

Saberes/fazeres em educação física: (re) apropriações no/com o yoga

Miqueias de Castro dos Santos¹

Heitor Lopes Negreiros²

Fernanda Rossi³

Murilo Eduardo dos Santos Nazário⁴

RESUMO

A questão que orienta este estudo é: quais as contribuições que um projeto de extensão de Yoga pode oferecer para a formação em Educação Física? O objetivo central do estudo é discutir e analisar os saberes necessários que envolvem um projeto de extensão sistematizado de Yoga, a partir da área de Educação Física. Trata-se de um projeto de extensão organizado com base em subsídios da pesquisa-ação existencial no que tange às responsabilidades dos graduandos em Educação Física, na condição de monitores, uma vez que o contexto do projeto foi estruturado também como lugar de formação profissional. Ademais, utilizou-se das narrativas autobiográficas como técnica de pesquisa que possibilitou evocar as memórias significativas das relações com os saberes empreendidas pelo graduando com o Yoga. Como matriz epistemológica utilizou-se a teoria dos saberes docentes de Maurice Tardif. Os resultados indicam que um projeto de extensão oferece ao graduando de Educação Física perspectivas quanto à futura atuação profissional na área, diferentes relações com os saberes do Yoga e os saberes próprios da Educação Física.

Palavras-chave: saberes docentes; Yoga; projeto de extensão.

Knowledge/practices in physical education: (re)appropriations in/with yoga

ABSTRACT

The question that guides this study is: what contributions can a Yoga extension project offer to physical education training? The main objective of the study is to discuss and analyze the necessary knowledge that involves a systematic extension project of Yoga, from the area of Physical Education. This is an extension project organized based on existential action research subsidies regarding the responsibilities of Physical Education graduates, as monitors, since the context of the project was also structured as a place of professional training. In addition, autobiographical narratives were used as a research technique that made it possible to evoke significant memories of relationships with knowledge undertaken by the student with Yoga. As an epistemological matrix, Maurice Tardif's theory of teaching knowledge was used. The results indicate that an extension project offers physical education graduates perspectives on future professional activities in the area, different relationships with Yoga knowledge and physical education knowledge.

Keywords: teaching knowledge; Yoga; extension project.

1 INTRODUÇÃO

As Práticas Corporais Alternativas (PCAs) constituem-se como manifestações

¹ Graduado em Educação Física - Universidade Vila Velha (UVV/ES) - miqueiasc13@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0001-8483-9051>

² Doutorando em Educação - Programa de Pós Graduação em Educação - UFES/ES - heitornegreiros@hotmail.com - <https://orcid.org/0000-0001-9394-1907>

³ Doutora em Ciências da Motricidade Humana - UNESP - SP - Professora Departamento de Educação - UNESP- Bauru/SP fernandarossi@unesp.br - <https://orcid.org/0000-0002-4760-4712>

⁴ Doutor em Educação Física - UFES/ES - Professor Curso de Educação Física /UVV/ES - murilo_nazario@hotmail.com - <http://orcid.org/0000-0001-8271-2260>

corporais originadas, em sua maioria, da cultura oriental, cujos princípios estão ancorados no desenvolvimento e compreensão existencial a partir de perspectivas holísticas. Com isso, elas colaboram para ampliar os sentidos de saúde, ciência, educação e corpo, para além da dimensão cartesiana e reducionista, a partir da conscientização do somático (Lorenzetto; Matthiesen, 2008). Dentre as diferentes PCAs está o Yoga, cujas origens remontam à Índia antiga e representa unidade, sendo derivada da palavra sânscrita ‘*Yug*’ que significa ‘unir’. No Ocidente, o Yoga se popularizou ao longo dos anos como uma prática corporal representada pela complexidade e estética das posturas físicas, denominadas de *asanas*. Porém, deve-se ressaltar que o objetivo da prática regular do Yoga assenta-se na infusão da consciência durante a realização dos *asanas*, combinando respiração, exercício físico e meditação dinâmica para atingir o estado de harmonia consciente e integrada entre indivíduo e existência cósmica (Saraswati, 2009).

Todavia, o potencial de desenvolvimento e contribuição do Yoga para seus praticantes depende do conhecimento e formação profissional do responsável pelo compartilhamento e organização de processos de ensino-aprendizagem dessa prática nos diferentes espaços, uma vez que centros especializados, academias de ginásticas, espaços ao ar livre e outros têm ofertado o Yoga.

Desse modo, uma das áreas que pode organizar, sistematizar e ofertar um programa de intervenção de Yoga na perspectiva da promoção da atividade física, com finalidade de contribuir para a saúde, é a Educação Física, sendo que a formação nessa área, a partir da Resolução nº 6, de 18 de dezembro de 2018a, estabelece em seu artigo 3 que:

A Educação Física é uma área de conhecimento e intervenção profissional que tem como objeto de estudo e de aplicação a motricidade ou movimento humano, a cultura do movimento corporal, com foco nas diferentes formas e modalidades do exercício físico, da ginástica, do jogo, do esporte, das lutas e da dança, visando atender às necessidades sociais no campo da saúde, da educação e da formação, da cultura, do alto rendimento esportivo e do lazer (Brasil, 2018a, p. 1).

Porém, o cenário da formação inicial em Educação Física, de maneira geral, não contempla, no aspecto curricular, disciplinas e projetos de extensão e, esporadicamente, desenvolve pesquisas voltadas para a formação efetiva para atuação com o Yoga. Desse modo, oferecer um projeto de extensão de Yoga contribui para agir de modo direto em três frentes desse cenário: i) os graduandos em Educação Física, ao se responsabilizarem pela pesquisa, sistematização e ensino do Yoga, se relacionam com os diferentes saberes necessários para a atuação com essa prática; ii) resgata-se o sentido de extensão, o de diminuir os muros que separam universidade e comunidade, nesse caso oferecendo o Yoga para a

comunidade local; por fim, iii) ações como essas possibilitam a produção de novos estudos sobre o Yoga, contribuindo para ampliar as nuances epistemológicas que permeiam esse objeto de pesquisa.

Nesse sentido, ressalta-se que a formação docente constitui-se a partir da mobilização e relação dialética do professor com um tipo de saber que necessita ser compartilhado com outro sujeito, no caso o aluno. Desse modo, essa profissão estrutura-se por meio de uma identidade que se configura com a estruturação de processos de ensino-aprendizagem (Contreras, 2012; Tardif, 2004). Pressupostos esses que advêm de uma profissionalidade docente, enquanto direito trabalhista, mas também se organiza em torno do ensino, envolvendo desempenho, valores e intenções que regem o ato de ensinar, ressalta Contreras (2012). Este autor define três dimensões da profissionalidade: obrigação moral, compromisso com a comunidade e competência profissional.

A obrigação moral está associada ao compromisso com a ética da profissão, ao compromisso com o desenvolvimento e ao reconhecimento do valor do aluno; é colocada em evidência quando o professor defronta-se com as próprias decisões a respeito da prática que realiza. O envolvimento com a comunidade está relacionado à possibilidade de equacionar as expectativas sociais ao currículo, mediar conflitos e lidar com questões sociopolíticas que interferem no ofício de ensinar. Devido à responsabilidade pública da profissão docente, a prática profissional deve-se constituir de forma partilhada, e não isolada. A competência profissional refere-se aos recursos intelectuais empregados na construção do repertório de conhecimentos profissionais, habilidades e técnicas para desenvolver a ação didática, a análise e reflexão sobre a prática e condição de intervir no meio externo para favorecer o ensino (Contreras, 2012).

Sendo assim, formar-se professor é um processo contínuo que envolve saberes e fazeres em diferentes espaços e tempos. Assim, a prática docente, para além da nuance dicotômica com a teoria, envolve a mobilização de saberes plurais das ciências da educação, socioculturais, políticos e econômicos, de maneira racional, mas também pautados na complexidade humana e dos diferentes cotidianos de atuação (Tardif, 2004).

Para Tardif (2004) os tipos de saberes com os quais os professores se relacionam e mobilizam são plurais, complexos e que, por sua vez, têm suas raízes em diferentes fontes, desde as ciências sociais humanas, pedagógicas e ainda nos elementos pessoais e humanos. Com isso, podem ser organizados em três tipos os saberes profissionais que compreendem a profissionalidade e a identidade docente. Os **saberes disciplinares** são aqueles específicos dos diversos campos e áreas de conhecimento, principalmente apresentados em formatos e

dispostos em disciplinas. Os **saberes curriculares** envolvem o modo como a instituição compreende, organiza, sistematiza e operacionaliza o projeto de formação docente. Esses saberes estão associados à sua relevância em seu tempo histórico e no contexto social de produção. Há ainda os **saberes experienciais**, que reúnem os demais saberes e estão associados às experiências adquiridas, à incorporação de metodologias, ações e comportamentos de sua identidade, pois representam a possibilidade inter-relacional de aproximação com as diferentes realidades de atuação e ainda das escolhas e oportunidades que podem vir a ser somadas aos seus modos de ser professor (Tardif, 2004).

Desse modo, o lugar autoral da formação pressupõe o desenvolvimento da autonomia. Nessa perspectiva, é necessário oportunizar ao graduando diferentes formas de se relacionar e se (re) apropriar dos diferentes saberes que integram um determinado campo profissional. Assim, ao articular o conceito de saberes profissionais docentes (Tardif, 2004), sinaliza-se para a possibilidade de construção e desenvolvimento de processos de ensino-aprendizagem em Yoga, em um espaço/tempo não escolar, uma vez que o professor é antes de tudo alguém que sabe alguma coisa, cuja função consiste em transmitir esse saber a alguém (Tardif, 2004).

Diante desse contexto, a questão que orienta este estudo é: quais as contribuições que um projeto de extensão de Yoga pode oferecer para a formação profissional em Educação Física? O objetivo central do estudo é discutir e analisar as (re) apropriações que envolvem saberes profissionais em Educação Física para a construção de processos de ensino-aprendizagem em Yoga, a partir de um programa de extensão universitária.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um projeto de extensão organizado e estruturado a partir de subsídios da pesquisa-ação existencial. Para Barbier (2007), essa metodologia, em sua concepção atualizada, constitui-se como oportunidade epistemológica para que sujeitos pesquisados tornem-se também pesquisadores de suas ações e dos problemas provenientes dos lugares pertencidos. Subsídio científico pensado com intuito de promover e contribuir para a formação de professores de Educação Física que atuarão com o Yoga, mas que possuam como saberes/fazer a ação-reflexão-ação sobre as autorias de sua constituição docente. Em suma, opera-se com as perspectivas de professor pesquisador constante de sua prática pedagógica, inclusive nos espaços e tempos não escolares. Assumindo como matriz epistemológica a teoria dos saberes docentes (Tardif, 2004), possibilitando aos graduandos desenvolverem saberes de natureza profissional, curricular, disciplinar e experienciais, no processo de

compartilhamento e ensino do Yoga.

Nesse sentido, este estudo transcorre a partir de um projeto de extensão oferecido por uma universidade particular no estado do Espírito Santo, vinculado ao curso de Educação Física. Projeto que foi criado em 2018, sendo ofertado a toda a comunidade acadêmica e externa ao *campus*; possui como característica formativa a possibilidade dos graduandos em Educação Física serem os responsáveis por todas as estruturas didático-pedagógicas que permeiam o processo de ensino-aprendizagem. Ao longo desses anos foram participantes cerca de 200 adultos com idade entre 18 e 60 anos, a maioria formada de universitários de diferentes áreas, professores e profissionais da universidade, além de moradores do bairro próximo ao *campus*. Ademais, seis graduandos em Educação Física alternavam a responsabilidade organizacional e estrutural do projeto. Sendo assim, esta pesquisa é materializada a partir das experiências formativas de um graduando que integrou o projeto por dois anos. Compartilharam o espaço e tempo das aulas, durante o ciclo de participação desse acadêmico, 50 alunos entre universitários, funcionários e comunidade.

No que tange às decisões didático-metodológicas das aulas, bem como a configuração do processo de ensino-aprendizagem, cumpre dizer que esses elementos também se apresentaram como saberes a serem reapropriados pelo graduando. Não obstante, ressalta-se que a pesquisa-ação existencial em diálogo com as perspectivas dos saberes docentes colabora para que os desafios, dilemas e problemas emergidos constituam-se como estruturas que possibilitem ao professor em formação a (re)criação de soluções, enfrentamentos e desenvolvimento de possibilidades conforme suas decisões autorais. Assim, estabeleceu-se como perspectiva de Yoga a ser compartilhada o *Hatha Yoga*. Vertente de bases tântricas que data da Índia Medieval e que tem como finalidade: *mokṣa*, a liberdade. A peculiaridade do *Hatha* é a busca do *kundalini*, ou potencialidade humana, em dimensões que transcendem a instância física, mas visam ao esforço do autoconhecimento e da ação integrada entre ser humano e o contexto vivido (Svatmarama, 2018).

Nesse sentido, em consonância com a busca de uma (re)apropriação do Yoga para além da vivência dos *asanas*, o pesquisador aproximou-se, a partir da orientação do professor orientador, do Caminho Óctuplo do Yoga Sutra de Patanjali (Patanjali, 1999). Sobre o Caminho Óctuplo apresentado por Patanjali, cumpre dizer que o Yoga Sutra é o texto que registra instruções e fundamentos de como deveria se estruturar o Yoga. Patanjali foi um mestre que viveu entre 500 a 200 a.C. No texto existem frases curtas conhecidas como sutras, com o objetivo de passar de forma sucinta as informações deixadas pelo mestre. Nesses sutras são deixadas informações sobre os *asanas* (posturas), os *pranayamas* (práticas de controle das

forças sutis), os *dhyanas* (meditações), *yamas* (normas de convivência), *niyamas* (normas de autoaperfeiçoamento), *dharana* (concentração), *pratyahara* (interiorização da consciência) e *samadhi* (experiência superconsciente de união da alma individualizada com o Espírito Cósmico) (Iyengar, 2008). É importante frisar que esse texto de Patanjali (1999) é sucinto, por ser um sutra, porém vasto de ensinamentos.

Em outros tipos de metodologias é comum situar e apresentar os sujeitos que integram o estudo. No entanto, em um estudo de natureza autobiográfica, em que se faz pertinente manter as estruturas éticas, é fundamental realizar esse movimento de evocar também o lugar assumido pelo pesquisador/sujeito.

A decisão de uso das narrativas autobiográficas é recurso que oportuniza inserir o professor em um lugar de centralidade no processo de (re) apropriação autoral dos saberes/fazeres por ele empreendidos, a partir do resgate de suas memórias significativas (Souza, 2013). Para Souza e Meireles (2018, p. 285), pesquisas com as (auto) narrativas colaboram “para outros modos de ver/escutar/narrar a vida e as aprendizagens-experiências que se inscrevem nos domínios da formação dos adultos, de professores em processos de formação inicial ou continuada”.

Para Abrahão (2003), a pesquisa autobiográfica configura-se em narrativas, histórias, relatos, documentos, entre outras fontes que são utilizadas pelo pesquisador para construir elementos da análise e compreender o objeto de estudo, principalmente com base na evocação das memórias significativas. Assim, a materialidade textual é produzida mediante a autoleitura e o recontar de itinerários passados advindos das histórias de vida, biografias e autobiografias ricas de significado e intenções como potências do viver. Também é caracterizada por ser uma forma de texto em que o autor explora uma linha de pesquisa de acordo com suas vivências e experiências, aproveitando de memórias, imagens, vídeos, relatórios e diversas outras formas de registros. Com essas memórias, o autor se autoavalia e pode aprofundar no processo de autoconhecimento, analisando melhor os fatos, tendo uma visão mais aprofundada de acontecimentos marcantes e dando atenção a momentos que são ignorados, por aparentarem pouca relevância, mas quando observados com outro olhar têm riqueza de importância.

Na autobiografia, o autor consegue resgatar pensamentos de forma mais profunda sobre atitudes tomadas, autoavaliação e evolução pessoal. A autobiografia torna-se um diário pessoal, tendo informações que lhe permitem evoluir ou ter noções de suas próprias mudanças no decorrer do tempo (Abrahão, 2003).

Certeau (2002) considera que o processo de memorização evoca o lugar e o tempo

praticados, mas não os isola das inscrições trazidas, pois as artes de contar e as maneiras de fazer estão permeadas de fugas que rompem com a linearidade aparente.

Esse procedimento foi realizado com o objetivo de mergulhar nas marcas que foram inscritas pelos saberes do Yoga em um graduando responsável pelo projeto de extensão. Esta pesquisa integra o projeto guarda-chuva “Formação profissional em Educação Física: entre reflexões e práticas”, sendo aprovada pelo comitê de ética da Universidade Vila Velha, CAAE - 54471616.7.0000.5064.

Nessa perspectiva, os procedimentos de análise foram sistematizados a partir da elaboração de categorias temáticas, definidas *a priori*, sendo elas: saberes experienciais com o Yoga, saberes disciplinares com o Yoga e saberes curriculares com o Yoga.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

3.1 Saberes experienciais com o Yoga

Segundo Tardif (2004), os saberes experienciais são aqueles que o professor adquire a partir da sua própria experiência vivida e, a partir dela, tem a validação necessária para as suas decisões didático-pedagógicas. Ainda, possuem como característica a reunião dos demais saberes e estão associados às experiências adquiridas, à incorporação de metodologias, ações e comportamentos de sua identidade, pois representam a possibilidade inter-relacional de aproximação com as diferentes realidades de atuação e, ainda, das escolhas e oportunidades que podem vir a ser somadas aos seus modos de ser professor.

Assim, o contato entre o pesquisador e o Yoga transcorreu durante o período caótico ocasionado pela pandemia do SARS-CoV-2. Em um primeiro momento, ele buscava amenizar indícios de ansiedade e, ao mesmo tempo, que pudesse realizar alguma atividade física regular. Vale destacar que anteriormente a essa ocasião o pesquisador não tinha se relacionado com o Yoga, na escola, nem em seu cotidiano sociocultural e nem na própria universidade. Mas já tinha ouvido falar e visto na televisão e na internet. Nesse caso, optou-se por recontar a aproximação entre o professor em formação e o projeto de extensão em Yoga. Assim, o pesquisador buscou e se aproximou do Yoga por interesses próprios, com o intuito de experiência corporal, anteriormente ao projeto, mas somente posteriormente despertou a curiosidade na pesquisa e atuação com essa prática milenar.

Enquanto os espaços voltados a atividades físicas estavam fechados, a internet era uma forma de entretenimento e distração, mas também uma ótima fonte de buscas alternativas para

movimentar-se. Essa ferramenta foi uma das principais formas de aquisição de conhecimento e busca, pelo fácil acesso e a variedade de conteúdo, inclusive para se chegar ao Yoga. As buscas foram realizadas entre aulas disponíveis em canais do *Youtube*, perfis de *Instagram*, pesquisas em *podcast* pelo *Spotify*, *sites* e *blogs* relacionados, grupos via aplicativo *Telegram* e aulas particulares por meio do aplicativo *WhatsApp* com amigos já praticantes e instrutores. Com a constância, vinham o aprendizado de uma variedade de *asanas*, *pranayamas* e o entendimento dos *niyamas*. Conhecendo um pouco do Yoga, o futuro pesquisador passou a expor os benefícios por meio de vídeos, textos e fotos nas redes sociais, demonstrando interesse na prática.

As leituras permitiram notar a prática não apenas como uma atividade física, mas assimilar e perceber o Yoga como uma filosofia de vida, e observando suas manifestações fora do momento em que existia exclusividade para a prática. A constância e o aprofundamento geraram pequenas tomadas de consciência que aconteciam diariamente, em pequenos atos e reflexões, benefícios percebidos principalmente no desenvolvimento pessoal (mais disciplina, novos aprendizados, maior observação quanto a pensamentos, mudanças de atitudes).

Ressaltam Rossi e Ehrenberg (2022) que os conhecimentos filosófico-práticos do Yoga fundamentam-se na concepção do ser humano como totalidade e, nesse sentido, vão ao encontro do desenvolvimento pessoal ao evidenciar a percepção de si, o autoconhecimento, as relações e atitudes para consigo e com o outro.

Com o retorno das atividades acadêmicas, o graduando passa a integrar um Núcleo de Estudos e Pesquisas voltados à formação profissional do curso de Educação Física da Universidade, participando da extensão universitária no projeto “Yoga no Campus”, existente desde 2018, criado por um ex-aluno e pelo professor coordenador do núcleo.

Nesse instante, inicia-se um movimento de percepção sobre o novo lugar que começaria a ocupar, agora na dimensão docente, ou seja, a possibilidade de ensinar o Yoga apresentou-se como um aprendizado extracurricular. O graduando destaca a primeira vez que viu e leu sobre a definição do Yoga ao se aproximar de leituras acadêmico-científicas:

A palavra “Yoga” é derivada da raiz sânscrita yuj que significa “juntar” ou “unir”; o significado está relacionado em “focar a atenção em” ou “usar”. Em termos filosóficos, a união do eu individual, *jivatma*, com o eu universal, *paramatma*, é Yoga. A união resulta em um estado puro e perfeito de consciência na qual o sentimento de “eu” simplesmente não existe. Antes desta união é a união do corpo com a mente e a mente com o eu. Yoga é, portanto, uma experiência dinâmica e interna que integra o corpo, os sentidos, a mente e a inteligência, consigo mesmo (Iyengar, 2008, p. 46).

O projeto era realizado duas vezes na semana, normalmente nas terças e quintas-feiras, aberto ao público da comunidade acadêmica de ensino superior. Quinzenalmente, instrutores e o orientador do projeto se reuniam para debater sobre as aulas e estudos feitos sobre a temática, podendo entender cada vez mais o papel do professor, os saberes docentes e a filosofia do Yoga, para que assim fosse aprimorando as aulas ofertadas no projeto.

Em relação à organização didático-pedagógica, ressalta-se que o saber experiencial também tenciona sobre isso, uma vez que o pesquisador passa a mobilizar saberes de planejamento, seleção de conteúdo, definição de objetivos, campo dos saberes, no caso especificidades e diálogos entre Educação Física e Yoga, decisões metodológicas e ainda o lugar da avaliação no processo.

Com isso, ressalta-se a opção pelo compartilhamento do *Hatha* Yoga, sendo que as aulas seguiam a seguinte estrutura didática: iniciava a prática com a interiorização e quietação dos sentidos, em seguida eram usadas técnicas de *pranayamas*, melhorando a concentração dos alunos. Na sequência, eram realizados os *asanas*, buscando sempre uni-los à respiração, e também havia momentos dedicados aos *yamas* e aos *niyamas*, tendo estes como um dos pontos de apropriação da prática, trabalhando de forma conceitual, orientando os alunos a assimilarem os ensinamentos para além do tapete, absorvendo e aprendendo a filosofia do Yoga. Em todas as aulas, era praticado o *asana Savasana*; segundo Iyengar (2008), a palavra *sava* significa “cadáver”, postura normalmente executada ao final pelos benefícios adquiridos por ela, permitindo ao praticante se recuperar da fadiga e se acalmar, para entrar em meditação (*dharana* e *dhyana*).

Rossi e Ehrenberg (2022) enfatizam que os *asanas* despertam para as potencialidades do corpo e as percepções, mediante os desafios do equilíbrio, de resistência e de alongamento, em uma relação intrínseca com o conforto, o alívio da ansiedade e o fortalecimento corporal. Essa experiência com os *asanas* e *pranayamas* contribui tanto para a consciência do processo da própria respiração como para a percepção e concentração em cada gestualidade, propiciando a elaboração de pensamentos equilibrados e harmoniosos.

As autoras ainda destacam que professoras participantes de um programa de formação continuada, com a mediação da filosofia e prática do Yoga, evidenciaram que as práticas de concentração e meditação contribuíram para a interiorização, o relaxamento e o silenciar dos pensamentos. E, nessas professoras, esse conjunto potencializou a auto-observação e a reflexão em torno de si e de sua relação com o outro, seja na escola ou em outros âmbitos sociais, pois como enfatiza Le Breton (2019), as experiências corporais e sensíveis mediam as relações com os outros.

As aulas tinham duração de cinquenta minutos, algumas vezes havia a necessidade de redução do tempo, pois alguns alunos vinham diretamente de seus trabalhos e estágios para a universidade. As turmas eram reduzidas e com um público misto, resultando em alunos com diferentes vivências corporais, gerando a necessidade da criação de uma ficha de anamnese junto a uma ficha de avaliação de interesses. Esse instrumento facilitou entender os objetivos almejados pelos alunos, pesquisar sobre limitações físicas, pensar em adaptações possíveis e como entender a pluralidade de pensamentos que os indivíduos possuíam sobre o Yoga antes de experienciá-lo.

De acordo com a pesquisa, a maioria dos alunos que se inscreveram estavam em seu primeiro contato com o Yoga. No grupo eram encontrados indivíduos com comportamento sedentário e que buscavam o Yoga como uma forma de se exercitarem, outros se exercitavam regularmente e buscavam a melhora de flexibilidade e/ou mobilidade, ou os que tinham interesse nos benefícios mentais da prática, estes se identificavam como ansiosos e tinham o objetivo de relaxamento e melhora do controle de estados emocionais. Nota-se um caráter utilitarista do Yoga, em que a realização de sua prática não seria um fim em si mesma, no que tange às apropriações, enquanto conexão e autoconhecimento, mas também meio, ou seja, uma prática que contribuiria para melhoria de outras estruturas. O que não é propriamente um problema, mas que deveria constituir-se como um dos preceitos de aprendizagem a serem instituídos nas aulas.

Por conta dessa variedade de perfis, muitas aulas eram voltadas para aprendizado de poucas posturas, evidenciando os ensinamentos filosóficos do Yoga, mostrando além dos *asanas*, também garantido que as posturas fossem aprendidas e executadas de forma segura, obedecendo ao princípio da individualidade, respeitando o tempo de cada indivíduo (um dos princípios do Yoga) e oferecendo uma prática qualitativa aos alunos. Nesse sentido, eram oferecidas aos praticantes adaptações, permitindo que todos participassem de forma segura e inclusiva.

A partir de pesquisas e aprofundamento, o professor em formação passa a compreender que o Yoga exige muito além do físico, mas também de uma percepção integral do ser humano, que envolve corpo, mente, espírito, emoções, ambiente e autoconhecimento. No contexto do projeto, pode-se observar que os alunos notavam e relatavam tal percepção, desconstruindo os condicionamentos de quando escolheram se inserir nas aulas. Dessa forma, o instrutor passa a se relacionar com os saberes do Yoga, aprofundando o conhecimento do caminho óctuplo como saberes a serem reapropriados que integram o conjunto do Yoga. Tais conhecimentos passam a ser mais bem analisados na perspectiva dos saberes disciplinares,

que podem ser observados na categoria temática de saberes disciplinares e o Yoga.

3.2 Saberes disciplinares e o Yoga

Os saberes disciplinares são os conhecimentos constituídos tradicionalmente e sistematizados pelos diferentes campos de conhecimento que, por sua vez, são dispostos e ofertados pelas disciplinas, principalmente no contexto universitário (Tardif, 2004).

Todavia, é preciso também compreender que vários saberes integram o conjunto da prática do *Hatha* Yoga, que aqui tratamos também como saberes disciplinares, assumindo como referência os *Angas*⁵ de Patanjali. Por outro lado, na formação em Educação Física, não se podem desprezar os saberes das disciplinas tradicionais oferecidas em um curso superior, que contribuem para um *continuum* formativo entre saberes disciplinares da Educação Física em âmbito de formação superior e os saberes disciplinares de tradição milenar do Yoga.

Nessa perspectiva, em relação aos conhecimentos sistematizados por Patanjali, tem-se os *yamas*, que se constituem como a forma como respeitamos tudo que está em torno de nós e também como respeitamos o nosso corpo e nossa mente. Eles podem ser divididos em cinco regras: *ahimsa*, que significa não violência; *satya*, falar somente a verdade; *asteya*, o não roubar; *brahmacharya*, falando sobre o uso “correto da energia”; e *aparigraha* que trata do desapego (Iyengar, 2008).

No contexto de sistematização e compartilhamento do projeto, o graduando incorporou esses cinco elementos no início ou no final das aulas, para que nos momentos de maior atenção mental os alunos pudessem entender que esses princípios eram para além do momento de prática, que eram valores a serem incorporados na vida pessoal e cotidiana.

Mizuno *et al.* (2018) enfatizam que o movimento de voltar a atenção para si relaciona-se com o autoconhecimento e, longe de ser um ato egocêntrico, propicia ao indivíduo refletir e atuar sobre o autocuidado, desenvolver a autonomia e, relacionalmente, o desenvolvimento pessoal.

Outra estrutura compreendida, como saber disciplinar são os *niyamas*, que envolvem a relação consigo próprio e que podem ser divididos em cinco elementos, sendo eles: *saucha*, que significa limpeza, não apenas a limpeza física, mas o cuidado com a mente, ambiente e pensamentos, trata-se de pureza para maior organização; *Santosha*, o contentamento, ou seja, é sobre o Yogi entender que tudo o que tem basta, e para que se mantenha constante

⁵ “[...] *Angas* são cada uma das oito partes que compõem a prática do Yoga. [...]” (Barbosa, 1999, p. 69).

independentemente das situações que o rodeiam; também o *tapas*, que se direciona à disciplina e pelo qual percebemos as fraquezas e aprendemos como crescer com essas dificuldades, respeitando e compreendendo as limitações; já o *svadhyaya* é o estudo das escrituras sagradas e de nós mesmos. Quando seguimos os escritos para nos guiar, como benefício temos maior facilidade para olhar e reconhecer a nossa essência. Por fim, há o *isvara pranidhana*, falando sobre devoção, ou quando deixamos que as coisas aconteçam e não relutamos contra; de certa forma é acreditar que uma força maior tenha planos para a nossa vida e que devemos aceitar (Patanjali, 1999).

Ademais, emergem os *asanas*, que Patanjali (1999) considera como uma postura firme e confortável.

Asanas são uma das principais ferramentas do Yoga. Seus benefícios vão desde o nível físico para o espiritual. É por isso que o Yoga é chamado sarvanga sadhana, ou prática holística. *Asana* é o posicionamento do corpo em diversas posturas, com o envolvimento total da mente e do eu, para estabelecer comunicação entre nosso eu externo e interno (Iyengar, 2008, p. 48).

Comumente é a parte mais conhecida do Yoga, sendo normalmente apresentada com posturas mirabolantes e com praticantes hiperflexíveis (estrutura que possui seu valor estético, mas não caracteriza a essência do Yoga). Os *asanas* são como a preparação do corpo para as demais fases do Yoga. Com isso, é importante ressaltar que uma boa prática não é sinônimo de posturas mirabolantes e acrobáticas, sendo que para isso Patanjali (1999, p. 65) deixa três *Sutras*⁶:

2.46 “*STHIRA SUKHAM ASANAM*” Firme e confortável é a postura [*ásana*]. 2.47 “*PRAYATNA SAITHILYANANTA SAMAPATTIBHYAM*” Por vir juntamente com um irrestrito relaxamento dos esforços [*prayatna*]. 2.48 “*TATO DVANDVANANABHIGATAH*” Daí não há atritos nas dualidades [*dvandva*].

Os *asanas* contribuem para um corpo em bom estado, não esteticamente, mas um corpo resistente, saudável e forte para que não haja desconfortos durante toda a prática. Por mais simples que seja o *asana*, há uma necessidade de mobilização corporal. Patanjali dizia que os *asanas* são como a preparação do templo que habita o espírito. Logo, acredita-se que é preciso ter disciplina, constância e cuidado com o corpo, assim, as chances de obtenção dos benefícios serão maiores.

No projeto, foram incorporadas metodologias para que os alunos entendessem sobre a importância da força, autoconhecimento e respeito ao corpo. Nas aulas, os alunos eram

⁶ Os sutras eram escritos para o aprendizado de temas complexos e deviam ser memorizados integralmente pelo estudante. A finalidade de sua estrutura linear era facilitar o esforço de memorização. Além disso, nenhum sutra deveria ser muito extenso, pela mesma razão (Barbosa, 1999, p. 15).

conscientizados durante a prática sobre a importância dos *asanas*, mas também firmando a conscientização de que esta não era a principal e nem única parte importante. O *asana* é o caminho de preparo do corpo para o estado meditativo; sendo ele também uma forma de meditação (*dharana*), o indivíduo entra em estado meditativo levando sua atenção a um ponto de foco, podendo ser a respiração ou um ponto fixo, por exemplo. Era preciso atenção nas execuções e consciência de entender que não era apenas a execução do *asana*, mas a conciliação de *asanas* e *pranayamas*.

As orientações dadas tinham o intuito de estimular a percepção do esforço necessário, ensinamentos dos *yamas* e *niyamas*, forma correta de entrada e saída das posturas ou correções possíveis, grupamentos musculares recrutados e comandos de conciliação entre movimento e respiração. Com o tempo, esses estímulos puderam ser diminuídos, pois a autonomia e aprendizado já estavam em maior domínio dos alunos. O professor em formação analisava e identificava em cada aluno quais estímulos metodológicos eram mais eficazes para cada um, respeitando individualidades e particularidades, adaptando as melhores formas de ensinar a cada corpo, observando limitações e possíveis regressões/progressões. Alguns dos estímulos utilizados exploravam a comunicação de forma verbal, o mais utilizado e eficaz com a maioria da turma; comunicação visual (precedia a verbal) e o instrutor reproduzia a postura para maior compreensão, reforçando possíveis correções. Em último caso, se esses estímulos não fossem assimilados, era dado o estímulo cinestésico, solicitando a permissão do aluno para que fosse corrigido de forma que o professor o tocasse.

De acordo com a constância e progressão de aprendizado dos alunos, as aulas foram distribuídas nas seguintes fases:

Fase de ações básicas: com duração média de três semanas, esse momento destinava-se à avaliação diagnóstica dos alunos, com o objetivo de identificar os objetivos, o perfil e ainda limitações e possíveis dificuldades. Levando em consideração que nem todos entravam a partir da primeira aula, dificultando o desenvolvimento do grupo e limitando as progressões das aulas, esse era o tempo em que o projeto era mais comentado no centro acadêmico, abrindo portas para novos alunos e também sendo o período em que existia a desistência dos que não se identificavam com a prática.

Essas três primeiras semanas também foram importantes para entender o ritmo da turma e perceber qual abordagem seria melhor a se aplicar ao grupo. Eram apresentados os *asanas* mais populares do Yoga, focando nos detalhes das posturas, ensinando seus nomes em sânscrito, identificando os erros mais comuns e, para maior assimilação e para seguir uma linha de aprendizado, as posturas eram feitas de forma estática. Em cada aula eram revisadas

posturas já apresentadas, acrescentadas novas posturas e também oferecida uma postura mais desafiadora, exigindo mais do preparo físico e mental dos alunos, sendo esse momento o ápice das aulas, nomeado como “Momento Desafio”.

Fase intermediária: o maior período do projeto; foi o momento em que a turma estava reduzida, e os alunos que permaneciam tinham maior interesse pela prática. Por conta da familiaridade dos alunos com os *asanas* e a metodologia das aulas, eram propostas diferentes variações, explorando a complexidade, ritmo, volume e intensidade dos *asanas*.

Seguindo a mesma metodologia da fase anterior, nesse período era possível fazer a prática de *Vinyasa Yoga*, quando as sequências de *asanas* ocorrem com maior fluidez e deixam a prática ainda mais vigorosa; sempre com opções para que as posturas fossem regredidas e buscando adaptações para as diferentes limitações.

Fase avançada: a fase avançada foi marcada por aulas com maior fluidez dos *asanas* e maior exploração do *dharana*. Os alunos permanentes nessa fase possuíam maior foco e determinação, facilitando possíveis progressões. A cada aula era ensinado um novo *yama* e *niyama*. Um dos ensinamentos mais enfatizados nas práticas era o *ahimsa*, tratando da não violência e respeito ao próprio corpo, pois sempre que sentiam que não estavam acompanhando o ritmo das sequências ou estavam exaustos, os alunos, por iniciativa própria, entravam em *balasana* (postura da criança), postura proposta para casos de cansaço, dor ou apenas para relaxamento. Os praticantes traziam para as rodas de conversa diferentes reflexões percebidas no dia a dia sobre os benefícios de estarem praticando Yoga, tais como a diminuição de estresse, a lembrança de algum *yama* e *niyama*, ou disposição por melhor condicionamento físico ou trabalho mental.

Ao final de cada aula, após praticar os *pranayamas* e *asanas*, havia o momento em que os alunos entravam no *shavasana*, conhecido como postura do cadáver. Apesar de ser rotina de todas as aulas, desde a “fase inicial”, o instrutor passou a buscar objetivos e metodologias diferentes comparadas ao início. Nesse processo vale destacar a busca da meditação com menos comandos.

Na quarta parte do Yoga, fala-se sobre os *pranayamas*, cujo significado – *prana* – vem de “energia”, remetendo à prática da respiração. Nesse sentido, são utilizadas técnicas para controle mental e das emoções, normalmente associadas aos *asanas*, mas também aplicadas de forma a contribuir no centramento e controle. Normalmente as técnicas de *pranayamas* eram feitas no início da prática, variavam entre *pranayamas* que aquecem e os *pranayamas* que resfriam. Eram planejados antes das aulas, podendo sofrer mudanças de acordo com o comportamento dos alunos quando chegavam em sala. Caso chegassem agitados e ansiosos,

eram usadas técnicas de resfriamento para relaxarem e mantê-los mais presentes na prática; caso chegassem mais cansados e tristes, eram utilizadas técnicas que aquecem e trazem ânimo e calor para o corpo.

O quinto elemento traçado por Patanjali (1999) é o *pratyahara*, o abster dos sentidos. É o estado de “desligar” dos sentidos por meio da concentração, ou seja, quando o indivíduo deixa de ser afetado pelos fatores externos e consegue meditar. No contexto do projeto, era feito o centramento ao se iniciar a aula, o que facilitava a continuidade do processo para que os alunos alcançassem maior foco, pois esse momento ajuda na atenção na prática.

Na sexta estrutura, Patanjali aborda sobre o *dharana*, que é o meditar. Os *dharanas* possibilitam a atenção e foco voltados a um único ponto. Após executar o último *asana* de cada prática (*shavasana*), os alunos eram orientados a se posicionarem para meditação (*sukhasana* ou *vajrasana*) e assim, com os olhos entreabertos, recebiam orientações para que iniciassem o *dharana*.

O sétimo elemento é o *dhyana*. Normalmente, ele é muito confundido com o *dharana*, pois ambos tratam sobre meditar; porém, o *dhyana* é uma forma mais profunda, e precisa de maior dedicação e disciplina com as práticas para ser alcançado, pois trata-se do momento em que o indivíduo alcança estado de atenção plena sem nenhum foco. Por ser uma parte em que é preciso maior tempo de prática, frequência diária e um ambiente mais bem estruturado, os alunos não eram estimulados a realizá-lo nas aulas coletivas. Porém, era parte de um diálogo para que existisse a tentativa de realização em suas casas, como um fazer de incorporação do Yoga no cotidiano dos participantes.

O principal mérito dos *sutras* do Yoga foi o de estabelecer um código regulador da prática, baseado em preceitos éticos e numa delimitação dos conceitos teóricos envolvidos. A prática indiscriminada do Yoga induz muitos praticantes a erros de método, que podem causar danos ao organismo físico e psíquico. Mas o erro mais frequente é de natureza conceitual, fazendo uma boa parte dos praticantes considerar que a perfeição do corpo é imprescindível para a prática adequada do Yoga. Os *sutras* tornam evidente o fato de que o Yoga é, para Patanjali, um dos seis sistemas da filosofia (*darsana*) indiana. Assim, o Yoga é o recolhimento [*niroḍha*] dos meios de expressão [*vrttis*] da mente [*citta*], constituindo-se como uma conexão e comunicação entre consciência individual e coletiva, de modo a proporcionar uma ação harmônica entre aspectos físicos, emocionais e mentais (Patanjali, 1999; Saraswati, 2009).

Fica claro que qualquer indivíduo está tão apto à prática do Yoga, desde que exista uma sincera disposição à disciplina do pensamento e do comportamento. A prática do Yoga

também não exige a clausura ou o isolamento do praticante, senão nos momentos de meditação, quando é conveniente a ausência de perturbações no local do exercício. No mais, ele pode, e até deve, ser realizado dentro do ambiente social habitual do Yogi. Ao seguir os preceitos do Yoga, descobrimos maneiras mais adequadas para a vida comunitária (Patanjali, 1999).

No que tange aos saberes disciplinares dispostos em disciplinas do curso de Educação Física, eles permitiram ao pesquisador apropriar-se de diferentes saberes da anatomia, biomecânica, fisiologia humana, didática e treinamento desportivo, aplicados no transcorrer das aulas, seja para correção, seja para ampliar as possibilidades de estímulo e experiência da vivência do Yoga.

Unindo os aprendizados desde o primeiro período do curso, foi possível trazer para a prática pontos importantes como a individualidade dos alunos, explorar suas experiências, planejar as aulas por meio das dificuldades e facilidades que são observadas, trazer elementos necessários para o melhor desempenho e evolução de cada indivíduo, tais como o planejamento das aulas, a definição dos objetivos conforme os alunos participantes, a seleção e progressão dos conteúdos, as decisões metodológicas e também a importância de avaliar.

Estruturas essas presentes na disciplina de Didática que permitem uma mobilização de saberes/fazer fundamentais para o desenvolvimento das aulas de Yoga.

Tratando-se do saber curricular no Yoga, o ingresso do professor em formação no projeto Yoga no *Campus* assume nuances que possibilitam apropriar-se dessa tipologia de saber, uma vez que há a lacuna da não oferta do Yoga como disciplina curricular, sendo apenas abordada em disciplinas como ginástica de academia. Com isso, a extensão possibilita ampliar as (re)apropriações dos saberes do Yoga, a partir dos momentos de grupos de estudos, da iniciação da pesquisa, situações didático-pedagógicas para além do espaço e tempo disciplinar e, ainda, a orientação de um professor. Esses elementos passam a constituir-se como estruturas significativas no processo de formação docente, que podem ser mais bem compreendidos ao situá-los na categoria dos saberes curriculares e o Yoga.

3.3 Saberes curriculares e o Yoga

Compreende-se como saber curricular aqueles conhecimentos organizados e sistematizados que possam promover a formação profissional proposta e pensada pela instituição escolar. Para isso, deve abranger os objetivos, metodologias e conteúdos (Tardif, 2004). Dessa forma, a estrutura curricular não é somente uma disposição das disciplinas

ofertadas ao longo dos períodos de formação, envolvem também projetos integrados e articulados que passam por ações para além do ensino. Assim, resgata-se o sentido da tríade ensino, pesquisa e extensão que pode oferecer aos professores em formação um conjunto de conhecimentos inter-relacionados e dispostos nas complexidades dos diferentes cotidianos profissionais.

Esse pressuposto contribui para situar o projeto de extensão praticado pelo graduando pesquisador como uma dessas estruturas fundamentais dos saberes curriculares. A compreensão sobre a presença ou ausência de determinados conhecimentos ofertados a partir de disciplinas em uma matriz curricular de uma graduação somente fica mais bem elucidada quando inserida nas discussões que permeiam o campo do currículo. Currículo, aqui, compreendido não como um conjunto de conteúdos a serem ofertados para os alunos, mas sim um território de disputas (Arroyo, 2014), lugar permeado por intencionalidades de poder, de identidade e de ser (Silva, 2016). Ou seja, os saberes com os quais a instância universitária opera, seleciona, trata pedagogicamente e compartilha com os alunos ao longo da graduação não são estruturas estáticas, mas sim dialéticas, envoltas por interesses, decisões e direcionamentos que demarcam o entrecruzamento entre o cultural e o pedagógico.

Nesse sentido, a possibilidade de materialização curricular constitui-se na construção de processos de ensino-aprendizagem coerentes nas tessituras dos espaços e tempos de formação. Sacristán (2013) afirma que o currículo tem função reguladora; por meio dele, os conhecimentos são organizados e sistematizados para os processos de ensino-aprendizagem. O currículo prescrito determina quais conhecimentos são obrigatórios, o que o aluno deve aprender em cada etapa de ensino e tem como propósito alcançar determinadas finalidades formativas; pressupostos que colaboram para ampliar sobre as questões que incidem na criação de um projeto de extensão de Yoga e não sua inserção disciplinar, por exemplo. Assim, a instância universitária deve estar em contato permanente com a realidade social para além de seus muros.

Refletir sobre o currículo superior em âmbito universitário no contexto brasileiro evoca discussões que envolvem a tríade ensino, pesquisa e extensão, elementos que incidem sobre o próprio lugar do projeto de Yoga no espaço e tempo da universidade do estudo. Aspectos que assumem maiores contornos ao apresentar as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira:

Art. 3º A Extensão na Educação Superior Brasileira é a atividade que se integra à matriz curricular e à organização da pesquisa, constituindo-se em processo interdisciplinar, político educacional, cultural, científico, tecnológico, que promove a interação transformadora entre as instituições de educação superior e os outros setores da sociedade, por meio da produção e da aplicação do conhecimento, em

articulação permanente com o ensino e a pesquisa. Art. 4º As atividades de extensão devem compor, no mínimo, 10% (dez por cento) do total da carga horária curricular estudantil dos cursos de graduação, as quais deverão fazer parte da matriz curricular dos cursos (Brasil, 2018b, p. 1-2).

A tradição dos currículos em Educação Física remonta a opções que têm privilegiado conhecimentos, que não são estáticos, mas estão ancorados em uma matriz médica que posteriormente aproxima-se do campo das ciências da educação e posteriormente das ciências humanas e sociais. Áreas que contribuíram para moldar um tipo de currículo em Educação Física que tem abrangido boa parte das instituições de ensino superior. Resende e Lazzarotti Filho (2019), ao mapearem a produção sobre currículo e formação superior em Educação Física, sinalizam que as disciplinas ofertadas no curso superior têm sido o principal objeto de interesse dos pesquisadores da área. Resultados que indicam ainda um olhar de predominância ao saber disciplinar enquanto expressão curricular.

Não obstante, pensar o saber curricular é também compreender que há projetos de formação como de professores, no caso do graduando, dos alunos do projeto e do próprio lugar do projeto de extensão no contexto universitário. Com isso, é possível, ainda, atender alguns dos objetivos proposto no Plano Nacional de Extensão Universitária:

1 - Reafirmar a Extensão Universitária como processo acadêmico definido e efetivado em função das exigências da realidade, além de indispensável na formação do estudante, na qualificação do professor e no intercâmbio com a sociedade; [...] 3- Dar prioridade às práticas voltadas para o atendimento de necessidades sociais emergentes, como as relacionadas com as áreas de educação, saúde, habitação, produção de alimentos, geração de emprego e ampliação de renda [...] (FORPROEX, 2012, p. 9).

Desse modo, o projeto apresentou, como premissas básicas, a contribuição efetiva para a formação de professores de Educação Física que possam atuar com o Yoga, nas diferentes tessituras dos cotidianos profissionais que permeiam essa área. Em relação aos alunos participantes, o projeto constituiu-se como espaço/tempo para (re)apropriação do Yoga enquanto prática corporal milenar que possibilita a conexão consigo mesmo. Não obstante, ressalta-se que no amálgama curricular na articulação entre Yoga e Educação Física esse diálogo estaria incompleto se não fosse realizada a experiência curricular em um espaço/tempo específico para a formação de instrutores de Yoga, o que contribuiu para que o pesquisador se matriculasse a partir do segundo ano de projeto em um curso de formação para atuação com essa prática corporal. Com isso, tem-se apropriado de uma especificidade inter-relacional com outros campos de experiência em que o Yoga é o objeto central. Essa escolha possibilita o diálogo entre especificidades da Educação Física e especificidades do Yoga, em suas diferentes nuances epistemológicas. Esse movimento na formação tem possibilitado ao

pesquisador, dois dias por mês, durante um ano e seis meses, contato com saberes voltados a princípios Ayurvedas, aspectos anatômico, biomecânico e fisiológico do Yoga, diferentes correntes do Yoga, como o *Nidra*, e não somente o *Hatha*, além das nuances socioculturais do Yoga no Ocidente e na Índia.

Assim, no projeto de Yoga, os estudantes que são responsáveis têm uma vivência mais intensa do que é ser professor de Educação Física que atua com o Yoga. Já na universidade, permitindo não somente uma (re)apropriação técnico-instrumental quanto aos saberes/fazeress dessa prática corporal, mas também envolta das estruturas do ensino, pois permitem ao graduando estabelecer correlações entre as diferentes disciplinas ofertadas na grade curricular, somada ao espírito científico (Bachelard, 2006), uma vez que ao tornar-se pesquisador de sua prática, o professor em formação pode perceber alcances, limitações e reinvenções constantes de suas escolhas e mobilizações didático-pedagógicas. Por outro lado, este estudo apresenta-se como materialização científica do projeto, elementos que reafirmam a correlação entre pesquisa, ensino e extensão.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das questões deste estudo é possível anunciar que um projeto de extensão oferece ao graduando de Educação Física perspectivas quanto à futura atuação profissional na área, diferentes relações com os saberes do Yoga e os saberes próprios da Educação Física. Sendo assim, no que tange à (re) apropriação dos saberes curriculares, disciplinares e experienciais mobilizados para os fazeres nos espaços/tempos do Yoga, pode-se ressaltar o domínio e aprendizado na sistematização das aulas, habilidade em flexibilizar ou alterar mudanças em suas práticas respeitando a individualidade e particularidades de seus alunos, melhora e amadurecimento na relação aluno-professor, aperfeiçoamento didático, no processo pedagógico, sistematização e organização dos conteúdos a serem ofertados, diversificação das metodologias nas aulas, além de possibilitar a experiência do aprendizado do saber científico, principalmente no diálogo desses múltiplos elementos, atrelados ao desenvolvimento da perspectiva do Yoga como opção de campo de atuação para o profissional de Educação Física.

O Yoga, mesmo não se constituindo como disciplina regular da formação do curso de Educação Física, sendo apenas abordado de forma introdutória, com pequenas vivências e apresentado superficialmente como possibilidade de mercado, em algumas disciplinas como Ginásticas ou História da Educação Física, no caso específico da instituição deste estudo,

consequentemente desenvolve-se um interesse diminuto entre os graduandos no potencial de inserção e atuação dessa prática milenar.

Já em uma extensão universitária com foco no Yoga, o graduando tem a oportunidade de apropriar-se dos saberes em suas pluralidades epistemológicas, enriquecendo seus conhecimentos e aumentando as chances de inserção nesse campo de trabalho, também abrangendo o domínio de suas práticas pessoais e, consequentemente, expandindo seu leque no saber profissional. Não obstante, a extensão possibilita amenizar essa lacuna, bem como contribui para a universidade promover espaços e tempos que contribuam para processos formativos comunitários, que reatualizam a relevância do Yoga, prática milenar que possui diferentes nuances que podem resgatar a relevância social universitária, como autoconhecimento, qualidade de vida e ainda possibilidade de integração das pessoas em suas diversidades étnicas, etárias, de classe, gênero e raça.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, Maria Helena Menna Barreto. Memória, narrativas e pesquisa autobiográfica. **Revista História da educação**, UFRGS, v. 7, n. 14, p. 79-95, jul./dez. 2003.

ARROYO, Miguel G. **Currículo, território em disputa**. Petrópolis, RJ: Ed. Vozes, 2014.

BACHELARD, Gaston. **A epistemologia**. Lisboa, Portugal: Edições 70, 2006.

BARBIER, Rene. **A pesquisa-ação**. Brasília: Editora Plano, 2007.

BARBOSA, Carlos Eduardo Gonzales. [Comentários]. In: PATANJALI. **Os Yoga Sutras de Patanjali**. Tradução do sânscrito e comentários de Carlos Eduardo Gonzales Barbosa. São Paulo: Edição do Autor, 1999.

BRASIL. Resolução CNE/CES 6/2018. **Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física**. Brasília, DF, Conselho Nacional de Educação, 2018a.

BRASIL. Resolução CNE/CES 7/2018. **Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira**. Brasília, DF, Conselho Nacional de Educação, 2018b.

CERTEAU, Michel. de. **A invenção do cotidiano**: 1. artes do fazer. 15. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

CONTRERAS, Jose. **La autonomia del profesorado**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

FORPROEX. **Política Nacional de Extensão**. 2012. Disponível em: <http://www.renex.org.br/documentos/2012-07-13-Politica-Nacional-de-Extensao.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2023.

IYENGAR, Bellur Krishnamukar Sundara. **BKS Yengar yoga: the path to holistic health**. Penguin: Ed. DK, 2008.

LE BRETON, David. **Antropologia das emoções**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

LORENZETTO, Luiz; MATTHIESEN, Sara. **Práticas corporais alternativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MIZUNO, Julio; BRANDANI, Jeniffer Zanetti; DEUTSCH, Silvia; ROSSI, Fernanda;

MONTEIRO, Henrique Luiz. Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 947-960, jul./set. 2018. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/75680/50406>. Acesso em: 06 set. 2023.

PATANJALI. **Os Yoga Sutras de Patanjali**. Tradução do sânscrito e comentários de Carlos Eduardo Gonzales Barbosa. São Paulo: [s. n.], 1999.

RESENDE, Moisés Sipriano; LAZZAROTTI FILHO, Ari. O currículo de formação em Educação Física: análise das produções científicas. **Movimento**, Porto Alegre, v. 25, e25060, p. 1-15. 2019.

ROSSI, Fernanda.; EHRENBERG, Monica Caldas. Encontros entre corpos na formação continuada: o ser professora e o coletivo docente. **Revista Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 28, n. 49, 2022.

SACRISTÁN, José Gimeno. **Saberes e incertezas sobre o currículo**. Porto Alegre: Penso Editora, 2013.

SARASWATI, Swami Ambikananda. **Healing Yoga**. B. Jain Publishers, 2009.

SILVA, Tomaz Tadeu. **Documentos de identidade: uma introdução às teorias do currículo**. Belo Horizonte: Autêntica, 2016.

SOUZA, Elizeu Clementino de; MEIRELES, Mariana Martins de. Olhar, escutar e sentir: modos de pesquisar-narrar em educação. **Revista Educação e Cultura Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 39, p. 282-303, 2018.

SOUZA, Elizeu Clementino de. (Auto) biografia, identidades e alteridade: modos de narração, escritas de si e práticas de formação na pós-graduação. **Revista Fórum Identidades**, UFS, Itabaiana, SE, 2013.

SVATMARAMA, Yogi. **Hatha yoga pradipika**. [S.l.]: Adelphi Press, 2018.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis: RJ. Vozes, 2004.