialidade. De igual forma, em algumas situações, pode-se observar o surgimento de uma alteração de estado acompanhado por uma maior consciência de si, das suas emoções e da relação do “eu” no mundo. Esta consciencialização foi verbalizada com respostas reveladoras de uma transformação de estados de bem-estar (estes muito centrados no momento presente, no “aqui e agora”, tal como as técnicas de mindfulness e meditação preconizam. Expressões como “está melhor”, “está arranjado” ou “doente” interessa explorar e trabalhar com as crianças, dando-lhe um maior entendimento sobre si, fomentando o autoconhecimento e oferecendo-lhes ferramentas de ioga para fazer face aos desafios da vida, sendo por isso uma excelente oportunidade de trazer à

consciência sentimentos, emoções ou situações que precisam de ser geridas e trabalhadas pelo ambiente ecológico de desenvolvimento harmonioso das crianças.

Neste processo, o professor de ioga das crianças e o educador de infância devem desenvolver um trabalho conjunto de forma a apoiar pedagogicamente as crianças. Interessa também salientar que, tal como aconteceu neste estudo de caso, a professora de ioga do externato, apesar de externa ao mesmo, era também educadora noutra instituição, o que confere uma maior consistência no trabalho desenvolvido na prática de ioga com crianças em idades pré-escolar, sendo uma mais-valia para a prática.

No âmbito das orientações curriculares para a educação pré-escolar, nomeadamente no contexto da área de desenvolvimento pessoal e social, a prática de ioga para crianças do pré escolar, dotada de uma intencionalidade educativa e pedagógica, afigura-se como uma excelente ferramenta para desenvolver valores, num processo de autoconsciência e de construção da sua identidade com o outro, num contexto de grupo social e num espaço de desenvolvimento do sentido moral e estético, promovendo um sentimento de pertença e a construção de uma auto-estima e autoconfiança, as quais são essenciais na edificação do bem-estar subjetivo da criança.

A prática de ioga apresenta inúmeros benefícios que se vislumbram no curto-prazo e sem custos financeiros avultados, pelo que a sua inclusão na educação pré-escolar deveria ser equacionada tendo em vista a elevação do bem-estar nas nossas crianças e das gerações futuras.

Referências

AKNIN, Lara; DE NEVE, Jan; DUNN, Elizabeth; FANCOURT, Daisy; GOLDBERG, Elkhonon; HELLIWELL, John; JONES, Sarah; KARAM, Elie; LAYARD, Richard; LYUBOMIRSKY, Sonja; RZEPA, Andrew; SAXENA, Shekhar; THORNTON, Emily; VANDERWEELE, Tyler; WHILLANS, Ashley; ZAKI, Jamil; KARADAG, Ozge; BEN AMOR, Yanis. Mental Health During the First Year of the COVID-19 Pandemic: A Review and Recommendations for Moving Forward. **Perspectives on Psychological Science**, v. 17, n. 4, p. 915-936, 2022.

AMADO, João. **Análise de conteúdo. Manual de investigação qualitativa em educação**. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2017.

BARDIN, Laurence. **Análisis de contenido**. Madrid: Akal ediciones, 2002.

BODGAN, Robert; BIKLEN, Sari. **Investigação qualitativa em educação**. Porto: Porto Editora, 1994.

BRONFENBRENNER, Urie. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre: Artmed, 1996.

DIENER, Ed; SELIGMAN, Martin; CHOI, Hyewon; OISHI, Shigehiro. Happiest People Revisited. **Perspectives on Psychological Science**, v. 13, n. 2, p. 176-184, 2018.

FERRAROTTI, Franco. **Sociologia**. Lisboa: Teorema, 1985.

GALINHA, Iolanda; PAIS RIBEIRO José Luís. História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. **Psicologia, Saúde e Doenças**. v. 6, n. 2, p. 203-214, 2005.

GONÇALVES, Ana Raquel. **A Montanha do Amor**. Braga: Between edições, 2020.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, n. 2, p. 144–156, 2003.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar**. Lisboa: Ministério da Educação, 1997.

MOZZATO, Anelise; GRZYBOVSKI, Denize. Análise de Conteúdo como Técnica de Análise de Dados Qualitativos no Campo da Administração: Potencial e Desafios. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 15, n. 4, p. 731-747, 2011.

MUCHARREIRA, Pedro Ribeiro. **O papel da formação contínua, centrada na escola, na (re)construção do projeto educativo e no desenvolvimento profissional docente – um estudo de caso**. Lisboa: Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, 2017.

MUCHARREIRA, Pedro Ribeiro; CABRITO, Belmiro; CERDEIRA, Luísa. A formação docente em Portugal: o papel das instituições do ensino superior na formação dos educadores de infância e dos professores do ensino básico e secundário. In CABRITO, Belmiro; MACEDO, Jussara; CERDEIRA, Luísa (Orgs.). **Ensino Superior no Brasil e em Portugal – atualidades, questões e inquietações**. Lisboa: EDUCA, p. 207-226, 2018.

PORTILHO, Flávia; SÁ, Antonio. Ioga Educativa em Escolas no Ensino Fundamental. **Paideia**, v. 16, n. 25, p. 97-124, 2021.

QUIVY, Raymond; CAMPENHOUDT, Luc Van. **Manual de investigação em Ciências Sociais**. Lisboa: Gradiva, 2003.

REGAN, Annie; RADOŠIĆ, Nina; LYUBOMIRSKY, Sonja. Experimental effects of social behavior on well-being. **Trends in cognitive sciences**, v. 26, n. 11, p. 987–998, 2022.

SÁ, Eduardo. **O Medo é um Bicho Mau**. Lisboa: Livros Horizonte, 2024.

SIMÕES, Bruna; MIZUNO, Julio; ROSSI, Fernanda,. Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura. **Revista Cocar**, v. 13, n. 27, p. 597–618, 2019.

SOBRE OS AUTORES

Ana Raquel Gonçalves

Mestre em Ciências da Educação (Universidade de Lisboa), Pós-graduada em Análise de Dados (ISCTE), Pós-graduada em Gestão em Saúde (Universidade Lusíada). Formação profissional em Yoga para adultos e Yoga para crianças. Mestranda em Educação Básica pelo ISCE.

O PAPEL DA PRÁTICA DE IOGA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR:
UM ESTUDO DE CASO

Ana Raquel Gonçalves • Pedro Ribeiro Mucharreira

Pedro Ribeiro Mucharreira

Doutor em Educação pelo Instituto de Educação da Universidade de Lisboa; Professor Adjunto no ISCE – Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo, Portugal; Investigador Integrado no CI-ISCE e na UIDEF - Unidade de Investigação e Desenvolvimento em Educação e Formação.

Como citar este artigo (ABNT):

GONÇALVES, Ana Raquel; MUCHARREIRA, Pedro Ribeiro. O papel da prática de ioga no bem-estar subjetivo das crianças do pré-escolar: um estudo de caso. **Revista Educação em Páginas**, Vitória da Conquista, v. X 3. 3, e15569, 2024. DOI: 10.22481/redupa.v3.15569.