



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LYZANDRA GOMES SANTOS OLIVEIRA

**YOGA E A CONSTRUÇÃO DE VALORES PARA UMA CULTURA DE PAZ EM UMA
ESCOLA PÚBLICA DE FORTALEZA**

FORTALEZA

2017

LYZANDRA GOMES SANTOS OLIVEIRA

**YOGA E A CONSTRUÇÃO DE VALORES PARA UMA CULTURA DE PAZ EM
UMA ESCOLA PÚBLICA DE FORTALEZA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física, do Instituto de Educação Física e Esportes, da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Lúcia Rejane de Araújo Barontini

FORTALEZA

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

O48y Oliveira, Lyzandra Gomes Santos.
Yoga e a construção de valores para uma cultura de paz em uma escola pública de fortaleza / Lyzandra Gomes Santos Oliveira. – 2017.
65 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.
Orientação: Profa. Dra. Lúcia Rejane de Araújo Barontini.

1. Yoga. 2. Educação. 3. Cultura de Paz. 4. Escola. 5. Violência. I. Título.

CDD 790

FICHA DE APROVAÇÃO

LYZANDRA GOMES SANTOS OLIVEIRA

Yoga e a construção de valores para uma cultura de paz em uma escola pública de Fortaleza

APROVADO, em: 09 / 02 / 2017.

Profª Drª Lucia Rejane de Araujo Barontini – Orientadora
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Profº. Dr Leandro Masuda Cortonesi.
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Profª Drª Tatiana Passos Zylberberg
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Fortaleza – CE

2017

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao homem que me fez chegar até aqui, meu avô, que já não está entre nós. O grande sonho dele sempre foi ver minha formação e o apoio dele durante toda vida foi fundamental para estar onde estou.

Aos meus familiares, ao meu namorado e aos meus amigos, que foram apoios essenciais durante os momentos difíceis pelos quais passei.

A todos os professores da graduação que, de alguma forma, foram essenciais para a minha formação tanto profissional como humana.

Ao corpo docente e discente da escola Martins de Aguiar, que permitiu que meu projeto fosse realizado na escola.

Ao coordenador do PIBID, Leandro Masuda Cortonesi, ao supervisor Antônio Adilson Souza de Carvalho, como também a todos os meus companheiros de bolsa, com os quais aprendi muito.

À professora e orientadora da pesquisa Lúcia Rejane de Araújo Barontini, que me introduziu o universo do *Yoga* e da Cultura de Paz, incentivando a realização do Projeto.

Aqui vos deixo minha gratidão e carinho.

RESUMO

A violência está cada vez mais crescente na cidade de Fortaleza, no cotidiano e, conseqüentemente, nas escolas. Este estudo utilizou uma abordagem qualitativa, avaliando as contribuições de um projeto de intervenção de *Yoga* e Valores Humanos na promoção da Cultura de Paz na escola pública municipal Professor Martinz de Aguiar, na cidade de Fortaleza. A amostra do estudo foi composta por um grupo de 10 alunos, de ambos os sexos, do sexto ano do ensino fundamental. Para a coleta dos dados, aplicou-se uma entrevista semiestruturada com os alunos ao final da Intervenção, interpretada por meio da análise do conteúdo de Bardin. Através do depoimento dos alunos, foi percebido que vários benefícios foram adquiridos com a participação no projeto: mais tranquilidade, melhora na concentração, diminuição da agressividade e bem estar físico. Concluiu-se que o Projeto de Intervenção de *Yoga* contribuiu para que os participantes levassem valores como a paz, o amor e o respeito ao próximo para suas vidas.

Palavras-chave: *Yoga*. Educação. Cultura de Paz. Escola. Violência.

ABSTRACT

Violence is increasing in the city of Fortaleza, in daily life and, consequently, in schools. This study used a qualitative approach, evaluating the contributions of a project of intervention of Yoga and Human Values in the promotion of Peace Culture in the municipal public school Professor Martinz de Aguiar, in the city of Fortaleza. The study sample consisted of a group of 10 students, of both sexes, of the sixth year of elementary school. To collect the data, a semi-structured interview with the students was applied at the end of Intervention, interpreted through Bardin's analysis of content. Through the testimony of the students, it was noticed that several benefits were acquired with the participation in the project: more tranquility, improvement in concentration, decrease of aggressiveness and physical well-being. It was concluded that the Yoga Intervention Project contributed to the participants taking values such as peace, love and respect for their lives.

Keywords: *Yoga*. Education. Peace Culture. School; Violence.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Entrevista dividida em blocos temáticos.....	42
---------------------------------------------------------	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CPB	Código Penal Brasileiro
FUNEFOR	Fundação Educacional de Fortaleza
LABVIDA	Laboratório de Direitos Humanos, Cidadania e Ética
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações
PIBID	Programa Institucional de Bolsa de Iniciação a Docência
SER	Secretária Executiva Regional
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Culture Organization
UNESP	Universidade Estadual Paulista
VIVE	Vivenciando Valores na Educação

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
1.1	OBJETIVOS	15
1.1.1	Objetivo geral	15
1.1.2	Objetivos específicos	15
1.2	Justificativa	16
2	REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1	Violências: conceito e diversidade	17
2.1.1	Conceito	17
2.1.2	Tipos de Violência	18
2.1.3	Violência: Causas e Fatores	20
2.1.4	Violência na Escola e Clima Escolar	21
2.2	Cultura de Paz e Educação para a Paz	22
2.2.1	Paz	22
2.2.2	Conflito	23
2.2.3	Cultura de Paz	24
2.2.1	Não Violência, Educação para Paz e Valores	25
2.3	Yoga: uma abordagem holística para a educação	26
2.3.1	Educação Holística: Uma Educação além do corpo	26
2.3.2	O que é <i>Yoga</i> ?	27
2.3.3	Origens do <i>Yoga</i>	28
2.3.4	<i>Yoga</i> Clássico ou “ <i>Yoga Real</i> ”	29
2.3.5	<i>Yoga</i> , Educação e Educação Física	30
3	METODOLOGIA	32
3.1	Tipo do Estudo	32
3.2	Amostra	32
3.2.1	<i>Contextualização do ambiente de estudo: cenários da pesquisa</i>	33
3.3	Instrumentos e Procedimentos	34
3.4	Análise dos dados	44
3.5	Limitações do estudo	44
3.6	Questões Éticas	44
3.7	Recursos Materiais	45
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	46
4.1	Perfil sociodemográfico dos alunos participantes do projeto	46
4.2	Análise das Entrevistas	46
4.2.1	Percepção sobre violência e conflito.	47

4.2.2	Atitudes e comportamentos, antes e depois do Projeto de <i>Yoga</i>	49
4.2.3	Percepção sobre o <i>Yoga</i> e os seus benefícios.....	50
4.2.4	Aprendizado do <i>Yoga</i> , Valores e Cultura de Paz para a vida.	52
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	55
	REFERÊNCIAS	58

1 INTRODUÇÃO

A violência está assolando a cidade de Fortaleza. O assunto está presente nas mídias, no diálogo das pessoas, no cotidiano local. Nos últimos anos, os registros aumentaram gradativamente; no anuário do Fórum Brasileiro de Segurança Pública foram publicados dados mostrando a capital fortalezense com a maior taxa de crimes violentos no Brasil. O pesquisador Julio Jacobo Waiselfisz, elaborador do Mapa da Violência 2015, configura a situação da violência atual no Brasil:

A violência torna-se uma linguagem cujo uso é validado pela sociedade, quando esta se omite na adoção de normas e políticas sabidamente capazes de oferecer alternativas de mediação para os conflitos que tensionam a vida cotidiana, aprofundam as desigualdades e promovem injustiças visíveis. A tradição de impunidade, a lentidão dos processos judiciais e o despreparo do aparato de investigação policial são fatores que se somam para sinalizar à sociedade que a violência é tolerável em determinadas condições, de acordo com quem a pratica, contra quem, de que forma e em que lugar. (WAISELFISZ, 2015, p. 9).

A escola como instituição social, em menor escala, reflete a situação atual do país. Os comportamentos desencadeadores são reproduzidos pelos jovens dentro da unidade escolar, principalmente nas escolas cujos bairros são considerados perigosos, onde há carência social, uma menor qualidade de vida e menos acesso a recursos que deveriam ser de todos, como saúde, segurança e lazer.

Não se pode reduzir a violência apenas ao plano físico. Incluímos todo o processo psíquico, moral e sociocultural. O que determina a violência é o desrespeito, a coisificação, a negação do outro, a violação dos direitos humanos. (VIEIRA, 2008, p. 3).

Geralmente, os comportamentos violentos demonstrados por jovens têm origem no núcleo familiar, ou no meio no qual ele está inserido, que muitas vezes é desestruturado ou inexistente. As famílias são vítimas do modelo social que propicia as mais diversas manifestações de violência. Para Rodrigues (2008), fatores como a ausência de afeto, a família desestruturada, a falta de referência familiar ou doméstica, assim como a falta de sentimento de segurança, fazem o indivíduo procurar isso em outros meios.

A consequência da precariedade ou da ausência de todas as estruturas sociais e familiares é a distorção dos valores. Isto é notável no comportamento dos alunos dentro da escola, em suas mais diversas formas de manifestações violentas, junto a fatores facilitadores

da violência na própria escola, como a estrutura da mesma e o despreparo dos profissionais do núcleo docente.

A Professora Lovatti (2009), integrante do Programa VIVE – Vivenciando Valores na Educação, enfatiza “amor”, “honestidade”, “tolerância”, “cooperação”, “paz” e “simplicidade” como valores universais.

(...) uma criança que não é educada para respeitar os outros, a partir das noções de valores e cidadania busca satisfazer sua vontade e, quando isso não acontece, ela se torna violenta, por possuir a violência como valor principal em sua personalidade, como forma de resolver seus conflitos pessoais. (RODRIGUES, 2008, p. 127)

Em síntese, as crianças e os jovens são afetados por nosso meio social e seus aspectos negativos, sendo a privação de direitos básicos uma forma de delinear ainda mais as diferenças sociais. Tudo isso acarreta na aproximação ao mundo do crime e da violência. Segundo Tillman (2009), o que as crianças e jovens aprendem é mais tarde urdido no tecido social.

O interesse pela temática nasceu da minha experiência em escolas de Fortaleza através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação a Docência – PIBID de Educação Física e dos Estágios da Licenciatura em Educação Física, os quais propiciam que nós, universitários, tenhamos um contato direto com a escola. Esse contato prévio é muito importante para presenciarmos a realidade nas escolas e para o ganho de experiência na área de trabalho. Porém, testemunhamos também a triste realidade que está instalada nas escolas públicas brasileiras, com diversas manifestações de violência. Sejam por forma de mau comportamento, xingamentos e desrespeito ao professor durante as aulas, ou situações de violência extrema, como a agressão no intervalo, nos corredores ou na calçada do local de ensino, o que vemos, às vezes, é um quadro desolador.

A escola parece presenciar, tolerar e sofrer com essa realidade de forma passiva, ao deixar situações violentas passarem como mais um elemento rotineiro dela. Isso ocorre ao não apresentar nenhum projeto ou medida educativa voltado para a Cultura de Paz, que apresentem aos alunos formas alternativas de reagir à violência, não com mais violência, mas sim por meio do diálogo. Por exemplo, como propõe Jares (2002) para uma Educação para a Paz, “Educar para a paz está se tornando uma expressão e uma necessidade educativa cada vez mais conhecida e assumida por boa parte dos que se dedicam as tarefas formativas, tanto na educação formal quanto na educação não formal.” (JARES, 2002, p. 15).

Também podemos perceber uma tendência na Educação atual em priorizar o resultado e focar na pontuação dos alunos. Estes, junto aos professores, são cobrados constantemente

por notas altas. Tais situações geram uma atmosfera desfavorável para o desenvolvimento do aluno como ser humano, pois, diante do fracasso ou por não seguir o padrão da maioria da turma, ele acaba se sentindo oprimido, excluído, desvalorizado, e os professores, muitas vezes sobrecarregados, são culpados pela falha dos alunos ou da classe.

Até agora a maioria da educação tem se concentrado em conceder habilidades profissionais e desenvolver o lado intelectual de nossa natureza. No entanto, resta uma grande deficiência na educação diretamente relacionada a criar melhores seres humanos. (SARASWATI, 2006, p. 50).

Tendo em vista o cenário onde a violência se tornou parte do cotidiano das escolas, uma educação voltada para a resolução de conflitos, uma educação para a paz, tornou-se essencial. Nossos jovens precisam de uma educação que busque ensinar a lidar com os problemas e frustrações, sentimentos e emoções negativas. Uma educação que incentive as relações saudáveis, e a educação holística vem como uma alternativa para esse quadro.

Tudo que está relacionado com o holismo vem do grego *holon*, que faz referência a um universo feito de conjuntos integrados que não pode ser reduzido a simples soma de suas partes. “Mas dentro dessa concepção que se contrapõe à visão reducionista do mundo, existe uma aceção que ressalta a existência de uma dimensão espiritual. (YUS, 2002, p. 15).

O holismo apresenta a concepção de que o mundo é mais do que a simples “soma das partes” como na visão cartesiana. A educação holística estabelece uma conexão entre todas as partes da vida, por isso trabalha a educação de forma integral, não apenas reduzida aos atos de ensinar e aprender, mas valorizando todas as relações humanas, tanto intrapessoais como interpessoais.

Uma forma possível de levar a educação holística, integral “de corpo inteiro”, que preconiza não só o indivíduo como aluno, mas também como ser humano, é a Cultura de Paz e o ensino dos Valores na escola, através do ensino do *Yoga*. Originado na Índia há milênios, o *Yoga* é considerado uma filosofia, uma arte, uma ciência, entre outros atributos, que traz como um dos seus ensinamentos a paz como estado essencial do ser humano e da humanidade.

Para Lopes e Nonato Júnior (2009), “Esta abertura para pensar e vivenciar a paz e a espiritualidade no atual contexto escolar traz à escola a discussão sobre os valores humanos.” (p. 92). Na visão desses educadores, “espiritualidade” está relacionada à natureza do “eu” e não a questões de ordem religiosas.

“A palavra “ioga” deriva da raiz sânscrita “*yuj*” que significa “jungir”, “atar”, “reunir”, “ligar”. Significa também “comunhão”. (IYENGAR, 2013, p. 17). A filosofia do *Yoga* apresenta ensinamentos de unidade do um com todos, um pensamento coletivo e universal, criando um sentimento de empatia pelo próximo.

Educadores como Swami Satyananda Sarawasti, fundador e professor da *Bihar School Fellowship of Yoga*, mostram em seu trabalho que não só se pode como se deve levar o *Yoga* às instituições escolares, pois há efeitos positivos que esta sabedoria milenar traz para a vida dos alunos. Sarawasti (2006) descreve o *Yoga* como “a arte e a ciência de viver humano e está relacionado a evolução da mente e do corpo”.

Continuando, “O *Yoga* incorpora um sistema de disciplinas que promove o desenvolvimento integrado de todos os aspectos do indivíduo.” (SARAWASTI, 2006, p. 1).

Saraswati (2006) afirma que a educação atual se afasta da formação do indivíduo no aspecto humano; o jovem sem um direcionamento pessoal, sem saber administrar as próprias emoções, assim como a pressão e as cobranças sobre ele na sociedade e na escola, conseqüentemente tem atos que desembocam em atitudes violentas.

A prática do *Yoga*, em todos os seus passos, *āsanas*, exercícios respiratórios e meditação, conduz o ser humano a um caminho de inclui o conhecimentos e a ampliação da mente e da consciência. Nossos pensamentos estão povoados pelos acontecimentos diários, que afetam nossas vidas de alguma forma, seja momentaneamente ou continuamente. Nosso estado da mente acumula sensações, sentimentos e emoções, sejam eles negativos ou positivos, que irão se refletir na saúde do corpo, no nosso modo de pensar e agir, e em como nos relacionamos com os outros e com o ambiente.

A adolescência é um período em que a autoestima sofre mais ameaças, sejam elas de ordem hormonal, psicológica ou social, o que leva o jovem a uma imagem errônea de si e a ter uma baixa autoestima. Dentro do sistema do *Yoga* trabalha-se o indivíduo por completo, através de técnicas. Algumas delas são respiratórias (*pranayāmas*), que auxiliam no controle da respiração, promovendo a diminuição do estresse; as de posturas (*āsanas*) que alongam, flexionam e torcem o corpo removendo as tensões cotidianas; e as técnicas de meditação, que melhoram a concentração e o controle da mente. Estas etapas visam trazer o ser para o seu estado natural, que, segundo a filosofia do *Yoga*, é de paz, de plenitude, de encontro com o EU verdadeiro, consigo e com o mundo. A prática contínua leva ao autoconhecimento da mente, das emoções e do estado emocional. O praticante passa a perceber o que ocasiona certos pensamentos e comportamentos negativos que o levam a ações e a reações muitas vezes violentas. A consequência é o bem-estar físico e mental e a melhora da autoestima.

Assim, para o desenvolvimento desse estudo, levantamos algumas questões norteadoras, apresentadas a seguir.

Visto que o comportamento violento dos alunos e as mais diversas manifestações de violência na escola derivam de fatores psicológicos e sociais, pode a prática do *Yoga* trazer mudanças positivas para os alunos, contribuindo para a não violência e para a cultura de paz? Os alunos sabem reconhecer os diversos tipos de violência que vivenciam no seu cotidiano escolar e não escolar? A abordagem de autoconhecimento e valores éticos através de um projeto de intervenção de *Yoga* pode propiciar uma reflexão e uma mudança de atitude em uma situação de violência? Que mudanças podemos perceber nos alunos durante e ao final de um projeto de intervenção de *Yoga*? E os alunos, quais mudanças perceberão em si ao final do programa?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Avaliar as contribuições de um projeto de intervenção de *Yoga* e Valores Humanos na promoção da Cultura de Paz na escola pública municipal Professor Martins de Aguiar, na cidade de Fortaleza.

1.1.2 Objetivos específicos

1. Investigar as mudanças e benefícios alcançados pelos participantes através da prática do *Yoga*.
2. Identificar se houve mudanças no modo de o aluno compreender a importância dos valores humanos e da não violência para a convivência.
3. Verificar se a prática do *Yoga* influenciou no modo de o aluno perceber a violência e a agressividade.

1.2 Justificativa

A experiência em escolas de Fortaleza, através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação a Docência – PIBID em Educação Física ou dos Estágios da Licenciatura em Educação Física, proporciona o contato direto dos universitários, nós, com a escola. Esse contato prévio é muito importante para vivenciarmos a realidade nas escolas e para o ganho de experiência na área de trabalho. Porém, presenciamos também a triste realidade que está instalada nas escolas públicas brasileiras: há diversas manifestações de violência, tais como mau comportamento, xingamentos e desrespeito ao professor, ou situações mais extremas, como a agressão física. Percebendo esses problemas, busca-se, através do ensino do *Yoga* na escola, uma saída ou forma de melhorar esse quadro de violência e de deterioração das relações humanas.

A escola é um espaço de socialização e de aprendizagem, seja esta por meio dos das matérias ou das experiências que os alunos irão adquirir para além da sala e dos conteúdos intelectuais. Portanto, é necessário que o meio escolar seja um espaço (local) de convivência harmônica. O *Yoga* concentra-se no desenvolvimento integral do ser humano, por meio do autoconhecimento da mente e do corpo, e, assim, conseqüentemente a aprendizagem do aluno melhora.

Através de uma postura *yogui*, que é uma perspectiva de união universal para com o próximo e com o todo, a intenção do projeto foi trazer aos alunos, e posteriormente à escola, a discussão sobre a mudança de atitude, tornando o ambiente escolar um local harmônico para a convivência, para o aprendizado, para a formação humana individual, diminuindo e prevenindo a cultura de violência. Espera-se que essa primeira vivência com os alunos possa despertar na comunidade a importância de incluir estes conteúdos na educação escolar.

O presente estudo apresenta a Revisão de Literatura dividida em três grandes partes: Violência, Cultura de Paz, *Yoga* e Educação, seguido pela Metodologia, que traz a descrição do tipo de pesquisa, dos métodos e dos sujeitos do estudo; após, os Resultados do questionário e entrevista acompanhados da Discussão e, por fim, as Considerações Finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Esta sessão está dividida em três grandes partes: Violência, Cultura de Paz, *Yoga* e Educação. A primeira nos esclarecerá sobre o fenômeno da violência e suas variações; a segunda demonstra a amplitude e complexidade de temas e conceitos envolvendo a paz; e, por fim, a terceira nos esclarece sobre a cultura milenar do *Yoga*, sua trajetória do Oriente ao Ocidente até chegar na escola e na Educação Física Escolar.

2.1 Violências: conceito e diversidade

2.1.1 Conceito

Violência. Escutamos essa palavra constantemente para definir alguma ação perigosa, muitas vezes relacionada à agressão física, ao dano, a algo ou a alguém infligir prejuízo ao outro de alguma forma. O significado mais genérico da violência seria a sua associação imediata à criminalidade.

“A concepção mais comum de violência focaliza a violência física, que pode resultar em danos irreparáveis à vida dos indivíduos e exige a reparação da sociedade mediante a intervenção do Estado.” (RIBAS; RIBAS JR, 2004, p. 4).

Mas o conceito de violência não se restringe àquilo que é considerado crime pelas Leis da Justiça:

Nota-se, assim, que um conceito mais abrangente de violência pode abarcar não apenas atos que implicam transgressão da lei, mas também diferentes formas de conduta agressiva que não são necessariamente ilegais e que não dão lugar a uma perseguição pela justiça, mas que contribuem para ampliar as tensões sociais, o sentimento de insegurança e a cultura da violência. (RODRIGUES, 2008, p. 122).

No cotidiano, o termo violência é utilizado constantemente, como números e estatísticas, como uma onda crescente que se alastra sem controle. Muitas vezes, essa naturalização e generalização nos leva a pensar na violência como um ser onipotente que se sobrepõe à vontade de escolha dos homens. Para Souza (2008), a violência no meio social ocorre nas discrepâncias das relações sociais, a imposição forçada de um indivíduo/grupo social sobre outro indivíduo/grupo social. Assim como Souza (2008), Guimarães (2005) concebe a violência como um fator social, que está intrinsecamente relacionado às relações entre os indivíduos que compõem a sociedade. “A violência é um fato humano e um atributo

da sociedade. Não existe em forma substantiva, mas sempre adjetiva como característica às relações humanas e sociais.” (GUIMARÃES, 2005, p. 49).

De vez ou outra, ouvimos alguém justificar o fenômeno da violência como parte da natureza humana, que em toda sua evolução para a preservação da espécie precisou lutar e utilizar da violência para sobreviver e prevalecer. Guimarães (2005) trata do conflito, agressividade e luta como elementos que marcam o processo social. “O conceito de agressividade, desde Freud, vem sendo entendido como força vital de cada pessoa, necessária para superar os obstáculos e limitações próprias do cotidiano”. (GUIMARÃES, 2005, p. 35). Com essa explanação sobre a agressividade, passamos a percebê-la não em um sentido negativo atrelado à violência (impor sua força sobre o outro), mas ao instinto de luta e perseverança.

Segundo essa perspectiva, agressividade e agressão se diferenciam. A primeira sendo característica da natureza humana e a segunda uma manifestação da violência, o uso da força para fins violentos. Nas palavras de Guimarães: “(...) podemos estabelecer uma diferença entre agressividade e agressão, distinção esta frequentemente esquecida no senso comum ou nos meios de comunicação social. Agressividade, portanto não se opõe a paz”, continua, “o oposto da agressividade seria a passividade, a resignação, o conformismo” (2005, p. 35).

Conflito é outro termo correlacionado à violência. É do conflito que muitas vezes surgem situações de violência.

2.1.2 Tipos de Violência

Nos noticiários, a violência física, a mais óbvia de ser classificada como tal, é evidenciada, mas outras formas de violência, menos perceptíveis, passam despercebidas, quase ocultas, para quem não sabe identifica-las e nem as considera como atos tão veementes. Como estabelecido anteriormente, a violência não está presente apenas no que é considerado crime pela Justiça, ou explícito o suficiente para causar choque e repúdio da população, pois não se restringe apenas à agressão física ou ao dano, ao prejuízo material. Aplicado o termo “violência” na sociedade, em que há relações diversas de poder, estas podem ocasionar e muitas vezes ocasionam formas de violência que não são classificadas como tal, quando não balanceadas as discrepâncias de poder de um grupo sobre outro, de um indivíduo sobre outro.

“Mutante, a violência designa, pois – de acordo com épocas, locais e circunstâncias – realidades muito diferentes. Há violências toleradas e há violências condenadas.” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, MINAYO, 2005, p. 14).

Assim, vemos a violência como violências, pois ela se manifesta de variadas formas. É mutável de acordo com o pano de fundo sobre o que se encontra. Como evidenciado por Minayo, existem violências toleradas e violências condenadas. O Ministério da Saúde (2005) divide a classificação da violência de acordo com o julgamento oral da sociedade (MINISTÉRIO DA SAÚDE /MIMAYO, 2005, p.15):

1. **Senso comum:** violência como crime, corrupção e pecado. A violência dominante na consciência contemporânea é a criminal e delinquencial;
2. **Visão erudita:** violência interiorizada na consciência, negação de direitos, instrumento de poder e portadora de especificidade histórica.

O Relatório Mundial da OMS (2002) citado por Ministério da Saúde (2005) classifica as tipologias da violência em:

1. Violência dirigida contra si mesmo (autoinfligida):
 - Entendem-se os comportamentos suicidas e os auto abusos. No primeiro caso, a tipologia contempla suicídio, ideação suicida e tentativas de suicídio.
2. Violência interpessoal:
 - **violência intrafamiliar** entende-se como a que ocorre entre os parceiros íntimos e entre os membros da família, principalmente no ambiente da casa, mas não unicamente. Inclui as várias formas de agressão contra crianças, contra a mulher ou o homem e contra os idosos;
 - **violência comunitária** é definida como aquela que ocorre no ambiente social em geral, entre conhecidos e desconhecidos. Consideram-se suas várias expressões, como violência juvenil, agressões físicas, estupros, ataques sexuais e, inclusive, a violência institucional que ocorre, por exemplo, em escolas, locais de trabalho, prisões e asilos.
3. Violências Coletivas:

violências coletivas são concebidos como os atos violentos que acontecem nos âmbitos macrossociais, políticos e econômicos, e que caracterizam a dominação de grupos e do Estado. Nessa categoria, do ponto de vista social, se incluem os crimes cometidos por grupos organizados, atos terroristas, crimes de multidões. No campo político, estão as guerras e os processos de aniquilamento de determinados povos e nações por outros. A classificação de violência coletiva contempla também ataques econômicos entre grupos e nações, geralmente motivados por intenções e interesses de dominação.

4. Violência Estrutural:

- **violência estrutural** refere-se aos processos sociais, políticos e econômicos que reproduzem e cronificam a fome, a miséria e as desigualdades sociais, de gênero, de etnia e que mantêm o domínio adultocêntrico sobre crianças e adolescentes. Difícil de ser quantificado, aparentemente sem sujeitos, a violência estrutural se perpetua nos processos históricos, se repete e se naturaliza na cultura e é responsável por privilégios e formas de dominação. A maioria dos tipos de violência citados anteriormente tem sua base na violência estrutural.

No que diz respeito à classificação da violência no âmbito escolar, Éric Debarbieux em seus estudos delimita determinados tipos de violência que se fazem presente no ambiente escolar. Miriam Abramovay e Maria das Graças Rua no documento da UNESCO “Violência nas Escolas” enfatizam novamente a classificação apontada por Debarbieux: Violência direta; Violência simbólica; Incivildades.

2.1.3 Violência: Causas e Fatores

Debarbieux (2002), considerando os resultados de diversos estudos feitos acerca da violência, compilou os principais fatores facilitadores desse fenômeno entre os jovens. São eles: causas físicas, psicológicas, negligência, privação de cuidados (a ausência, a recusa ou a deserção de cuidados necessários a alguém). Em seu texto para a UNESCO “Violência nas Escolas e Políticas Públicas”, Debarbieux (2002) destaca mais detalhadamente as seguintes possíveis causas da violência entre jovens.

1. Fatores psicológicos: Dentre os principais fatores psicológicos que levam a prever a violência juvenil estão hiperatividade, impulsividade, controle comportamental deficiente e problemas de atenção. Por outro lado, o nervosismo e a ansiedade estão negativamente correlacionados à violência;
2. Fatores familiares: São muitos os fatores familiares que prenunciam violência futura. De acordo com Joan McCord (1979), (1997), (1996) citado por Debarbieux (2002), os principais fatores verificados são: supervisão parental deficiente, pais agressivos (incluindo disciplina severa e punitiva), conflitos entre os pais, ausência do pai;
3. Fatores relativos a colegas, condição socioeconômica e vizinhança: baixa condição socioeconômica, moradia precária, famílias numerosas, pais jovens, a vida em um bairro com alto índice de criminalidade, o fato de ter amigos delinquentes. A delinquência dos pares aparecia como prenúncio de futuros autodepoimentos de

violência (THORNBERRY et al., 1995 *apud* DEBARBIEUX 2002). Del Elliot e Scott Menard (1996) citados por Debarbieux (2002) concluíram, ambos, que a delinquência causava vínculos delinquentes e que esses vínculos delinquentes entre pares causavam delinquência;

4. Fatores circunstanciais: Debarbieux sintetiza que todos os fatores analisados até então, psicológicos, familiares, socioeconômicos e de vizinhança, influenciem essencialmente o desenvolvimento em longo prazo do potencial para a violência apresentado por um indivíduo.

Os fatores circunstanciais explicam por que razão o potencial de violência se atualiza em determinadas situações. Essencialmente, eles explicam as diferenças de curto prazo internas a cada indivíduo: por que, em certas situações, algumas pessoas têm maiores probabilidades de cometer violência que outras. Os fatores circunstanciais podem ser específicos a determinados tipos de crime: roubos, em oposição a estupros, ou mesmo furtos de rua, em oposição a assaltos a bancos. (DEBARBIEUX; BLAYA, 2002, p. 39).

Tendo em mente que as causas e fatores facilitadores da violência são múltiplos e não necessariamente padrão – para pensarmos em soluções quanto às diversas manifestações da violência na escola – devemos levar em consideração todas essas possibilidades. Isto facilitará o processo de identificar o que levou determinado indivíduo a tal padrão de comportamento violento e assim trabalhar na origem do problema.

2.1.4 Violência na Escola e Clima Escolar

A escola é o ambiente onde as crianças e jovens passam boa parte das suas vidas, assim, tem papel fundamental na construção da identidade do jovem, que vivencia inúmeras relações interpessoais com todos os membros formadores da unidade escolar. Segundo Ortega e Ortega e Del Rey (2002), problemas que têm origem no núcleo familiar e na sociedade refletem-se no espaço intraescolar, provocam assim desequilíbrio nessas relações e na convivência em geral.

Em vez de ser um lugar seguro e de integração social, de socialização e de resguardo, a escola se tornou um cenário de ocorrências violentas. Ela tem se mostrado como um lugar onde as várias modalidades de violência – física e simbólica – se manifestam de maneira particularmente intensa. (ORTEGA; DEL REY, 2002, p. 9)

Jares (2002) continua a enfatizar a importância do educador em buscar formas de solucionar uma cultura de violência por uma cultura de paz e que esta paz seja vivida por

todos e por todas como um processo ativo, dinâmico e criativo. “Como educadores, temos que enfrentar o desafio de encontrar soluções para o trânsito de uma cultura de violência para uma cultura da paz”. (JARES, 2002, p. 18).

Perante essas constatações, vemos o educador no dever de propagar na escola, entre os alunos, ensinamentos que os façam refletir sobre a existência da violência nela e, para que isso não se perpetue, eles precisam se posicionar ante esse quadro, não serem meros espectadores e mudarem seu modo de agir. Tal mudança comportamental pode ser pensar e refletir antes de tomar uma atitude precursora de uma onda de ações violentas, que irão afetar, além deles próprios, os outros, a comunidade escolar em geral.

“Gosto de contemplar a possibilidade de uma civilização futura que se pautar pelos elevados princípios *yogues* da não violência, da bondade, da tolerância, da cooperação, do perdão, do contentamento, da paz e da verdadeira felicidade” (FEUERSTEIN, 2005, p. 14).

Assim como na visão do teórico *yogui* Feuerstein (2005) sobre sua visão de sociedade que se pauta nos princípios de não violência, uma das formas de propiciar a criação de um clima escolar favorável para o aprendizado e desenvolvimento completo dos alunos é o ensino de valores, tais como os citados acima e o auto-contamento, um das condutas estabelecidas por *Patânjali* em seu *Yoga sutras*, o *nyama: santosa*.

2.2 Cultura de Paz e Educação para a Paz

2.2.1 Paz

Assim como o termo “violência”, o termo “paz” é utilizado para se referir à ausência de qualquer conflito, seja uma briga física ou uma guerra. As discussões sobre a paz aumentam quando a humanidade passa por períodos de intensos conflitos ou grandes massacres; atualmente, a maior ameaça da paz mundial seria o terrorismo. O conceito de paz originalmente no latim (*pax*) significava a ausência de conflito bélico. Quando dois países entram em um acordo de paz após uma guerra, por exemplo, a ausência do conflito não significa a paz absoluta entre as duas nações. Ela nessa situação ganha sentido de trégua, mas o conflito entre aquelas duas nações ainda está ali. Isso seria uma falsa noção de “estar em paz”. Para entender melhor as concepções acerca da paz, Jares (2002) traz duas perspectivas:

Conceito negativo:

1. Conceito de paz tradicional. A ausência de conflito bélico ou o estado de não guerra;
2. A paz reservada aos interesses do estado: manutenção da ordem interior; posição defensiva para o exterior;
3. Conceito restritivo, limitado à paz entre estados;
4. Paz associada à serenidade, harmonia, ausência de conflitos pela tradição popular. Assim, a paz adquire uma imagem negativa, associada à passividade, sem dinamismo e dependente de fatores externos (guerras, conflitos). Como no grego, o estado *eiréne*: o tempo de pausa entre uma guerra e outra;
5. A concepção de paz difundida, até pelo sistema educacional, leva à compreensão de que a paz é inalcançável. É mais fácil concretizar a ideia de guerra do que de paz.

Conceito positivo:

1. A paz não é o contrário de guerra, mas sim de sua antítese, que é a violência. A guerra é apenas um tipo de violência;
2. A violência não se exerce apenas por meio da agressão física direta ou artifícios bélicos. É preciso considerar outras formas de violência menos visíveis, mas que produzem igual sofrimento;
3. Paz com o conceito de justiça social e de desenvolvimento, mas também com os conceitos de direitos humanos e democracia;
4. A acepção positiva de paz aparece associada, desde sua formulação nos anos 60, aos direitos humanos. Paz, direitos humanos e direito à paz estão interconectados, a realização de um depende da presença dos outros;
5. A paz nega a violência, não os conflitos que fazem parte da vida.

2.2.2 Conflito

Segundo Jares (2002), assim como o conceito de paz, o conceito de conflito está povoado por concepções já pré-estabelecidas que o associam a algo negativo, não desejável, sinônimo de violência, disfunção ou patologia. Logo, é algo que deve ser evitado a todo custo.

Por todas nossas vidas, desde a escola, até a universidade e adiante, somos controlados por uma autoridade, subjetiva, invisível, e somos induzidos a evitar o conflito, talvez pelo medo de sermos tachados como alguém que procura confusão e associados à violência, o que afeta até simplesmente o questionar ou o debater de pontos de vista diferentes. Questionar, muito frequentemente, é associado a desobedecer.

“No âmbito escolar, o conflito configura-se igualmente de uma perspectiva negativa. A partir de opções ideológico-científicas tecnocrático-positivistas, o conflito apresenta-se como disfunção ou patologia.” (JARES, 2002, p. 133). E, assim, o conflito se configura como: 1. Perturbação da ordem da aula; 2. “Desacordo com as necessidades que geralmente leva à perturbação (ativa ou passiva) da efetividade da aula.” (PEARSON, 1984, p. 9 *apud* JARES, 2002, p. 133).

2.2.3 Cultura de Paz

A Cultura de paz seria tornar a paz, em sua concepção positiva, e tudo que está relacionado a ela - como valores, direitos humanos, diálogo e conflito - algo natural nas nossas ações, no nosso modo de pensar e em nossas relações sociais.

Guimarães (2006) define a cultura como um conjunto de valores e de visão de mundo que determinam significativos aspectos da identidade humana, das relações, dos costumes e das instituições. Ainda segundo o autor, fenômenos como a guerra e a violência estruturam todos os aspectos culturais elencados anteriormente.

Assim como alguns preceitos enraizados na nossa cultura podem ser construídos, como, por exemplo, a noção de andar vestido em público, propõe-se que a cultura de paz seja tão natural quanto. Se a Cultura de Paz deve estar presente em nosso meio cultural, também deve estar na escola. “Se a violência e a paz são entidades culturais, portanto são construídas, ensinadas, aprendidas. Se violência e paz têm algo a ver com política, com economia, com organização social, tem também haver com educação e pedagogia.” (GUIMARÃES, 2006, p. 54).

Instituições voltadas para a Educação, como a UNESCO, trazem em seu repertório e tomam uma posição afirmativa quanto a importância da Cultura de Paz, fazendo sua relação direta com os direitos humanos que se completam em seu objetivo de transmitir a paz para os jovens.

Aspectos relacionados à cultura de paz, segundo Dusi (2006): ações pacíficas pautadas nos valores e direitos humanos, na democracia, no desenvolvimento, na ética, na cidadania; Não violência.

2.2.1 Não Violência, Educação para Paz e Valores

O movimento de Não violência foi precursor da Educação para a Paz. Jares (2002) define como “suas primeiras raízes” (p. 21). A atitude de não violência se origina no Oriente, baseado no princípio de *ahimsā* (não violência), presente no código moral das correntes filosóficas da Índia. Gandhi foi figura importante na divulgação dessa conduta, postura moral, o modo de se posicionar perante conflitos. Outras importantes figuras para a não violência no Ocidente são Tolstói, teórico e educador, e Tangore, poeta hindu.

Segundo Jares (2002) ambas as figuras adotaram experiências educativas baseadas nessa filosofia de não violência, porém com caráter religioso.

A Educação para a Paz passou por um longo período de construção até se firmar. O desejo por uma educação voltada para a Paz aguçava-se cada vez mais nos períodos pós-guerra, em que o homem abalado pelas tragédias e consequências da guerra, buscava imediatamente uma forma de introduzir o pensamento pacífico e não violento nos jovens indivíduos para evitarem a culminância de futuras guerras.

Jares (2002) divide o processo histórico de desenvolvimento de Educação para a Paz em alguns movimentos importantes: Escola Nova: A primeira Onda da Educação para a Paz; A Educação para a Paz na Perspectiva Associativa, Sindical e Sociopedagógica; A Educação para a Paz na Perspectiva da UNESCO: A Segunda Onda; A Educação para a Paz a Partir da Nãoviolência: A Terceira Onda; Educação para a Paz a Partir da Pesquisa para a Paz: A Quarta Onda.

O Século XX foi um marco determinante para as origens da Cultura de Paz, e conseqüentemente, para perpetuação dessa cultura. Era necessária uma Educação para a Paz. Desde então, a Educação Para a Paz vem sendo objeto de estudo na área de pesquisa e de experimento na educação como principal instrumento pedagógico para o combate da violência e da cultura de violência.

Para Guimarães (2006), o educador tem o papel de conscientizar, fazer as pessoas refletirem, opinarem sobre a paz e sua influência nas suas ações, relações, questões sociais e postura perante as situações de conflito : realmente fazer com que a atitude de paz (na sua concepção positiva) faça parte de sua cultura.

Dusi (2006), baseada em enfoques sobre a área difundidos na década 80, divide a Educação para a Paz em mais duas categorias: Educação sobre a Paz e Educação em Paz.

- Educação sobre a paz: “a perspectiva dos conteúdos e temas a serem abordados no contexto escolar no sentido de favorecer o conhecimento acerca do processo de construção da paz em nível histórico, contemporâneo e universal” (pg. 35);
- Educação em Paz: “contempla os diferentes elementos que permeiam o cotidiano escolar e cuja dinâmica inter-relacional interfere diretamente na construção e vivência da paz no contexto educativo” (p. 35).

A adoção de valores está totalmente interligada à construção de uma Cultura de Paz, e é um dos papéis principais na Educação para a Paz. Como a ONU estabelece na Declaração e Programa de Ação sobre uma Cultura de Paz – Artigo 1º: “Uma Cultura de Paz é um conjunto de valores, atitudes, tradições, comportamentos e estilos de vida baseados: no respeito à vida, no fim da violência e na promoção e prática da não violência por meio da educação, do diálogo e da cooperação” (ONU, p. 2, 1999).

2.3 Yoga: uma abordagem holística para a Educação

2.3.1 Educação Holística: Uma Educação além do corpo

Segundo Yus (2002), nossa visão de mundo atual deixou as necessidades de transcendência e espiritualidade de lado e, com estas, nosso senso de autocompaixão, paixão e natureza planetária. O sentimento de pertencimento e algumas formas de “escapismo” se davam por meio de alienação e variadas formas de violência.

Nossa educação atual, muitas vezes, reduz o aluno a um mero espectador, o foco é apenas no processo ensino aprendizagem objetivando resultados; o aluno passa a ser um número e uma estatística. Por exemplo, quando alguém diz: “A educação melhorou 1% por cento esse ano.” Mas melhorou mesmo? Em que aspecto? O aluno acertou determinado números de questões a mais? Que tipo de pessoas a escola está formando? Esse afastamento do aspecto humano do aluno leva a comportamentos de escape, como diz Yus (2002), manifestados em forma de comportamentos agressivos, alienações.

“Tudo que está ligado ao holístico vem do grego *holon*, que fez referência a um universo feito de conjuntos integrados que não pode ser reduzido a simples soma de suas partes.” (YUS, 2002, p. 15).

A espiritualidade, mais uma vez falando, não vem em um sentido de doutrina religiosa. Para Yus (2002), “A espiritualidade se refere à nossa verdadeira natureza, o eu, que

está profundamente conectada a uma realidade espiritual maior” (p. 111), para que os sentimentos e motivações mais profundas não sejam ignorados. Que forma melhor de ter um aluno considerado bom, quando este se encontra em um estado de plenitude, de bem estar, quando todos os seus aspectos são valorizados?

Mas, ainda falando da concepção sobre Educação holística, que vai de contraponto à visão reducionista do mundo, a soma de partes, existem duas acepções. “(...) existe uma acepção que ressalta a existência de uma dimensão espiritual nas coisas, e outra materialista que admite a existência de um “todo” formado por partes que se inter-relacionam.” (YUS, 2002 p. 15).

Contemplamos no *Yoga* essa corrente filosófica que não está apenas presa à camada mental e ao campo teórico, que manifesta também no modo de vida do *yogui*, uma possibilidade de Educação holística, visto que o *Yoga* estima o ser de forma global, acreditando que para atingir um estágio de controle das oscilações da mente, devem ser trabalhados todos os aspectos do ser, o físico, o emocional, o mental, e por fim, o espiritual.

2.3.2 O que é *Yoga*?

Frequentemente, ouvimos o termo “*Yoga*” no nosso cotidiano, seja em programas de TV noticiando a nova fórmula para se livrar do estresse; em academias anunciando uma técnica corporal completa que garante deixá-lo forte e flexível ao mesmo tempo; em fotos das posturas (*asanas*) espalhadas pela internet com mensagens de autossuperação. Enfim, o *Yoga* se faz presente na cultura ocidental, mesmo que muitas vezes despido de seu real intuito. No entanto, alguns nunca ouviram falar ou não sabem o que é, outros já ouviram alguma coisa e muitos a conhecem superficialmente. Mas, o que é mesmo *Yoga*?

“A palavra “*Yoga*” deriva da raiz sânscrita “*yuj*”, que significa “juntar”, “atar”, “reunir”, “ligar”, “dirigir e concentrar a atenção sobre”, “usar e aplicar”, significa também “união” e “comunhão”.” (IYENGAR, 2007, p. 17).

Silva (2009) contrapõe essa perspectiva, preferindo o termo “Integração” ao invés de “União”, compreendendo que o termo “Integração” se aplica melhor do que “União” por não estar unindo coisas diferentes, mas integrando aspectos aparentemente separados em uma realidade única. “Assim, como objetivo último, *Yoga* é a integração do ser individual (*jīvātaman*) ao Princípio supremo (*paramātman*) a partir da superação da ideia ilusória de que estas identidades estão separadas.”(SILVA, 2009, p. 19)

Explanadas as definições dos significados que o termo carrega, vemos adiante a descrição do conteúdo, do que se trata o que se visa alcançar ou ser dentro dessa tradição milenar.

“O *Yoga* é uma tradição espiritual, cujos objetivos não são a mera boa forma e saúde física, mas antes a felicidade e a liberdade interior. ” (FEUERSTEIN, 2005, P. 13).

“O *Yoga* vai muito além das posturas, e o seu grande poder está nos campos de treinamento da mente e da autotransformação”. (FEUERSTEIN, 2005, p. 14).

O que temos certeza é de que o termo possui vários significados, em diferentes definições dos autores, porém todos são convergentes em algum ponto. No final, o objetivo do *Yoga* é um, é o meio a transcendência espiritual, e segundo o *Yoga*, para chegar nesse estágio, existe um caminho a percorrer.

Não é fácil definir o *Yoga*. No sentido mais geral a palavra sânscrita *yoga* significa “disciplina espiritual.” No Hinduísmo, no Jainismo e em certas escolas do Budismo. Mesmo quando o termo não é usado explicitamente, essas três são tradições yogues. Assim, o *Yoga* é o equivalente a mística cristã, do sufismo mulçumano ou da cabala judaica. (FEUERSTEIN, 2005, p. 19).

Como citado acima, o *Yoga* está presente também no Jainismo e no Budismo, outras tradições religiosas de relevância na Índia, apesar de o Hinduísmo ainda ser a religião predominante na país indiano. Aqui, vamos focar no *Yoga* presente na cultura Hindu. Como uma grande árvore frondosa, o *Yoga* Hindu se manifesta em ramos diversificados, cujos principais são: o *Raja Yoga* (conhecido também como *Yoga* Clássico, *Yoga* Real); o *Hatha Yoga* (*Yoga* da Força); o *Karma Yoga* (*Yoga* da Ação); o *Jnana Yoga* (*Yoga* da Sabedoria); o *Bhakti Yoga* (*Yoga* da Devoção); o *Mantra Yoga* (*Yoga* dos Sons Poderosos); o *Kundalini Yoga* (*Yoga* do Poder da Serpente); o *Laya Yoga* (*Yoga* da Dissolução).

2.3.3 Origens do *Yoga*

Não existe uma data exata para o surgimento do *Yoga*, visto que era uma tradição oral milenar passada de geração a geração, de mestre para discípulo. Seus primórdios estão envoltos por uma aura de mistério. Feuerstein (2005) sugere que se originou no xamanismo arcaico, “desenvolveu-se e transformou-se numa tradição complexa com fronteiras bastante mal definidas, o que dificulta às vezes, a distinção entre ele e outros ramos da espiritualidade hindu.” (p. 19).

O primeiro registro veio durante a Era Védica na Índia através dos Vedas, os quais se acreditam ser a forma de literatura mais antiga do mundo. “O *Yoga* védico consistia primariamente em técnicas de concentração mental, controle da respiração, canto e adoração ritual. Seus objetivos eram a invocação, a visualização e até mesmo a união com diversas divindades.” (FEUERSTEIN, 2005, p. 19).

Posteriormente, temos outras escrituras que viriam a serem fundamentais para a sistematização das práticas iogúicas, as *Upanishads*. Segundo Silva (2009), é nesse período que nas *Upanishads* se exploram as concepções de sacrifício, promovendo a primeira revolução do sacrifício interior na cultura indiana.

Assim, começa-se a se falar do sacrifício pela respiração, dos canais energéticos ou *nâdis*, e principalmente, da identidade entre a Realidade suprema do universo e nossa íntima essência, permitindo-se assim que se busque aquela profunda interiorização do que nos leva ao contato com nossa própria essência. (SILVA, 2009, p. 35).

2.3.4 *Yoga* Clássico ou “*Yoga Real*”

No período sucessor, o Clássico, surge uma figura importante, digamos, “revolucionária” para a história do *Yoga: Patânjali*, por ser responsável pela autoria do primeiro “sistema” organizado de *Yoga* em seu livro, *Yoga Sūtra*. Segundo Packer (2008), “...é a obra clássica autorizada pela tradição antiga da Índia, codificado por *Patañjali* (200 a.C.), como sendo fruto das profundas investigações filosóficas do período áureo da tradição hindu.” (PACKER, 2008, p. 26). “O fato é que *Patânjali* é o grande sistematizador do *Yoga*, organizando fundamentos muito mais antigos em um sistema coerente por ele definido como *Astanga Yoga*, ou *Yoga* de oito passos.” (SILVA, 2009, p. 36).

Graças a essa sistematização no método de *Patânjali* em seus aforismos *Yoga sutras*, esse sistema filosófico, que antes era uma tradição oral, passou a ser aceito pela casta sacerdotal. “O *Yoga* é um dos seis Sistemas Ortodoxos da Filosofia Hindu.” (PACKER, 2008, p. 23). “Os sistemas ortodoxos são aqueles considerados oficiais pela casta sacerdotal e que reconhecem a autoridade dos Vedas como sistema revelado, compreendendo os seis sistemas absorvidos pelo Hinduísmo convencional.” (SILVA, 2009, p. 40).

Segundo Iyengar (2007), no Hinduísmo existe a concepção de que tudo é permeado pelo Espírito Universal Supremo (*Paramātman*), do qual o espírito humano individual (*Jivātman*) é parte. Nesse sentido, o sistema de *Patânjali* propõe através do cumprimento de oito etapas chegar ao *samadhi*, ou do encontro com Si Mesmo, sua verdadeira essência; isso

acontece com o cessar das oscilações da mente. Ou como Silva (2009) descreve, busca-se um estado de supressão da instabilidade mental.

O *Astanga Yoga*, as oito *angas* ou oito passos propostas por *Patânjali* consistem em - Packer (2008):

1. YAMA (Conduta Moral e Ética): Ahimsā – não-violência; Satya – veracidade; Asteya – não-roubar; Brahmacharya – domínio da energia; Aparigraha – não-possessividade;
2. NYAMA (Conduta Disciplinar): Śauca – pureza; Santosa – contentamento; Tapas – auto-esforço/perseverança; Svādhyāya – auto-estudo; Īsara-pranidhāna – entrega ao absoluto;
3. ĀSANA – Posturas psicofísicas;
4. PRĀNĀYĀMA – Domínio do prana - energia vital;
5. PRATYĀHĀRA – Reconhecimento dos sentidos;
6. DHĀRANA – Concentração;
7. DHYĀNA – Meditação;
8. SAMĀDHI – Êxtase.

2.3.5 *Yoga*, Educação e Educação Física

Práticas Alternativas como o *Yoga* e a Meditação cada vez mais são levados para sala de aula. No livro “Para Ensinar Educação Física: Possibilidades de Intervenção na Escola”, o *Yoga* é apresentado como possibilidade de Prática Corporal Alternativa. Segundo Darido (2010), o *Yoga* era vista pelo Ocidente com as seguintes finalidades: relaxar, controlar a respiração e meditar. Porém, no cenário atual, esta visão do *Yoga* se ampliou. Passou a ser usada também como tratamento auxiliar para algumas doenças.

“Por gerar benefícios para a pessoa, o *Yoga* tem sido uma boa opção encontrada por muitos que buscam a qualidade de vida. Está técnica milenar chegou ao Brasil em meados da década de 60 e vem conquistando cada vez mais adeptos.” (DARIDO, 2010, p. 260).

O *Yoga* ainda é uma área emergente no âmbito da escola. Alguns projetos e intervenções envolvendo a prática surgem de modo sutil no Brasil. Na Índia, o Swami Satyananda Saraswati fundou a *Bihar School of Yoga*, que é uma instituição filantrópica e educacional que tem por objetivo passar à frente conhecimentos sobre o *Yoga*, através de convenções, seminários e palestras pelo mundo. Saraswati (2006) destaca-se por realizar

vários experimentos de *Yoga* com crianças. Ainda fora do país, a professora francesa Micheline Flak (Swami Yogabhakti Saraswati), junto ao professor e filósofo Jacques Coulon, desenvolveram uma aplicação prática dos princípios básicos do *Yoga* de *Patanjali* ao contexto de ensino e aprendizagem.

Para os autores, quando o jovem está frustrado com os fracassos escolares, os momentos de voltar a centrar-se em si mesmo reestabelecem o equilíbrio mental, emocional e físico.

Já no Brasil, temos o projeto “*Yoga* na Escola”, elaborado no Departamento de Educação Física da Unesp de Rio Claro – Núcleo de ensino. “Este projeto tem por finalidade levar a prática de *Yoga* para alunos de escolas municipais da cidade de Rio Claro a fim de proporcionar uma melhora do bem-estar e autoconhecimento gerando mudanças de comportamento.” (DEUSTCH ET AL, p. 1, 2015).

Destaca-se também o trabalho da professora Diana Ribeiro Gonçalves de Medeiros Gomes, que desenvolveu um projeto de intervenção denominado “O Papel Interventivo do *Yoga* na promoção da saúde e Cultura De Paz no ambiente escolar”, na Escola Estadual de Educação Profissional José de Barcelos, localizada no município de Fortaleza, que visava a promoção da saúde, da cultura de paz e a diminuição da violência entre jovens.

Gomes (2014) alcançou resultados positivos ao final da pesquisa. Nos dados quantitativos: “Ambos os grupos, experimental e controle, após um ano letivo, demonstraram redução nos escores do nível de percepção dos seus comportamentos de violência.” (GOMES, 2015, p. 119). Demonstrou-se assim, que como o objetivo do projeto sugeria, o *Yoga* reduz a violência no ambiente escolar. E também através da análise qualitativa das entrevistas os resultados foram bons, com os alunos avaliando os benefícios do *Yoga* como significativos. Ao final do estudo, Gomes (2014) identifica a transformação dos alunos: “(...) mais calmos, conscientes, com maior aceitação de si dos outros, como também mais tolerantes.” (p. 150).

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo do Estudo

O estudo realizou-se por meio de uma abordagem de pesquisa qualitativa. A pesquisa qualitativa se tornou um alicerce para estudos envolvendo o campo da Educação, pois considera todos os aspectos que influenciam o sujeito ou sujeitos submetidos ao estudo. “A pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como sua fonte direta de dados e o pesquisador como seu principal instrumento.” (LUDKE; ANDRE, 1986, p. 11). Portanto, é necessário o contato direto do pesquisador com o ambiente, campo de trabalho. “(...) na pesquisa qualitativa, o pesquisador, além de ser parte do problema de investigação, é seu principal instrumento de investigação” (NETO; BOSSLE, 2010, p.16).

Para Neto e Bossle (2010), as preocupações de quem realiza pesquisa qualitativa se direcionam a entender o outro e como os sujeitos significam o mundo da vida; isto é, compreender e descrever as complexidades do sujeito, suas experiências, ações, as subjetividades em geral.

Foi aplicada uma Pesquisa de Intervenção. Segundo Betti (2009), nesse tipo de pesquisa as aulas funcionam como “laboratórios” e os professores como pesquisadores. Portanto, o pesquisador estará envolvido diretamente com os sujeitos do estudo de modo a promover uma ação com o intuito de transformar positivamente algum aspecto no ambiente qual os indivíduos estão inseridos. Nessa metodologia a compreensão do pesquisador se adquire por meio da intervenção.

3.2 Amostra

A população do estudo corresponde ao número total de alunos matriculados no sexto e ano letivo, de ambos os sexos, da Escola Municipal Professor Martinz de Aguiar.

A amostra foi delimitada pelo número de 20 alunos, meninos e meninas, na faixa etária de 11 à 12 anos, correspondentes ao sexto ano letivo. A seleção dos alunos para o estudo ocorreu por meio de inscrições abertas com 20 vagas. Aplicou-se uma Ficha de Adesão para os alunos no momento da inscrição, que incluiu dados sociodemográficos, importantes para traçar o perfil básico dos alunos.

O critério de seleção dos participantes foi unicamente estar matriculado regularmente na escola o 6º ou 7º ano, e ter o Termo de Compromisso Livre e Esclarecido assinado pelo seu responsável legal.

3.2.1 *Contextualização do ambiente de estudo: cenários da pesquisa*

A Escola Municipal Professor Martinz de Aguiar situa-se na Rua Bernardo Porto, 470, Bairro Ellery, no Município de Fortaleza. Os turnos de funcionamento são Manhã, Tarde e Noite. A escola conta dois níveis de ensino: Educação Fundamental – 5º ao 9º ano e Educação de Jovens e adultos, contabilizando no total 24 turmas.

A Escola Municipal Professor Martinz de Aguiar recebeu este nome em reconhecimento aos relevantes serviços que o Professor ANTONIO MARTINZ DE AGUIAR E SILVA prestou à educação no Ceará. A escola foi inaugurada no dia 11 de novembro de 1974, na gestão do prefeito Vicente Cavalcante Filho e pertencia à antiga Fundação Educacional de Fortaleza (FUNEFOR), presidida pelo Dr. Manoel Lemos Amorim, tendo como Secretária de Educação a Professora Maria Antonieta Cals de Oliveira.

A escola conta atualmente com aproximadamente 895 alunos matriculados nos três turnos, manhã, tarde e noite. A Estrutura física da escola conta com Biblioteca, Refeitório, Sala de Supervisão, Pátio interno, Horta, Quadra de Esporte, Secretaria, Almoxarifado, Sala de Informática, 15 Salas de Aula, Sala de Direção, Sala dos Professores, 9 Banheiros, Parque Infantil, Sala de Apoio e Sala de arquivo.

Segundo a O Mapa da Criminalidade e da Violência na cidade de Fortaleza (2011), elaborado pelo Laboratório de Direitos Humanos, Cidadania e Ética (Labvida) e Laboratório de Estudos da Conflitualidade e Violência (Covio) da UECE (Universidade Federal do Ceará), O Bairro Ellery apresenta índices médios de IDH.

Em sua maioria, os bairros da SER I são pobres, com rendimento médio mensal de quase quatro salários mínimos. Eles possuem alta vulnerabilidade social, com problemas sociais como ausência de equipamentos sociais, problemas de habitação irregular, desemprego, alcoolismo e drogas. (LABVIDA, p. 10, 2011).

Segundo o estudo, o Bairro Ellery está entre os bairro mais violentos da Secretaria Executiva Regional I.

3.3 Instrumentos e Procedimentos

A intervenção aconteceu por meio de uma experiência pedagógica de ensino do *Yoga* para crianças e adolescentes, com a duração de dois meses. Desenvolveu-se um programa de ensino de Hatha Yoga e valores humanos adaptado para a faixa etária do grupo baseado na literatura específica sobre Yoga e educação: “*Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula*” (FLAK, COULON, 2007); “*Yoga e Educação para crianças*” (SARASWATI, 2006); “*Yoga para crianças*” (BASSOLI, 2008); “*Yoga para crianças*” (CANTON, 2007).

As aulas (anexo IV) tiveram duração aproximada de sessenta minutos e ocorreram duas vezes por semana. Uma aula de *Hatha Yoga* consiste em um momento inicial direcionado para acalmar a mente e o corpo, assim cessando as oscilações da mente através de exercícios respiratórios (*pranayama*); o segundo momento, as posturas (*āsanas*), relacionados ao tema ou objetivo abordado durante a aula e o momento final: meditação guiada pelo professor ou com a entoação de mantras, e ainda, o *Yoga nidra*, que é uma prática de relaxamento, uma espécie de sono guiado.

Prānāyāma são os exercícios respiratórios ou técnicas de respiração. “É por meio das técnicas respiratórias que o *yogue* consegue adentrar sua mente, podendo inclusive ir até níveis mais profundos de si mesmo.” (BASSOLI, 2008, p. 21). Através dos *prānāyāmas* é possível controlar o *prana*, a energia vital. “Essa energia governa cada capacidade do corpo humano, física e mentalmente, pelo controle e canalização dessa energia”. Existem três movimentos respiratórios: inspiração, expiração e retenção da respiração. (BASSOLI, 2008, p. 31).

Āsanas – São as posturas físicas, baseadas em animais, na flora, em figuras da mitologia hindu, entre outros. “*Patānjali* colocou os *asanas* como uma prática psicofísica para dar força, flexibilidade e consciência corporal ao praticante, fortalecendo seus músculos, tendões e mantendo os órgãos sadios para que o condicionamento estrutural dê bases às práticas de meditação.” (BASSOLI, 2008, p. 21). É importante lembrar que na prática das posturas deve-se evitar competição com os outros e as comparações, pois deve-se focar na disciplina, autoesforço e na superação de si mesmo.

Meditação – essa prática nos convida a voltar a atenção para nós mesmos, para dentro de si. Aos poucos, esvaziam-se os pensamentos da cabeça e o foco mental é direcionado para filtrar os pensamentos aquietando as oscilações da mente. A atenção se volta para a respiração e assim é possível concentrar-se e entrar em um estado meditativo. Segundo Bassoli (2008),

essas fases correspondem aos estágios finais dos oito passos do *Astanga Yoga* de *Patânjali*, que são *pratyāhāra* (introspecção da mente); *dhāraṇa* (concentração); *dhyāna* (contemplação, um prolongamento do *dhāraṇa*).

Nem todas as aulas seguiram essa sequência pedagógica, porque determinadas aulas tiveram uma temática especial abordada com vivências e reflexões sobre valores e princípios inseridos na Cultura de Paz. As aulas envolviam brincadeiras e um contexto mais lúdico para que os participantes do projeto se sentissem mais estimulados: por exemplo, os desafios ou “tarefa da semana” que os alunos tinham que tentar cumprir.

Apresenta-se a seguir a estrutura das aulas do projeto, seguindo os procedimentos metodológicos e temas propostos:

<p>TERÇA (15/03)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acolhida dos alunos • Explicação do Projeto através de Slides. • Respiração – Percebendo o ritmo da respiração com a mão no abdômen: conscientização; • Explicação e Demonstração da Saudação ao Sol; • Saudação ao Sol junto aos alunos; • Posturas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Postura do Guerreiro 1 ✓ Postura de Cócoras ✓ Postura da Criança Feliz ✓ Jhulana Lurhaknasana ✓ Postura da Criança • Relaxamento em Shavasana; • Aplicação do Questionário; • Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula
<p>QUINTA (17/03)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acolhida dos alunos; • Pavamuktanasana [Soltura Articular]; • 4 x Saudações ao Sol Clássica; ✓ Guereiro 1; ✓ Guerreiro 2; ✓ Postura da Cadeira;

- ✓ Postura da Cadeira com Torção;
- ✓ Malasana [Postura de cócoras com as pernas afastadas];
- ✓ Balasana;
- Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula [Conversa sobre as aulas: curiosidades, dificuldades, dúvidas e perguntas];
- Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula.



TERÇA (22/03)

- Acolhida dos alunos
- Aquecimento [Brincadeira da Estátua e do Espelho + Música *Happy*];
- Alongamento da Flor de Lótus;
- Posturas dos animais:
 - ✓ Postura do Gato;
 - ✓ Postura da Cobra;
 - ✓ Postura do gafanhoto;
 - ✓ Postura do Camelo;
 - ✓ Balasana;
- Respiração das Narinas Alternadas;
- Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula.

QUINTA (17/03)

FERIADO: NÃO HOUVE AULA



TERÇA (29/03)

- Acolhida dos alunos;
- Shavasana [Relaxamento ao som de música];
- Pawanmuktasana [Combinando os movimentos coma respiração];
- ✓ Massagem na coluna [Jhulana Lurhakanasana];
- ✓ Supta Pawanmuktasana;
- ✓ Supta Pawanmuktasana 2;
- Asanas:
 - ✓ Postura da Ponte;
 - ✓ Postura da Vela;
- Respiração com Vocalização das Vogais;
- Atividade Final [Escrever em um Papel]:
 - O que é Violência para você
 - O que é Paz para você
 - Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula

QUINTA (31/03)

- Acolhida dos alunos;
- Shavasana [Concentração na Respiração Abdominal];
- Póstura de Lótus [Explicação sobre o Objetivo da Aula: Desenvolver a

Concentração];

- Asanas:
 - ✓ Postura da Águia: passo a passo;
 - ✓ 1º as pernas;
 - ✓ 2º os braços;
 - ✓ Ambos juntos: postura completa.
- Respiração do Barquinho [Metáfora das ondas do mar com a respiração];
- Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula.



TERÇA (05/04)

- Acolhida dos alunos;
- Shavasana [Relaxamento ao som de música];
- Pawanmuktasana [Anti Reumática];
- Asanas:
 - ✓ Parambhik Sthiti [Padanguli Maman (inclinação dos dedos dos pés)];
 - ✓ Golf Ghoornan [Manivela do tornozelo];
 - ✓ Postura da Borboleta;
 - ✓ Ardha Titali [Meia Borboleta];
 - ✓ Pascimottanasana [Postura da Pinça];
 - ✓ Postura Principal: Vrksasana [Postura da Árvore]
- Respiração da Abelha;
- Atividade Final [Conversa sobre a Postura da árvore: O desafio do Equilíbrio e da Concentração];
- Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula.

QUINTA (07/04)

- Acolhida dos alunos;
- [Apresentação aos Chakras: Através da Exibição de Slides];
- Exibição do episódio do Desenho Avatar: A Lenda de Aang [Episódio: O Guru];
- Atividade Final [As Caixas]:
 - ✓ Devolução dos Papéis sobre a opinião deles à respeito de Violência e Paz [Dia 29/03];
 - ✓ Duas caixas: Crimes e Delitos & Incivilidades;
 - ✓ Papéis com os mais diversos tipos de violência espalhados no chão e os alunos têm que escolher em qual delas colocar o papel;
 - ✓ Final: Explicação dos tipos de violência e comparação com situações reais;
- Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula.



TERÇA (12/04)

- Acolhida dos alunos;
- Revisão da Saudação ao Sol;
- Em círculo, sentido anti horário, cada um repetia um movimento da Saudação ao Sol até completar os dois lados;
 - ✓ Guerreiro 1;
 - ✓ Guerreiro 2;

- ✓ Parasita Padottanasa (Intenso alongamento com as pernas afastadas);
- ✓ Utkatasana (Cadeira);
- ✓ Brincadeira do Morto Vivo com Utkatasana;
- Roda de conversa no final da aula para conversar sobre a percepção deles acerca da temática da aula. (Força, Determinação - Chakra Base).

QUINTA (14/04)

- Acolhida dos alunos;
- Aquecimento através da meditação de vocalização das vogais para alcançar a paz interior;
- ✓ Janu Sirsasana [Postura da cabeça no joelho];
- ✓ Postura da Borboleta;
- ✓ Postura do herói reclinada;
- ✓ Abertura de quadril;
- ✓ Parivrtta Jenu Sirsasana
- Escolha do Desafio da Semana: "Não bater nem xingar os colegas por uma semana";
- Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula

AULA TERÇA DIA (19/04)

- Acolhida dos alunos;
- Dinâmica de estafeta da saudação ao sol;
- Dinâmica de estafeta do halasana ou arado;
- ✓ Cachorro olhando para baixo;
- ✓ Cachorro olhando para baixo (variação);
- ✓ Postura do pombo real;
- ✓ Postura do pombo real variação;
- Dinâmica final: Conversa sobre o desafio da semana passada. Em círculo, conversar sobre a experiência de tentar cumprir o desafio proposto na aula anterior. Dificuldades e mudanças;
- Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula.

QUINTA (21/04)

QUINTA NÃO HOUE AULA. FERIADO TIRADENTES.



TERÇA DIA (26/04)

- Acolhida dos alunos;
- Brincadeira de Estafeta com Asanas;

(Pausa para resolução de uma briga entre dois alunos, roda de conversa sobre o "perdão" e a "agressão")

- ✓ Cachorro olhando para baixo e suas variações;
- Figuras em duplas: Realizar posturas de Yoga em dupla;
- Yoga Nidra;
- Desafio da semana: Realizar uma boa ação. “Boa ação da semana”;
-
- Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula.

QUINTA DIA (28/04)

- Acolhida dos alunos
- ✓ Caminhando pela sala nas posições do cachorro e da ponte;
- ✓ Asanas: Navasana e suas variações;
- Meditação do foco ocular (concentração em um ponto fixo);
- Observando a figura JOY;
- Mentalização de sentimentos positivos;
- Revisão de todos os temas discutidos e propostos ao longo do Projeto:
- ✓ Tipos de Violência;
- ✓ Cultura de Paz;
- ✓ Valores Humanos;
- ✓ Boas Ações;
- ✓

- Massagem em grupo [Em círculo, realizar massagem no colega sentado a sua frente];
- Yoga Nidra;
- Roda de conversa sobre as atividades desenvolvidas na aula.



Para a Coleta dos Dados do Projeto de *Yoga*, utilizou-se mais de um instrumento de investigação:

- A observação participante do tipo não estruturada ou assistemática, registrada por meio de anotações, comentários e reflexões do tipo diário de campo, um relatório resumido de cada aula: observações, anotações de comportamentos significativos para o estudo.
- Entrevista do tipo semiestruturada “(...) onde não há imposição de uma ordem rígida de questões, o entrevistado discorre sobre o tema proposto com base nas informações que ele detém que no fundo são a verdadeira razão da entrevista.”

(LUKE; ANDRÉ, 1986, p. 33), realizou-se com os alunos participantes da pesquisa que compareceram a todas as aulas do Projeto. As entrevistas foram gravadas, para posterior transcrição e a análise de conteúdo segundo Bardin (2009); A entrevista semiestruturada consistia em 17 questões, que foi aplicada de acordo com a disponibilidade dos alunos após a aula ou na hora do intervalo; as mesmas aconteceram na sala de Educação Física da escola, com duração de 20 a 40 minutos dependendo do entrevistado.

3.4 Análise dos dados

Os dados obtidos pelos três instrumentos de coleta foram analisados do seguinte modo:

1. A análise da entrevista fez-se por meio da Análise de Conteúdo, segundo Bardin. Que “é um conjunto de técnicas de análises das comunicações” (BARDIN, 2009, p. 31). Nesse tipo de análise, são selecionados os elementos mais importantes na fala dos indivíduos, elementos de significações que são interpretados buscando um sentido para os objetivos do estudo.

3.5 Limitações do estudo

Devido a não participação de alguns alunos em todas as aulas, estes que faltaram ficaram fora da entrevista e do questionário após o final da Intervenção. Sendo assim, de 20 sujeitos investigados, o número diminuiu para 10, o que pode limitar os resultados do estudo, visto que a amostra final é menor do que a esperada.

3.6 Questões Éticas

O consentimento livre e esclarecido será obtido através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido direcionado aos pais e responsáveis dos alunos antes do início das aulas do Projeto de Intervenção. A participação de cada indivíduo é voluntária e mediante a autorização dos responsáveis; todos os participantes devem apresentar a autorização por meio do Termo de Consentimento Livre Esclarecido assinado pelos pais ou responsáveis. A pesquisa não trará risco nenhum para os indivíduos envolvidos nem revelará a identidade dos participantes voluntários na apresentação dos resultados. Esta pesquisa será aplicada de acordo com o método científico exigido pelo Conselho Nacional de Saúde, a partir da Resolução CNS 196/96.

3.7 Recursos Materiais

Recursos Materiais necessários para a realização do Projeto-ação:

1. Sala de aula grande;
2. Tatames disponíveis na escola ou tapetes feitos de material EVA;
3. Aparelho de som ou caixa de som;
4. Papel ofício ou cartolina;
5. Canetas;
6. Lápis de cor ou canetinha;
7. Imagens das posturas (*asanas*);
8. Imagens da Mitologia Hindu.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Perfil sociodemográfico dos alunos participantes do projeto

Os alunos participantes do projeto de intervenção responderam aos questionários sociodemográficos para traçar o seu perfil. No questionário (apêndice II) deveriam preencher dados básicos de identificação e outras informações, como: cor, religião, com quem viviam, nível socioeconômico, moradia e relacionamento com a família. 60% dos participantes se declararam caucasiano (branco) e os outros 40% pardo e negro; 0% indígena. 50% se identificaram como católicos, 30% protestantes e 20% outras religiões. 40% assinalaram viver com a mãe, 20% com pai e mãe, 30% com avós e os outros 10% com outros membros da família ou responsável. Quanto ao nível socioeconômico, 50% declararam nível médio-baixo, 40% baixo e 10% médio. 90% dos participantes declarou viver em casa e 10% em apartamento. Sobre o relacionamento com a família, 60% marcou ser ruim, 20% bom e 20% regular.

4.2 Análise das Entrevistas

Segundo Bardin (2009), o método da análise do conteúdo passa por três fases: a pré-análise: a exploração do material; o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

A primeira ação de pré-análise da entrevista: depois de traçados os objetivos e a metodologia do estudo, optou-se pela entrevista. Em seguida, foram elaboradas as questões da entrevista em congruência com os objetivos. Através desse instrumento, buscou-se constatar se o Projeto de Intervenção de *Yoga* e Valores Humanos influenciaria no comportamento dos alunos para uma mudança positiva. O segundo passo foi a exploração do material “Essa fase, longa e fastidiosa, consiste essencialmente de operações de codificação, desconto ou enumeração, em função de regras previamente formuladas.” (BARDIN, p. 101, 2009). A organização da codificação também se dá em três fases. O recorte: as escolhas das unidades de registro; A enumeração: a escolha das regras de contagem; Classificação e agregação: escolha das categorias.

Como Bardin (2009) atesta, as unidades de registro pode de ser de dimensão e natureza muito variáveis e reina uma certa ambiguidade no concernente aos critérios de distinção das unidades de registro.

Uma leitura e separação das questões por blocos temáticos foram feitas (Quadro 1). As questões que mais se assemelhavam foram agrupadas em categorias:

Quadro 1 – Entrevista dividida em blocos temáticos

1-5	Percepção sobre violência e conflito.
6-9	Percepção sobre seu comportamento, antes e depois do Projeto.
10-14	Percepção sobre o <i>Yoga</i> e os seus benefícios.
15-17	Aprendizado do <i>Yoga</i> , Valores e Cultura de Paz para a vida.

A partir dessa separação, o segundo passo foi a escolha dos temas pertinentes. “O tema é geralmente utilizado como unidade de registro para estudar motivações de opiniões, de atitudes, de valores, de crenças, etc.” (BARDIN, p. 106, 2009). Em seguida, optou-se por utilizar as palavras mais frequentes como unidade de registro e as frases que as contextualizavam como unidade de contexto.

Antes de discutir e refletir os resultados do projeto, através do depoimento dos alunos na entrevista, vamos a retomar algumas das questões que nortearam o estudo: os alunos sabem reconhecer os diversos tipos de violência que vivenciam no seu cotidiano escolar e não escolar? A abordagem de autoconhecimento e valores éticos através de um projeto de intervenção de *Yoga* pode propiciar uma reflexão e mudança de atitude em uma situação de violência? Que mudanças podemos perceber nos alunos durante e ao final de um projeto de intervenção de *Yoga*? Pode a prática do *Yoga* trazer mudanças positivas para os alunos contribuindo para a não violência e para a cultura de paz? E os alunos, quais mudanças perceberão em si ao final do programa? Tais questões ajudaram no processo de elaboração das perguntas principais da entrevista.

4.2.1 Percepção sobre violência e conflito.

Ao analisar as respostas do primeiro bloco, nota-se uma tendência das crianças em associar a violência a sentimentos negativos. Palavras como “tristeza”, “solidão”, “desprezo”, “insegurança”. Outro ponto comum nas respostas dos alunos foi que a violência é algo que ninguém quer sofrer e que não leva a lugar algum.

“Eu enxerguei como uma coisa que ninguém pode fazer com ninguém.” (Y)

“Que não trás futuro, que ela não leva a lugar algum.” (R)

“Uma coisa que ninguém pode fazer a ninguém.” (AT)

Para Jares (2002), a violência é a antítese da paz, e não somente se exerce através da agressão física, mas se manifesta de formas menos visíveis e difíceis de reconhecer. No entanto, tem a mesma intensidade para causar o sofrimento humano.

Constatou-se que os alunos não pensavam muito sobre a temática da violência, nem tinham consciência do que faziam antes de isso ser abordado durante as aulas de *Yoga*. A maioria respondeu de forma similar às perguntas, que a violência é algo que muitas vezes se faz sem pensar, sem refletir antes, quase irracional. Outro ponto comum no discurso foi o pensamento de se colocar no lugar do outro antes de tomar uma atitude violenta.

De acordo com as respostas da entrevista, os alunos passaram a saber, diferenciar os tipos de violência e a citar exemplos. No que diz respeito a identificar as diferentes formas de violência no ambiente escolar, a maioria dos entrevistados respondeu citando algumas formas de violência abordadas durante o conteúdo das aulas de *Yoga*. Como a violência física: agressões, contra o outro e contra o patrimônio; a violência simbólica: xingamentos, agressões verbais, *bullying* e suas variações, etc.

“Sim, o bullying que é o xingamento. Agressão física e agressão mental. É, a pixação que tem muito, os alunos daqui não cuidam bem do material” (JM)

“(…) quebrar cadeira, riscar mesa, destruir as coisas, bater, xingar, empurrar, falar palavrão, ofender, humilhar, fazer o bullying com os outros” (R)

Os alunos também relataram ter a atitude de intervir nas situações de conflito: “Tentar impedir.”, “Eu tento separar.”, “Eu tento acalmar.” O mais notável é que antes os alunos relatavam assistir às brigas e achar algo normal, rotineiro, mas depois da abordagem desse conteúdo nas aulas, passaram a identificar aquilo como algo errado, negativo, chegando, assim, até a intervir e a mediar os conflitos. De acordo com Jares (2002), a paz não é a ausência total de conflitos, ou a pacificidade no sentido de inércia e falta de ação. Conflitos sempre existiram e são essenciais, porém devem ser resolvidos e tratados de forma não violenta.

Nota-se na análise do primeiro bloco que o conhecimento e esclarecimento levam a conscientização dos alunos sobre o tema da violência. O primeiro passo para mudança é o conhecimento.

Evidentemente, a informação é um importante componente de mobilização da sociedade para o enfrentamento da violência. Porém, a simples informação não é suficiente para desencadear condutas conseqüentes que possam gerar uma mudança

no quadro da violência. Dissociadas de um esforço mais amplo de compreensão e ação conjunta, as informações perdem o poder de provocar mudanças e se transformam em simples constatação da realidade. (RIBAS & RIBAS JR, p. 3, 2004).

Para Chrispino e Chrispino (2002), os conflitos se originam da diferença de interesses, desejos, valores e aspirações que ficam mais evidentes no convívio social.

De acordo com as respostas, os alunos passaram a pensar nas consequências de seus atos para os outros e para eles mesmos. Como ilustrado na fala dos alunos:

“Penso duas vezes. Eu penso tipo se eu quiser brigar eu vou me meter em encrenca”, “(...) tem que pensar antes de fazer as coisas né, porque a consciência fica pesada, ‘num era para ter feito isso, nem aquilo’” (AJ)

“Sim, porque eu penso que a violência não dá em nada e se eu for brigar eu posso me prejudicar” (V).

4.2.2 Atitudes e comportamentos, antes e depois do Projeto de *Yoga*

As respostas dos alunos a respeito das atitudes e comportamentos sugere que a convivência com os amigos melhorou depois do projeto. Os alunos passaram a conversar mais, a tratar melhor e brigar menos com os colegas. “Tratar melhor”, “Conversar mais”, “Brigar menos”.

“Afinal, a forma como interpretamos os conflitos e problemas que necessariamente fazem parte da vida social é um dos fatores mais importantes para avançar com boas ou más relações sociais.” (ORTEGA; DEL REY, p. 12, 2002).

Quando questionados sobre a convivência com os amigos, a maioria das respostas foi positiva. Fatores como o estresse, a agressividade, a própria dificuldade em dialogar e o isolamento prejudicavam essa interação, segundo as falas.

“Sim. Antes meus amigos não gostavam muito de mim, dizia que eu era muito estressado, agora melhorei, comecei a tratar eles melhor.” (R)

“Sim. Porque antigamente eu não conversava muito com eles, sentia até raiva.” (JA)

“Melhorou. Eu comecei mais a falar com os outros, eu não gostava muito de falar.” (AJ)
Sim, eu tô brigando menos com eles,” (JV)

E nos relatos, os alunos afirmam que passaram a respeitar mais e a tolerar mais, pois as práticas nas aulas de *Yoga* os deixaram menos estressados e mais tranquilos. De acordo

com as respostas da entrevista, a convivência com os pais também melhorou após o projeto. Na fala dos entrevistados, era comum discussões em casa por desafiarem a autoridade dos pais, responderem de maneira desrespeitosa, terem atitudes mais ríspidas com os pais e familiares. E a mudança fica bem ilustrada nas falas seguintes::

“(...) porque antes eu fazia cara feia para eles, eu quando eles falava eu rebatia, aí hoje eu vi que não dá certo porque deixa eles tristes.”, e na fala de

“(...) se minha mãe falasse coisa comigo eu respondia logo, falava coisa com ela também. Agora eu tenho mais paciência com ela.” (AT)

Eles disseram sentir menos disposição para brigas agora do que antes do projeto de *Yoga*. Muitos relataram que tomaram mais consciência das consequências ruins que os conflitos agressivos trazem, apesar de explicarem que muitas vezes é difícil manter a calma e se controlar perante certas situações cotidianas na escola.

Para Ribas e Ribas Jr (2004), brigas ou conflitos podem expressar a agressividade dos alunos, mas não se configuram como uma forma de violência destrutiva. “Cabe à escola e ao educador reconhecer estas diferentes manifestações para tratá-las adequadamente dentro de uma pedagogia da não violência e do respeito aos direitos humanos.” (p. 5).

A próxima questão complementa as últimas respostas da questão anterior. Indagados se em situações nas quais são provocados eles conseguem se controlar, na maior parte das respostas, os alunos enfatizam a importância de respirar para manter a calma, mas ainda, alguns relatam que nem sempre conseguem se controlar em situações assim. Como explanado na fala de (B)

“As vezes eu não consigo me segurar muito por causa da minha vida social. Mas eu tento.”

Nota-se aí, que o meio no qual se está inserido influencia bastante no comportamento dos alunos.

4.2.3 Percepção sobre o *Yoga* e os seus benefícios.

Relaxamento. Paz. Calma. Amor. Tranquilidade. Estas foram as palavras mais associadas ao *Yoga* na fala da entrevista dos alunos. As perguntas estavam relacionadas ao que fixou na memória mental e física deles sobre as aulas de *Yoga* e na sua compreensão

sobre o mesmo. Outra fala relevante foi que, após o projeto, melhorou a convivência com os outros indivíduos. *“A melhora da convivência com as pessoas, me sinto mais feliz.” (AJ).*

“Menos irritado e agora não fico mais brigando com meus colegas”(G)

“Ele acrescentou a calma, a paz e a tranquilidade.” (V)

“É bom fazer o Yoga, porque você chega em casa mais relaxada. Assim, tenho mais tranquilidade e paciência.” (AT)

“Acrescentou muito paz né, muita harmonia, que a pessoa tem que pensar sobre o que faz.” (Y)

Quanto aos benefícios adquiridos, alguns foram citados por quase todos os entrevistados. Respiração: segundo os relatos dos alunos, eles perceberam respirar melhor e corretamente; Calma: mencionaram ter mais facilidade para tranquilizar a mente. Físico: relataram melhoras de dores nas costas e mais disposição. Também relataram se equilibrar melhor, por exemplo, *asanas* que não conseguiam fazer nas primeiras aulas, passaram a fazer com mais facilidade depois de um tempo. Ilustrado na falas:

“Sim, eu agora consigo, eu fico com mais flexibilidade e consigo fazer coisas que eu não fazia antes” (V),

“(…) consigo fazer posturas que antes eu não conseguia, consigo tocar meus pés mais facilmente.” (JV)

Grande parte dos entrevistados afirmou que a respiração, o ato de respirar fundo, deixou-os mais calmos ou ajudou-os a se controlar antes de ter uma atitude violenta. Meditação: repetiu-se bastante nas respostas que a meditação auxiliava na concentração quando a mente estava muito agitada.

“Eu aprendi a respirar melhor e não me canso mais tão fácil. Agora eu sei mais coisas novas, novos asanas.” (AT)

Sim, ganhei mais equilíbrio, a minha respiração também melhorou.” (Y)

“Eu consegui acalmar mais a mente, minha mente era muito agitada. E meu corpo também, e os asanas me deixam mais relaxada.” (AJ)

“Sim, eu fiquei com mais flexibilidade, minha respiração ficou melhor também.” (V)

“ Eu respirava muito rápido, e o Yoga trouxe muita calma com a respiração, eu me canso menos rápido.” (R)

O projeto de *Yoga* realizado pelos alunos da UNESP-SP Rio Claro, também se mostrou bem-sucedido na melhoria da qualidade de vida dos alunos. Na entrevista elaborada, as respostas dos participantes do projeto foram de aprovação. “Como pergunta final

relacionada ao que sentiam durante as aulas, no geral o mais destacado pelas crianças foram que se sentiam “felizes”. Mas alguns alunos ainda citaram sentirem “tranquilidade”, “liberdade” e um deles chegou a dizer “cheio de energia” (FARIA et. ., p. 8, 2015). Os integrantes do projeto de UNESP-SP Rio Claro também obtiveram benefícios positivos com a prática do *Yoga*. Em tempos de tantos problemas de saúde causados pelo estresse, alimentação e sedentarismo, tais benefícios deveriam ser proporcionados a todos, e como mostrado, a prática do *Yoga* teve uma boa aceitação pelos alunos que a vivenciaram.

4.2.4 Aprendizado do *Yoga*, Valores e Cultura de Paz para a vida.

Sobre a meditação, extraiu-se da fala dos alunos que as atitudes cotidianas não são o foco principal quando estão meditando, porém nas meditações guiadas, quando o professor pede para eles pensarem no que fizeram durante o dia, eles param para refletir nas atitudes negativas e na repercussão delas em suas vidas, na dos colegas e família.

“Sim, penso em quando briguei e que não deveria ter feito aquilo porque não ganhei nada de bom.” (AJ). O momento individual que a meditação proporciona o encontro com sua consciência, o momento de reflexão permite que os indivíduos pensem nas suas atitudes e em como tais vão afetar sua vida e a vida dos colegas, das pessoas do convívio social.

“É um momento que nas aulas, eu fecho os olhos e começo a pensar no que fiz e o que devo mudar e não fazer mais” (JV).

Ter a consciência do problema é um passo importante para a mudança de atitude. Uma atitude positiva para consigo e para com o outro.

Associou-se a meditação e os exercícios respiratórios com a concentração relacionada aos estudos e as aulas, como por exemplo, em uma véspera de prova. “Nada é mais prejudicial do que remoer pensamentos negativos. Antes de uma prova ou avaliação, muitas crianças são assaltadas por lembranças latentes e fracassos anteriores.” (FLAK; COULON, p. 36, 2007). Os alunos relataram nas entrevistas que ao contar a respiração ficam mais calmos e concentrados. (AJ) explica:

“Eu respiro contando de um a quatro que nem nas aulas, assim, isso me ajuda a me concentrar.”,

“Sim, eu consigo mais, tipo quando vou fazer a prova, porque eu concentro na respiração aí eu lembro de tudo que estudei,” (AJ)

“Sim, porque quando eu respiro eu fico mais tranquila e mais calma.” (JA)

“Sim tia, como nas aulas eu conto a respiração, fico mais concentrada.” (Y)

“Quando eu me estresso com as coisas, eu faço o exercício de respiração e me concentro.” (V)

Os alunos da UNESP-SP Rio Claro participantes do projeto de *Yoga* consideraram que mais relevante em ensinar *Yoga* na escola são “os conceitos e valores do *Yoga*, o respeito ao próximo”, “melhorar a concentração, melhora no convívio social das crianças”, “poder trabalhar com a melhora da resiliência, ainda mais no ambiente escolar que enfrenta tantos problemas na atualidade”, “o coração, a afetividade que posso compartilhar ensinando *yoga* a um público que responde prontamente.” (FARIA et al, p. 8, 2015).

A meditação, como dito anteriormente, é um momento consigo mesmo, para aprender a controlar o fluxo de pensamentos, sentimentos e devido a essa espécie de “treino mental” melhorar a concentração.

Quando questionados se levaram os valores aprendidos durante as aulas para a vida pessoal, muitos dos entrevistados citaram que assimilaram o respeito pelo próximo e a vontade de ajudar o próximo; outros levaram mais para si mesmos, como: a calma, a tranquilidade, uma atitude menos agressiva. Mais paz, menos violência. Mais amor, menos ódio. “não há educação sem valores, que esta não é neutra, uma vez que todas as escolhas e opções que fazemos são axiológicas, que não pode haver educação em valores sem doutrinação.” (BARONTINI, 2009, p. 22).

“Sim. Eu aprendi que a senhora foi uma boa professora e me ensinou muito a ser uma pessoa melhor e me ensinou a ser dedicado... e ensinou a como respeitar as pessoas.” (B)

“Sim, agora eu respeito mais a pessoa, trato melhor, tento ser mais educado.” (JV)

*“Sim, porque o *Yoga* me ajudou a ter mais paz e me fazer ter mais vontade de ajudar as pessoas.” (V)*

“Passei porque tudo que a senhora falou sobre paz e violência, você passa a refletir e passa a fazer coisas boas, o bem para os outros. A felicidade, a vontade de ajudar os outros, eu levo mais calma para vida, falo para os meus pais também para ser assim.” (R)

Da mesma forma, uma criança que não é educada para respeitar os outros, a partir das noções de valores e cidadania, busca satisfazer suas vontades e, quando isso não acontece, ela se torna violenta, por possuir a violência como valor principal em sua personalidade, como forma de resolver seus conflitos pessoais. (SOUZA, p. 127, 2008). As falas de Barontini e

Souza reafirmam que é importante uma Educação com valores na construção da personalidade de um indivíduo, pois tais muitos vezes são ausentes no ambiente familiar devido a problemas e deficiências envolvendo tais núcleos. Usando os participantes do estudo como exemplo, muitos destes vivem no bairro da escola, convivem diariamente com cenários de violência explícitos, inclusive em seu próprio lar, além de outras carências causadas pelas desigualdades sociais presentes na nossa realidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou demonstrar que o *Yoga*, assim como outros instrumentos de ensino utilizados para a promoção da Cultura de Paz e Valores Humanos, podem sim diminuir a violência no ambiente escolar. A ideia surgiu após observar comportamentos agressivos e violentos nas aulas durante a minha atuação no Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID de Educação Física, como também os Estágios da Licenciatura nas escolas.

Para isso, foi desenvolvido um Projeto de Intervenção de *Yoga* com alunos da Escola Martinz de Aguiar. Optou-se pelos alunos do sexto ano do ensino fundamental para realizar a Intervenção. Abriam-se vagas que foram preenchidas e formaram o grupo de alunos participantes do Projeto.

Outros grupos e professores também promovem projetos voltados ao ensino da Cultura de Paz nas escolas, como o projeto VIVE – (Vivendo Valores para a Educação), que faz parte do movimento para global por uma Cultura de Paz.

No Guia de Reflexão e Ação: Prevenção da Violência e Educação para a paz, os autores defendem que as escolas podem sim contribuir a minimizar a violência.

Auxiliando os alunos e a comunidade a compreenderem os fatores que produzem a violência, fortalecendo a ética da convivência, desenvolvendo valores como a tolerância e o reconhecimento da diversidade, criando, desta forma, condições para que a cultura da paz prevaleça sobre a violência. (RIBAS; RIBAS JR, p. 2004, p. 3).

Como mostrado anteriormente, existem movimentos e projetos direcionados a promoção da Cultura de Paz nas escolas, seja por meio do *Yoga*, Meditação, Reuniões, Grupos de Estudo, Núcleos de Paz. As ferramentas são diversas, mas o que percebemos em comum é a vontade de mudança, de reverter este quadro triste que percebemos não só na escola, mas na vida diária.

A abertura e o fortalecimento de caminhos para a prevenção da violência dependem da participação de todos os agentes escolares – diretores, professores, alunos, funcionários e pais – na construção de relações sociais mais solidárias, cooperativas e prazerosas. Ao mesmo tempo, as ações das escolas precisam ser apoiadas por todas as instâncias do governo, dos poderes legislativo e judiciário, e da sociedade civil. (RIBAS; RIBAS JR, p. 2004, p. 17).

A Educação das crianças e jovens que são o nosso futuro é fundamental para a prevenção e para a mudança. A escola é um ambiente que reúne várias gerações e essa

diversidade a torna um “local chave” para a implementação de programas, projetos, núcleos de Cultura de Paz.

Contudo, a escola não é feita apenas por professores e alunos. A instituição como um todo, deve estar preparada para promover projetos multidisciplinares, extracurriculares, como a prática de esporte, cultura e lazer, juntamente com ações comunitárias solidárias, promovendo a sua maior interação com a sociedade. É preciso desenvolver nas escolas, ações de solidariedade e de resgate de valores, cidadania, tolerância e respeito mútuo.” (SOUZA, p. 133, 2008).

Nas aulas de Educação Física, identificam-se muitos comportamentos agressivos, pois muitos alunos descarregam suas frustrações, estresse e tensões durante estas aulas. A Educação para a Paz é um tema transversal que pode sim ser explorada nas aulas de Educação Física, e para além delas, com a criação de projetos.

Os Temas transversais, de forma bastante simples, contemplam os problemas da sociedade brasileira, buscando em sua abordagem encontrar soluções e conscientizar os sujeitos acerca dessa necessidade, por isso são trabalhados na escola e em outras instituições educacionais. (DARIDO, p. 76, 2012).

O *Yoga*, classificado como prática corporal alternativa no livro de Darido (2010) “Para ensinar Educação Física”, promove tanto benefícios psicológicos como corporais, e é uma ótima forma de ensinar e levar a Educação para Paz para as escolas, nas aulas de Educação Física.

Os exercícios de *Yoga* despertam a consciência de si mesmo, e ao mesmo tempo, se manter atento ao outro. Na verdade, estas práticas remetem a gestos alcançados em conjunto, as respirações harmonizadas e a um ideal simbolizado pelo centro. São a base para uma autêntica educação cívica vivida a partir do interior, dentro do nosso corpo e mesmo integrada a nossas células. (FLAK; COULON, p. 22, 2007).

De acordo com a análise das entrevistas, percebeu-se que o Projeto de Intervenção de *Yoga* tornou os alunos que participaram do mesmo conscientes de conceitos como Cultura de Violência e Cultura de Paz e que contribuiu para que os mesmos levassem valores como a paz, o amor e o respeito ao próximo para suas vidas: no depoimento das entrevistas, os alunos ilustraram as mudanças e benefícios que conseguiram através do programa, como mais calma e tranquilidade, concentração e paciência, Valores Humanos, uma atitude generosa para com o próximo.

Buscou-se, através da introdução do *Yoga* na escola, induzir uma reflexão sobre as atitudes pessoais e postura perante as situações de violência. Despertar os alunos a refletir sobre seus pensamentos e a questionar suas ações e atitudes perante conflitos e a situações cotidianas de violência em sua vida. Quando as pessoas aprendem a conviver melhor, isso não

afeta apenas a vida do aluno e dos próximos a ele, como uma árvore cujos ramos vão se espalhando pelo chão, as boas relações também irão influenciar todos os que estão em volta.

O estudo teve algumas limitações, como um grupo pequeno de Intervenção e também um tempo de duração curto. Talvez um Projeto que tenha uma duração longa e com mais turmas possa ter mais impacto na Cultura da escola em geral; com uma quantidade maior de participantes, a mudança terá mais força e impacto no cotidiano daquele ambiente.

Espera-se que essa ação de promoção da paz tenha sido o pontapé inicial para incentivar na escola, nos outros professores e na gestão da mesma a continuação desse Projeto ou de Projetos relacionados, para que, assim, a Cultura de Paz naquela escola possa se estabelecer. Pretende-se que este estudo, assim como outros estudos na mesma linha, contribua para que mais escolas, mais espaços, mais pessoas sejam atingidos e para que possamos, enfim, realizar uma mudança positiva na sociedade.

REFERÊNCIAS

- ABRAMOVAY, M; RUA, M. G, das. **Violência nas escolas**. Brasília: UNESCO, 2002, 400 p.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, LDA, 2009.
- BARONTINI, L. P. A. Meditação autobiográfica sobre a Arte de Viver de Sri Sri Ravi Shankar: aventura, formação, sabedoria e espiritualidade. 2009. 305 f. : Tese (doutorado) Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Educação, Fortaleza, Brasil, 2009.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo** (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trads.). Lisboa: Edições 70, 2009.
- BARROS, P. S; NONATO JR, R. **Educação e valores humanos no Brasil**: trajetórias, caminhos e registros do programa vivendo valores na educação. 1.ed. – São Paulo: Brahma Kumaris, 2009.
- BASSOLI, R. M. **Yoga para crianças**. Campinas, SP: Editora Átomo, 2008.
- BETTI, M. **Educação Física Escolar**: ensino e pesquisa-ação. Ijuí: Editora Unijuí. (Coleção educação física), 2009.
- CALLADO, C. V. **Educação para a Paz**: promovendo valores humanos na escola através da educação física e dos jogos cooperativos. Traduzido por Mario Rocio Bustios de Veiga. Santos: Projeto Cooperação, 2004.
- CANTON, K. **Yoga para crianças**. São Paulo: Cosac Naify, 2007.
- CHRISPINO, A; CHRISPINO, R. **Políticas Educacional de Resolução à violência: Mediação do Conflito Escolar**. São Paulo: Biruta, 2002.
- DARIDO, S. C. **Temas Transversais e a Educação Física Escola**. LETPEF: Laboratório de Estudos e Trabalhos Pedagógicos em Educação Física Departamento de Educação Física UNESP –Rio Claro, 2002.
Disponível em: <<https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41550/1/01d19t04.pdf>>
Acesso em 03 de agosto de 2016.
- DARIDO, S. C; SOUZA JÚNIOR, O. M de. **Para ensinar educação física**: possibilidades de intervenção na escola. 4.ed. – Campinas: Papirus, 2010.
- DEBARBIEUX, E; BLAYA, C. **Violência nas escolas e políticas públicas**. Brasília: UNESCO, 2002, 268 p.
- DISKIN, L. ROIZMAN, L. G. **Paz, como se faz?**: semeando cultura de paz nas escolas. Rio de Janeiro: UNESCO, Associação Palas Athena, 2002, 95p.
- DOS SANTOS, S; MORETTI-PIRES, R. **Métodos de pesquisa qualitativa aplicada à educação física**. 1.ed. – Florianópolis: Tribo da Ilha, 2012, 236 p.

- DUSI, M. L. H. M. **A construção da cultura de paz no contexto da instituição escolar**. 2006. 183 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília – Brasília, 2006.
- GERHARDT, E; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009, 120 p.
- FLAK, M; COULON, J. D. **Yoga na Educação: Integrando corpo e mente na sala de aula**. Tradução de Mark J. Weininger; Noêmia G. Soares. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007, 144 p.
- FEUERSTEIN, G. **Uma visão profunda do Yoga: teoria e prática**. Traduzido por Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Editora Pensamento – CULTRIX, 2005.
- GERHARDT, E; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS. 2009, 120 p.
- GOMES, D. R. G. M. **O papel interventivo do yoga na promoção da saúde e da cultura de paz no ambiente escolar**. 2014. 241 f. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto) – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – Vila Real, 2014.
- GUIMARÃES, M. R. **Aprender a educar para a Paz**. Góias: Editora Rede da Paz, 2006.
- HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. 50. ed. – Rio de Janeiro, RJ: Editora Nova Era, 2010.
- IYENGAR, B. K. S. **A luz da Ioga**. Traduzido por Noberto de Paula Lima. 7.ed. – São Paulo: CULTRIX, 2007.
- JARES, R. X. **Educação para a paz: sua teoria e sua prática**. Traduzido por Fátima Murad. 2.ed. rev. ampl. – Porto Alegre: Artmed, 2002.
- LABVIDA. **Mapa da Criminalidade e Violência em Fortaleza**. Fortaleza: UECE, 2011.
- LUDKE, M; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisas em Educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Secretaria de vigilância em saúde: impacto da violência na saúde dos brasileiros**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.
- NETO, V. M; BOSSLE, F. **O ofício de ensinar e pesquisar na Educação Física Escolar**. Porto Alegre: Sulina, 2010, 238 p.
- NETO, V. M; TRIVIÑOS, A. N. S. **A pesquisa qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas**. 3.ed. – Porto Alegre: Sulina, 2010, 176 p.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Secretaria de vigilância em saúde: impacto da violência na saúde dos brasileiros**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

ORTEGA, R; DEL REY, R. **Estratégias educativas para a prevenção da violência**. Tradução de Joaquim Ozório. Brasília: UNESCO; UCB, 2002, 170p.

PACKER, M. L. G. **A senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica**. Brasília: Editora Teosófica, 2008.

RIBAS, E. R. S. RIBAS JÚNIOR, F. B. **Prevenção da violência e educação para a paz: um guia para reflexão e ação**. Prattein – Consultoria em Educação e Desenvolvimento Social. São Paulo, 2004. Disponível em:

<http://prattein.com.br/home/images/stories/230813/Educacao/Cartilha_Violncia_e_Paz_-_Prattein.pdf> Acesso em: 01 de dez. de 2015.

RODRIGUES, M. S. **Violência nas escolas: causas e consequências**. *Caderno do Discente do Instituto Superior de Educação*. Aparecida de Goiânia, v. 2, n. 2, p. 119-123, 2008.

SÃO PAULO. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. **Anuário Brasileiro de Segurança Pública**. São Paulo, 2015.

SARASWASTI, S. S. **Yoga e Educação para crianças**. Belo Horizonte: Satyananda Yoga Center, 2006.

SCHREIBER, M. B; SCOPEL, E. J; ANDRADE, A. *Efdeportes.com: Revista Digital*.

Buenos Aires, v. 10 n. 86 - Julio de 2005. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd86/holis.htm>> Acesso em 04 de Agosto de 2016.

SILVA, G. D da. **Curso básico de Yoga: teórico-prático**. 2.ed. – São Paulo: Phorte Editora, 2009, 320 p.

VIEIRA, J. C. As múltiplas faces da violência escolar. In: Congresso Nacional de Educação – EDUCERE, VIII, 2008, *Curitiba. Anais...* Curitiba: **Pontifícia Universidade Católica do Paraná**.

UNESCO. **Cultura de paz: da reflexão à ação**; balanço da década internacional da promoção da cultura de paz e não violência em benefício das crianças do mundo. Brasília: Associação Palas Athena, 2010, 256 p.

YUS, R. **Educação Integral: Uma educação holística para o século XXI**. Traduzido por Daisy Vaz de Moraes. Porto Alegre: Artmed, 2002.

WAISELFISZ, J. J. **Mapa da violência: mortes matadas por arma de fogo**. Brasília, 2015. Disponível em: < www.juventude.gov.br/juventudeviva > Acesso em: 28 de Novembro de 2015.

ANEXOS E APÊNDICES

APÊNDICE I – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E.)

Fortaleza (CE), 21 de Janeiro de 2016.

Prezado (a) senhor (a),

Estamos realizando uma pesquisa de intervenção intitulada “**YOGA E A CONSTRUÇÃO DE VALORES PARA UMA CULTURA DE PAZ EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE FORTALEZA**”, como trabalho de conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal do Ceará.

Esta investigação tem por objetivo avaliar as contribuições de um projeto de intervenção de *Yoga* e valores humanos na promoção da cultura de paz na escola pública municipal Professor Martins de Aguiar.

Convidamos seu filho a fazer parte dessa investigação através da participação do mesmo em aulas de *Yoga*, que ocorrerão nas dependências da Escola, nos horários de 11: 30 às 12:30, duas vezes por semana. O processo incluirá também, além da presença nas aulas, uma entrevista sobre temas acerca do objetivo de estudo: cultura de paz, cultura de violência, valores humanos e a prática do *Yoga* e o preenchimento de um questionário com as mesmas temáticas. Não haverá nenhuma compensação financeira ou forma de remuneração para os participantes.

A pesquisa manterá total sigilo sobre a identidade dos alunos durante a exposição da análise e resultados. Informações das aulas, entrevista e questionário fornecidas pelos alunos estarão presentes na análise dados do estudo porém a anonimidade(anonimato) do aluno será mantido.

ATENÇÃO: Para qualquer informação relacionado aos seus direitos aspectos éticos durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará

Rua Coronel Nunes de Melo, 1127 Rodolfo Teófilo
 Telefone: 3366.8338

O abaixo-assinado, _____, ____ anos, RG nº _____ declara que é de livre e espontânea vontade que está participando como voluntário da pesquisa. Eu declaro que li cuidadosamente este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que, após sua leitura tive oportunidade de fazer perguntas sobre o conteúdo do mesmo, como também sobre a pesquisa e recebi explicações que responderam por completo minhas dúvidas. E declaro ainda estar recebendo uma cópia assinada deste Termo.

Fortaleza, ____/____/____

Nome do Voluntário	Data	Assinatura
Nome do Responsável	Data	Assinatura
Nome do profissional que aplicou o TLCE	Data	Assinatura

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada. Para maiores informações e esclarecimentos acerca do estudo, procurar por (email: lyzgso@gmail.com ou fone: 085-985975270).

Atenciosamente,

Lyzandra Gomes Santos Oliveira (Pesquisador)

Profª. Lúcia Rejane Barontini (Orientador da pesquisa)

APÊNDICE II – QUESTIONÁRIO SÓCIO DEMOGRÁFICO

Nome:	
Idade:	
Gênero	
Bairro	
Telefone/Email	

Qual sua cor?

Caucasiano (branco)	Pardo	Negro	Índigena

Qual sua religião?

Católico	Protestante	Espírita	Budista	Umbadista	Candomblé	Outra

Com quem vive?

Pai e mãe	Mãe	Pai	Irmão/Irmã	Avós	Responsável

Qual seu nível sócio economico?

Alto	Médio-alto	Médio	Médio-baixo	Baixo

Qual seu tipo de habitação?

Casa	Apartamento	Habitação Social	Nenhuma das anteriores

Como avalia seu relacionamento com sua família?

Ruim	Regular	Bom	Ótimo

APÊNDICE III – ROTEIRO PARA ENTREVISTA SEMI ESTRUTURADA

1. O que sente quando houve o termo violência?
2. Como você passou a enxergar a violência depois do que aprendeu ao longo das aulas?
3. Sabe identificar as diferentes formas de violência que acontecem na sua escola?
4. Como era sua reação ao presenciar uma briga entre seus colegas na escola e como passou a ser depois do programa?
5. Você pensa duas vezes antes de iniciar uma briga ou conflito?
6. Sua convivência com os amigos melhorou depois do projeto?
7. Sua convivência com seus pais melhorou depois do projeto?
8. Você se sente menos disposto a brigar desde que o começo do projeto?
9. Quando alguém te provoca ou quando algo te irrita se acalma antes de partir para xingamento ou agressão?
10. Para você, o que o yoga representa?
11. O que o yoga acrescentou para sua vida? Fale sobre.
12. Você conseguiu benefícios com a prática do Yoga? Quais?
13. Os asanas trouxeram uma maior consciência corporal para você?
14. Os exercícios respiratórios e a meditação te ajudam a manter a calma?
15. A prática da meditação te ajuda a refletir sobre suas atitudes?
16. Você consegue se concentrar mais facilmente ao repetir os exercícios de respiração que aprendeu nas aulas?
17. Você passou a utilizar os valores aprendidos nas aulas para sua vida? Como?