

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

INSTITUTO DE BIOLOGIA

CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

Benefícios e contribuições para o desenvolvimento integral do estudante

ROBERTA GARIBALDE CLEMENTE

Orientadora: Profa. Dra. Diana Salles Sampaio

Instituto de Biologia

Julho de 2018

Uberlândia – MG

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

INSTITUTO DE BIOLOGIA

CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

Benefícios e contribuições para o desenvolvimento

Integral do estudante

Monografia apresentada como requisito para a aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso III do Curso de Ciências Biológicas - Licenciatura - da Universidade Federal de Uberlândia.

Homologado pela coordenação do Curso de Ciências Biológicas em __/__/__

Profa. Dra. Celine de Melo

Coordenadora do Curso de Ciências Biológicas

Uberlândia – MG

Julho de 2018

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as coisas do Universo.

Agradeço a minha Pátria.

Agradeço ao Estado de Minas Gerais que me acolheu e me ofereceu um novo lar.

Agradeço ao Instituto Federal do Norte de Minas Gerais, o qual iniciei minha formação durante três anos e à Universidade Federal de Uberlândia pela oportunidade de concluir o curso em Biologia.

Agradeço à direção do Colégio por acreditar no projeto e abrir as portas para nossa pesquisa.

Agradeço aos alunos do Colégio que aceitaram participar desta pesquisa.

Agradeço ao Mestre Patanjali por sistematizar os ensinamentos do Yoga e disponibilizar essa bela filosofia ao mundo.

Agradeço à lei natural dos encontros que me enviou Diana Salles Sampaio para me orientar nesta etapa conclusiva e, a partir de então, tornar-se uma amiga.

Agradeço imensamente a meus pais Sueli Garibalde e Arnaldo Clemente pela dádiva da vida.

Agradeço ao meu companheiro Henrique Pareja que está em todos os momentos me apoiando incondicionalmente e por ter me substituído nas aulas em que não pude estar. Agradeço ao Vítor García Cruz por ter enriquecido nosso projeto com sua bela voz.

E por fim e não menos importante, agradeço a todas as pessoas de todos os cantos do planeta que acreditam na educação como fator decisivo para a construção de um mundo melhor.

RESUMO

Padrões estabelecidos pela *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) e pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) visam uma educação que promova o desenvolvimento integral do ser humano, embora esta realidade esteja distante da maioria das instituições de ensino brasileiras. Na atualidade, o adolescente enfrenta uma série de problemas, como casos de estresse físico e mental, baixa autoestima e conflitos nos relacionamentos interpessoais, os quais raramente são abordados nas escolas, uma vez que nestas o foco recai sobre as extensas grades curriculares. A prática de Yoga é amplamente conhecida por trazer benefícios físicos, emocionais, sociais e cognitivos, embora sua introdução no ambiente escolar ainda seja pobremente discutida e colocada em prática. A proposta desse estudo foi examinar os efeitos do Yoga após um ano de práticas semanais em um Colégio particular de Uberlândia para estudantes da primeira série do Ensino Médio. Avaliou-se se ocorreram mudanças nos níveis de autoestima, estresse, convívio social e desempenho escolar. Dos 25 estudantes que iniciaram as aulas de Yoga, seis terminaram o ano comparecendo às práticas. Dentre os estudantes que praticaram do início ao fim do ano letivo, três apresentaram uma diminuição nos níveis de estresse, quatro apresentaram melhora no rendimento escolar e cinco em parâmetros disciplinares de acordo com o questionário de estresse de Lipp e com o boletim escolar, respectivamente. Todos relataram uma melhora no vigor físico, quatro nos níveis de autoestima e três nos relacionamentos interpessoais. Os seis estudantes reconheceram que o Yoga possa ter trazido estas mudanças positivas em suas vidas e passaram a praticar de forma independente. Mediante os resultados que confirmaram os benefícios do Yoga já apontados por outros estudos, sugere-se a inserção da prática de Yoga de forma optativa nas escolas de Ensino Básico com um número reduzido de alunos (cerca de 10 estudantes), em horários independentes das aulas de Educação Física (uma vez que possuem abordagens distintas), e que sejam ministradas por profissionais aptos. Os professores responsáveis por estas aulas podem ser formados com base em iniciativas já existentes como “Little Flower Yoga” ou ‘*Recherche sur le Yoga dans l’Education*’ (RYE), já presente no Brasil, inclusive com disciplinas optativas de Yoga na Aprendizagem inseridas no currículo das licenciaturas.

Palavras-chave: autoestima, escola, estresse, rendimento escolar, Yoga.

ABSTRACT

Standards set by *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) and by National Curricular Parameters (PCNs) aim an education that promotes the integral development of the human being, although this reality is distant from the most of the Brazilians Educational Institutions. Nowadays, the youth faces a series of problems, such as, physical and mental stress, low self-esteem and conflicts in the relationship between people, which are barely addressed at school, since the focus here is the huge scholar curriculum. The practice of Yoga is widely known by bringing physical, emotional, social and cognitive benefits, although the introduction of Yoga at school is poorly approached and discussed. The propose of this study was to examine the effects of Yoga after a year weekly practice at Colégio Marista Champagnat de Uberlândia for students of first grade of High School. We evaluated if changes in the levels of self-esteem, stress, school performance and social life occurred. Among 25 students that began the Yoga classes, six of them finished the year practicing. Among those six students, three showed a decrease in the stress level, four showed a better school performance and five improved their discipline at school, according to the Lipp Questionnaire of Stress and school report, respectively. All the students described a better physical force, four described an improvement in the self-esteem levels and three students related a better relationship with family and friends. Six students recognized that Yoga may have brought these positive changes into their lives and started practicing independently. Through the results that confirmed the benefits of Yoga already pointed out by other studies, it is suggested to insert the practice of Yoga in an optional way in the Basic Education Schools with a reduced number of students (about 10 students), at a different time of Physical Education class (since they have distinct approaches), and that they should be taught by qualified professionals. The responsible teachers for these classes can be formed based on existing initiatives such as "Little Flower Yoga" or "Recherche sur le Yoga dans l'Education" (RYE), already present in Brazil, including optional Yoga learning subjects inserted in the undergraduate curriculum.

Keywords: self-esteem, school, stress, school performance, Yoga.

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO	7
1.1 - O Yoga.....	7
1.2 - Yoga na escola.....	7
1.3 - Yoga e Saúde Integral de Adolescentes	9
1.4 - Yoga e Relações Humanas na Escola.....	11
1.5 - Yoga e os Saberes Escolares	13
1.6 - Objetivos	14
2- MATERIAL E MÉTODOS	15
2.1 - O Acesso ao Colégio e os Métodos de Avaliação da Prática de Yoga	15
2.2 - As Aulas de Yoga	17
3- RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
3.1- Resumo dos Resultados Obtidos para Cada Estudante.....	19
3.2-Melhora nos Níveis de Estresse ao Longo do Ano Letivo	21
3.3 - Melhora no Rendimento Escolar ao Longo do Ano Letivo.....	22
3.4 - Maior Vigor Físico	23
3.5 - Melhoras nos Relacionamentos Interpessoais	24
3.6 - Melhoras nos Níveis de Autoestima	25
3.7 - Relação Estabelecida com o Yoga.....	26
3.8 - A Prática no Ambiente Escolar.....	26
3.9 – Conclusões	29
4- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30
5- APÊNDICES	33
6- ANEXOS	56

1-INTRODUÇÃO

1.1- O Yoga

Derivado da palavra em sânscrito "yuj", que significa "unir ou integrar", Yoga é um conjunto de conhecimentos de mais de 5.000 anos, apresentados de forma sistematizada por Patanjali, filósofo indiano que viveu por volta de 200 a.C. (CHANCHANI E CHANCHANI, 2006). Para Moraes e Balga (2007) é uma prática meditativa que busca, de forma geral, a disciplina mental a fim de alcançar a autotransformação. O Yoga é um meio pelo qual nossa mente pode tornar-se calma, tranquila e livre de todas as distrações, sendo que a prática contínua e prolongada leva a uma sensação de paz e a um sentimento de união com o ambiente a sua volta (IYENGAR, 2001; CHANCHANI E CHANCHANI, 2006).

Na prática do Yoga busca-se a harmonização do corpo com a mente e a respiração, através de *Pranayamas* (técnicas de respiração), *Asanas* (posturas de Yoga) e meditação. Além disso, *Yamas* e *Niyamas* são preceitos éticos e morais a serem observados e seguidos na vida cotidiana, lembrando nossas responsabilidades como seres sociais, os quais requerem grande disciplina (IYENGAR, 2001). Trata-se de uma filosofia holística, e não de prática religiosa que trabalha e fortifica a tríade corpo, mente e alma, refletindo na atuação do ser que vem a se tornar mais crítico, consciente e realizado.

1.2- Yoga na escola

O Yoga começou a ser inserido no ambiente escolar com a professora Micheline Flak, hoje pesquisadora do Centro de Formação Docente da Universidade da Sorbonne, Paris. Ela descobriu os benefícios do Yoga na educação durante uma aula, no início dos anos 70, quando utilizou algumas das técnicas realizadas em suas práticas de Yoga para acalmar a turma e

compartilhar o conteúdo da disciplina (COUSON; KLAF, 2007). A partir de então, começou a pesquisar e aplicar essa prática como recurso pedagógico e, em 1978, fundou o RYE ‘*Recherche sur le Yoga dans l’Education*’ com sede em diferentes países, incluindo o Brasil, que propõe a aplicação desta técnica em centros de ensino como uma metodologia pedagógica alternativa que favorece os processos de aprendizagem. Flak escreveu em parceria com o professor Jacques de Coulon, o livro “Crianças que triunfam: O Yoga na escola” (COUSON; KLAF, 2007).

O professor da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Diego Arenaza é presidente do movimento RYE no Brasil e visa expandir as técnicas de Yoga aplicadas à aprendizagem. Ele inseriu duas disciplinas optativas no currículo das licenciaturas da UFSC denominadas Yoga na Aprendizagem I e II, que ensina técnicas de Yoga a serem aplicadas pelo professor na sala de aula (ARENAZA, 2003b). Desenvolveu com seus alunos da graduação um estudo intitulado ‘O Yoga na escola’ em duas escolas, uma pública e uma particular, com alunos de 11 a 15 anos do sétimo ao primeiro ano do Ensino Médio, durante o ano de 2001 e início de 2002 com o objetivo de estudar, aplicar e avaliar o uso das técnicas de Yoga no ensino. Os alunos participantes obtiveram resultados positivos nos estados de humor, memória e disciplina (ARENAZA, 2003b). A partir deste estudo, foi criado o site ‘Pesquisa de Yoga na educação’ com publicações, artigos e eventos relacionados ao tema, a partir dos quais o presente trabalho inspirou-se (ARENAZA, 2003b).

Pode-se observar que, no Brasil, os estudos sobre Yoga que são realizados na escola são em grande maioria com crianças, sendo a prática empregada como modalidade terapêutica (ANDRADE E PEDRÃO, 2005; BORTHOLOTO, 2013; SANTOS *et al*, 2013, SILVEIRA, 2012), porém podem ocorrer melhorias no processo ensino-aprendizagem (COULON E FLAK, 2007). O público jovem é ainda pouco estudado quando trata-se de Yoga na escola, embora técnicas puramente meditativas sejam aplicadas mais frequentemente aos adolescentes no ambiente escolar (Escolas apostam nos benefícios da meditação, 2005).

1.3- Yoga e Saúde Integral de Adolescentes

Longe de vislumbrar uma abordagem voltada apenas para a saúde do corpo físico, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde como "*estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez*" (SÁ JR., 2004). Nesse sentido, é preciso despertar nos jovens o espírito de reconhecimento de suas características físicas e ensiná-los a valorizar suas qualidades e aceitar-se como são, superando limitações tanto em frente ao espelho como nas ações do dia-a-dia.

A atividade física e motora contribui de maneira significativa para a qualidade de vida das pessoas, sendo que dentre os benefícios físicos alcançados com a prática do Yoga podemos citar: aumento de força e flexibilidade, equilíbrio, resistência e manutenção do tônus (ANDRADE & PEDRÃO, 2005). Entretanto, segundo os mesmos autores, as ferramentas do Yoga são usadas para gerenciar não somente o estresse físico, mas também os estresses mental e emocional. Dentre as contribuições mais importantes da prática de Yoga para a saúde mental, destacam-se benefícios psicológicos em curto prazo, como diminuição da ansiedade e do estresse e, em longo prazo, alterações positivas na depressão, no estado de humor e na autoestima (ANDRADE & PEDRÃO, 2005). Dessa forma, a prática de Yoga pode contribuir para o alcance do estado de saúde definido pela OMS, sendo altamente recomendável para crianças e adolescentes (CHANCHANI E CHANCHANI, 2006; BORTHOLOTO, 2013).

Nos Estados Unidos, a professora Lisa Conboy, da Escola de Medicina de Harvard, desenvolveu uma pesquisa com o objetivo de avaliar os efeitos do Yoga na escola em 28 adolescentes entre 14 e 15 anos do Ensino Médio, em uma escola na zona rural de Massachussets. Houve resultados positivos nos níveis de estresse, no desempenho atlético e no relacionamento social (CONBOY, 2013).

Defende-se que a prática de Yoga para nesta faixa etária tem o potencial de criar uma relação mais saudável com o próprio corpo, de elevar a autoestima dos jovens, além de promover relaxamento e maior sentimento de autodomínio, vindo ao encontro às ideias de Bortholoto (2013) que julga importante o desenvolvimento da Psicomotricidade. A ciência da Psicomotricidade estuda o homem por meio de seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo. Tem como objetivo educar o indivíduo na correta utilização do próprio corpo, aprendendo a conhecê-lo, explorá-lo e organizá-lo enquanto instrumento de aquisição de aprendizagem (BORTHOLOTO, 2013).

É entre os 12 e 18 anos que os jovens enfrentam diferentes pressões na construção e solidificação da personalidade na sociedade, pois acreditam que devem se encaixar em padrões de beleza impostos pela mídia, além de padrões para alcançar realização pessoal e sucesso profissional (COSTA, 2009). Motivados pela busca do corpo perfeito e de maior chance de sociabilidade, pessoas de todas as idades modelam e esculpem seus corpos afim de se aproximarem do padrão de beleza estabelecido globalmente (CASTRO, 2007). Fatores como genética e biologia são deixados de lado e o corpo é tratado como um objeto maleável, sendo que características físicas indesejadas tornam-se ferramentas rumo ao sucesso, fazendo com que esta busca torne-se algo inalcançável (NOGUEIRA, 2009). Essa busca desenfreada por beleza e *status*, seguidos pela materialização de cosméticos e suplementos, transformaram-se em prejuízos para a saúde física, bem como para a saúde mental, acarretando em perda de personalidade e não aceitação. Segundo Nogueira (2009), o fracasso em atingir esse padrão de beleza passa a ser compreendido como falta de vontade, baixa autoestima e personalidade fraca.

Na sociedade contemporânea, é comum encontrar sujeitos rotulados como hiperativo. De acordo com os autores Poeta e Francisco (2004) o transtorno do déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) é uma patologia caracterizada por desatenção, hiperatividade e impulsividade. Por ter tal personalidade, o hiperativo vem sendo tratado como patogenizado e,

consequentemente, é excluído. Segundo Itaborahy (2009), crianças e jovens diagnosticados como hiperativos são tratados com Ritalina, nome comercial do metilfenidato, contribuindo para o avanço nas vendas de tal medicação. Entretanto, alguns educadores acreditam que este transtorno não seja uma patologia, mas sim um reflexo do excesso de estímulos da vida contemporânea (COSTA, 2009). Seguindo este raciocínio, acredita-se que práticas de atenção plena e relaxamento, as quais estão incluídas no Yoga, possam ajudar nos casos de hiperatividade evitando o uso destes medicamentos que podem causar efeitos colaterais graves, de acordo com Varella (2013). O Yoga poderia ajudá-los a reconhecer os momentos em que a ansiedade se faz presente e tornarem esse momento mais brando exercitando a respiração - *Pranayamas* (IYENGAR, 2001; BORTHOLOTO, 2013).

1.4- Yoga e Relações Humanas na Escola

O ambiente escolar e acadêmico permite que o estudante realize uma real integração social e seja reconhecido como ser participante ativo da vida. O Yoga colabora nas mudanças de comportamento pautadas em conceitos morais e éticos e oferece um bem-estar em função da prática física (FARIA *et al.* 2014). Trazer as práticas de Yoga para a escola é uma maneira simples para tornar a vida dos alunos mais feliz e saudável, sendo utilizadas para entrar em contato com suas sensações, o que ajuda a gerir emoções e regular o próprio comportamento, levando ao autoconhecimento e a uma melhor condução de suas ações cotidianas (SILVEIRA, 2012; FARIA *et al.*, 2014).

Os adolescentes tem uma grande dificuldade em lidar com as diferenças. É na adolescência que eles constroem seu caráter e personalidade, sendo uma fase que merece atenção, na qual os jovens sentem a necessidade de serem aceitos pelos colegas, pelos familiares e pela sociedade, havendo uma enorme comparação sobre popularidade e condição social entre si e o outro.

A diversidade, do ponto de vista cultural, pode ser entendida como a construção histórica, cultural e social das diferenças. Ela é construída no processo histórico-cultural, na adaptação do homem e da mulher ao meio social e no contexto das relações de poder. Os aspectos tipicamente observáveis, que se aprende a ver como diferentes, só passaram a ser percebidos dessa forma porque os sujeitos sociais, no contexto da cultura, assim os nomearam e identificaram (GOMES, 2007).

Dada a necessidade de os jovens se enquadrarem em padrões socialmente estabelecidos, muitos praticam violência contra o diferente no ambiente escolar, enquanto outros sofrem tais violências. Nas instituições educacionais registram-se, de forma crescente, a violência e o bullying, e embora nem toda agressividade e nem toda violência sejam bullying, a recíproca não é verdadeira, pois todo bullying é agressividade e violência, sendo, portanto, uma negação dos direitos humanos (LOUZADA E LAZARINI, 2008). Para estes autores, o bullying é capaz de promover danos psicológicos às suas vítimas e tem alto poder destrutivo.

A prática de Yoga na escola desperta nas crianças e adolescentes o sentimento de unidade, pois as aulas de Yoga não exigem competitividade, ao contrário, cada praticante deve enxergar suas limitações, respeitando-as e, em suas potencialidades, explorando-as. (BORTHOLOTO, 2013). Aprendem a se comparar a si mesmos ao longo das aulas e não a se compararem aos colegas de turma, já que cada um apresenta dificuldades e capacidades distintas. Para além, o trabalho pode transcorrer sem que a criança se sinta excluída, necessitada de cuidados extras, como acontece com as terapias individuais (BORTHOLOTO, 2013). Paralelamente, os estudantes se tornam mais aptos a entenderem e praticarem as normas socioeducativas aplicadas no ambiente escolar, desenvolvendo autocontrole e sendo mais adaptados às normas éticas e morais da sociedade (ANDRADE E PEDRÃO, 2005).

1.5- Yoga e os Saberes Escolares

Segundo os quatro pilares da educação estabelecidos pela UNESCO, a escola deve oferecer ao jovem não apenas a formação profissionalizante para o mercado de trabalho, mas proporcionar uma educação baseada em: aprender a conhecer, fazer, conviver e ser (DELORS, 1999). Gomes (2007) observa que há uma nova sensibilidade nas escolas públicas em relação à diversidade e suas múltiplas dimensões na vida dos sujeitos, a qual vem se traduzindo em ações pedagógicas concretas de transformação do sistema educacional público em um sistema inclusivo, democrático e aberto à diversidade. Porém, temos observado atualmente o caminho inverso à essa ideia, onde propostas retrógradas visam diminuir os espaços democráticos e fecham as portas para o debate acerca da diversidade e do estudo antropológico dentro do ambiente escolar.

A proposta para o Ensino Médio é que se ofereça um aprendizado útil à vida e a conseqüentemente ao trabalho, no qual as informações, o conhecimento, as potencialidades, as habilidades e os valores desenvolvidos sejam instrumentos reais de percepção, satisfação, interpretação, julgamento, atuação, desenvolvimento pessoal ou de aprendizado permanente (BRASIL, 1999). Conhecimentos específicos e objetivos podem ser aprendidos através de livros e do contato em sociedade. Já o conhecimento subjetivo é encontrado através da experiência de contato com o outro e consigo mesmo, através de uma visão mais introspectiva, buscando estudar o ser interior ao invés de olhar somente para o exterior.

Como o objetivo principal do Yoga é a unidade corpo, mente e espírito, respeitando os limites individuais e coletivos (IYENGAR, 2001), esta prática pode auxiliar de forma efetiva no desenvolvimento das potencialidades de aprender a conviver e aprender a ser. O Yoga ainda pode ajudar no desenvolvimento das potencialidades de aprender a conhecer e aprender a fazer, uma vez que atua na coordenação psicomotora e nos processos de atenção e concentração,

umentando a capacidade de aprender de forma eficaz, alcançar o sucesso pessoal e acadêmico (ANDRADE E PEDRÃO, 2005).

Sabe-se que o ambiente escolar e as diversas atividades realizadas nele, junto com a unidade familiar, entre outros itens, são a base para a formação de caráter dos indivíduos. Nesse sentido, as pautas envolvidas durante os anos escolares devem desenvolver nos estudantes, habilidades para desenvolver sua consciência crítica (FREIRE E TORRES, 1979) e seu convívio social (DELORS, 1999). O homem enfrenta mais problemas de adaptação à sociedade contemporânea do que aos referentes aos desafios de álgebra, química e literatura ao decorrer de sua vida. Dessa forma, a escola deve implementar em seu currículo assuntos que ajudem os estudantes a se posicionar na sociedade, sentindo-se seguros e confiantes de serem como são, podendo agir de forma criativa e fugindo ao padrão normótico (WEIL *et al.*, 2014).

1.6 - Objetivo

Tendo em vista os frequentes problemas de autoestima, relacionamento, violência na escola e do ensino tradicional fragmentado que não leva em consideração o ser humano de forma integral, causando sérios problemas de aprendizagem, justifica-se a prática de Yoga nas escolas. A prática de Yoga vai ao encontro com o conceito de saúde integral da OMS, com os quatro pilares da educação estabelecidos pela UNESCO e com a proposta dos PCNs de que se ofereça um aprendizado útil à vida e auxiliando a solucionar os problemas citados acima. Dentre os oito passos do Yoga, a prática dos *Asanas* (posturas) proporciona bem-estar físico, melhora a autoestima e aumenta a flexibilidade e a força. *Asanas* e *Pranayamas* (técnicas de respiração) desenvolvem a capacidade de concentração e foco. Os *Yamas* e *Niyamas* ensinam conceitos morais e éticos para serem aplicados na aula e no dia-a-dia.

Dado o exposto acima, o presente trabalho teve como objetivo analisar se ocorreram mudanças de autoestima, de convívio social, níveis de estresse e desempenho escolar antes e depois de um ano de práticas semanais de Yoga ministradas a estudantes do Ensino Médio de um colégio particular de Uberlândia.

2- MATERIAL E MÉTODOS

2.1. O Acesso ao Colégio e os Métodos de Análise da Prática de Yoga

As práticas foram ministradas aos estudantes da primeira série do Ensino Médio de um colégio particular de Uberlândia, em paralelo com as aulas de Educação Física nas suas dependências. Como tais aulas eram optativas aos estudantes, foi feita uma abordagem prévia, convidando-os em sala de aula para que comparecessem nos horários de Educação Física, a fim de conhecer novas práticas de exercício físico e relaxamento mental. Na ocasião, foi esclarecido que havia apenas vinte e cinco vagas devido à restrição de espaço e de material para a prática, bem como que a prática do Yoga não consiste em atividade de cunho espiritual ou religioso.

Para que a prática de Yoga fosse implementada no referido Colégio foi necessário que a diretora da Instituição concordasse e assinasse um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Participação em Pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso (Apêndice 1). Além disso, os responsáveis pelos estudantes que manifestarem interesse na prática de Yoga também assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Participação em Pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso (Apêndice 2). Os referidos Termos de Consentimento foram assinados no início do primeiro semestre de 2016.

Nos primeiros encontros com os estudantes um questionário que qualifica autoestima

(Apêndice 3) e um questionário que mensura níveis de estresse nominado Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (Anexo 1) foram distribuídos para serem lidos e respondidos em casa. Os possíveis níveis de estresse expressados no questionário estão na Tabela 1.

Tabela 1. Níveis de estresse possíveis segundo o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp

Presença de Estresse	Fase de Estresse	Sintomas
Com estresse	Alerta	Físicos
Sem estresse	Resistência	Psicológicos
	Quase Exaustão	
	Exaustão	

O mesmo questionário que mensura níveis de estresse (Anexo 1), bem como um questionário final para avaliação da autoestima e dos efeitos da prática de Yoga de acordo com a visão dos estudantes (Apêndice 4), foram aplicados ao término do ano letivo. Este último teve como finalidade avaliar os efeitos da prática de Yoga nos níveis de estresse, desempenho emocional e social dos estudantes.

O desempenho escolar dos estudantes foi avaliado ao longo de um ano através do boletim do Colégio. Os dados analisados são referentes ao final do primeiro semestre, comparados como os dados finais do segundo semestre de 2016. O boletim discrimina o desempenho do aluno como Insatisfatório, Regular, Bom ou Ótimo em cada semestre (Tabela 2). Também foram analisadas as observações da escola sobre quantas vezes o aluno não realizou uma tarefa; quantas vezes foram registrados casos de indisciplina/conversa ou de indisciplina/desrespeito, os quais também podem ser encontrados no boletim do Colégio.

Tabela 2. Conceito obtido pelo aluno no boletim, baseado no rendimento acadêmico do Colégio Marista Champagnat

Conceito	Rendimento
Insuficiente	Menos de 70%
Regular	De 71 a 80%
Bom	De 81 a 90%
Ótimo	De 91 a 100%

Também foi utilizado um Diário de Bordo referente às observações da instrutora ao longo do ano. Foram observados nos praticantes aspectos como disposição física, alegria aparente, comunicação verbal e interação com colegas e instrutora. Houve também registros de alunos evadidos e motivos aparentes pelos quais pararam as práticas. Além disso, uma conversa com a coordenadora pedagógica da escola sobre o comportamento social dos praticantes também constituiu um método de avaliação dos efeitos que as práticas do Yoga tiveram nos estudantes no decorrer do ano.

2.2. As Aulas de Yoga

Vinte e cinco estudantes iniciaram as aulas de Yoga (sendo quatro do sexo masculino e vinte e um do sexo feminino) e, destes, apenas seis (sendo um do sexo masculino e cinco do sexo feminino) finalizaram o ano comparecendo às práticas. Os resultados apresentados referem-se apenas a estes seis estudantes. Foram ministradas 30 aulas de Yoga no decorrer do ano de 2016. As aulas iniciaram em 8 de abril de 2016, com férias escolares entre 10 de junho e 17 de julho, retorno para o segundo semestre em 22 de julho e conclusão em 16 de dezembro

de 2016. As aulas ocorreram às sextas-feiras com duração de 60 minutos cada, das 17:20 às 18:20 horas.

As práticas de Yoga foram aplicadas pela graduanda Roberta Garibalde Clemente, a qual está realizando um Curso de Formação em Yoga pela escola de Yoga *Suddha Dharma Mandalam* e foi orientada pela professora. Dra. Diana Salles Sampaio, a qual possui formação em Yoga pela Unipaz Goiás e Curso de Formação em Yoga em andamento com Sérgio Carvalho. O projeto contou com a colaboração de outros dois instrutores de Yoga, Henrique José Pareja Filho, formado pela escola de Yoga *Suddha Darma Mandalam* que ministrou uma aula mensal de Hatha Yoga de abril a junho de 2016 e Victor García Cruz, formado pela Fundação Irmãos *Gundecha*, o qual utilizou técnicas de Yoga *Nada* (do sânscrito som) e Yoga *Nidra* que são técnicas para aprender a relaxar conscientemente, sendo um estado de sono onde o praticante relaxa de maneira desperta (SARASWATI, 1976).

As aulas foram distribuídas de forma que quatro passos do Yoga fossem trabalhados em uma mesma prática (*Yamas, Niyamas, Asanas e Pranayamas*). Conceitos como *Chackras* (centros de energia no corpo sutil), os cinco elementos, e os sistemas corporais foram trazidos à tona para que houvesse maior conscientização dos efeitos da prática nos níveis psicoemocional e psicomotriz. A cada aula foram oferecidos *mats* (esteira própria para prática de Yoga) e bloquinhos para maior conforto, bem como diferentes modificações de uma mesma postura foram apresentadas proporcionando mais segurança para o praticante no momento da aula. O planejamento das aulas foi baseado em Iyengar (2001), Yoga de Corpo e Alma (2016) e *Little Flower Yoga* (2016). Na aula ministrada por Victor García Cruz foram feitos 60 minutos de canto e relaxamento.

3- RESULTADOS E DISCUSSÃO

De vinte e cinco estudantes que iniciaram as aulas de Yoga no início de 2016, apenas seis deles terminaram o curso, estando presentes na maioria das aulas. Essa evasão pode ser justificada pela coincidência de horário entre aulas Educação Física e as aulas de Yoga. Muitos estudantes afirmaram preferir as atividades físicas convencionais e tiveram ainda aqueles que ao serem questionados sobre o motivo de terem parado de ir às aulas de Yoga, responderam: “o Yoga não é pra mim”, “não tenho paciência”, “sou muito ansioso”.

Os seis estudantes que praticaram do início ao final do ano letivo foram numerados de 1 a 6 e os resumos dos resultados referentes a cada um deles são apresentados individualmente a seguir. Os resultados obtidos para cada estudante na íntegra podem ser consultados no Apêndice 5.

3.1 – *Resumo dos Resultados Obtidos para Cada Estudante*

Resumo dos resultados obtidos para a estudante 1: Apesar de não apresentar mudanças em níveis de autoestima, observou-se um retrocesso no caso de estresse; uma atitude mais positiva perante a vida e seus desafios; uma melhora no relacionamento com amigos e familiares; o desejo de contribuir com a sociedade através do trabalho que venha a desempenhar; e uma melhora significativa no desempenho escolar. A estudante nunca havia praticado Yoga e passou a praticar de forma independente em momentos de necessidade. Considerou que prática de Yoga lhe conferiu maior vigor, autoestima, positividade e tranquilidade.

Resumo dos resultados obtidos para a estudante 2: Ao longo do ano houve um retrocesso nítido nos níveis de estresse, aumento da motivação da estudante registrada no Diário de Bordo e na entrevista com a Coordenadora. Uma evolução nos níveis de autoestima, bem

como uma melhora no convívio social com os amigos foram relatadas pela estudante. Também relatou estar mais apta para enfrentar os problemas do dia a dia, tendo maior domínio sobre as suas ações. Não foram observadas variações no rendimento escolar e disciplinar ao longo do ano através dos parâmetros observados no boletim da estudante. A estudante já conhecia o Yoga e passou a praticar em casa. Considerou que tal prática lhe conferiu mais concentração, autoestima, relaxamento, e calma em momentos de ansiedade, este último devido às técnicas de respiração inseridas em caso de nervosismo.

Resumo dos resultados obtidos para a estudante 3: A estudante relata uma melhora na sua autoestima através de uma maior aceitação do seu corpo. Ainda apresentou uma mudança de valores, enxergando questões éticas como qualidades de si mesma. Também relatou um progresso no convívio social com a família e com os amigos. Passou a refletir mais e manter o equilíbrio frente aos problemas do cotidiano, pois inseriu as técnicas de respiração em casos de ansiedade. O rendimento escolar da estudante avançou ao longo do ano letivo de acordo com os parâmetros analisados. A estudante passou a praticar Yoga em casa após o curso e considera que a prática superou suas expectativas. Considera que o Yoga lhe conferiu maior vigor, relaxamento, paz, felicidade, autoestima e melhor desempenho escolar.

Resumo dos resultados obtidos para a estudante 4: Houve uma melhora nos níveis de estresse da estudante ao longo do ano. Demonstrou uma mudança de valores sobre as suas qualidades passando a valorizar a relação com o outro, vindo de encontro ao enriquecimento no convívio com os amigos como registrado no Diário de Bordo, bem como ao desejo de ter paz na família expresso ao final do ano. Também apresentou uma maior facilidade em lidar com os problemas do cotidiano ao final do ano letivo. Houve um nítido progresso no rendimento escolar e disciplinar de acordo com os parâmetros observados no boletim da estudante. Esta passou a praticar Yoga em casa, utilizando técnicas de respiração antes de atividades avaliativas.

Considera que o Yoga lhe conferiu maior tranquilidade, paciência, capacidade para enfrentar os problemas do cotidiano, melhor rendimento escolar, foco e felicidade.

Resumo dos resultados obtidos para a estudante 5: Não houve melhora no rendimento escolar da estudante ao longo do ano e os demais parâmetros não puderam ser avaliados devido a ela não ter entregue um dos questionários. O interesse pelo Yoga surgiu ao longo do curso, uma vez que passou a frequentar as aulas de forma independente ao longo do ano. A estudante afirmou que raramente pratica Yoga em casa, ainda que a prática tenha lhe conferido maior relaxamento, paciência, concentração, melhora na autoestima, além de inserir as técnicas de respiração em casos de ansiedade.

Resumo dos resultados obtidos para o estudante 6: O estudante está sendo diagnosticado com transtorno de espectro autista, embora o diagnóstico ainda não tenha sido fechado pelo profissional responsável. Diversos parâmetros não puderam ser avaliados devido ao fato dele não ter entregue um dos questionários. Entretanto, o estudante se mostra insatisfeito em ser quem é, apresentando dificuldades de relacionamento. Houve uma melhora discreta em seu rendimento escolar ao longo do ano, mas significativa em relação à pontualidade na entrega de tarefas. Ele relata ter passado a praticar Yoga em casa e que as aulas superaram suas expectativas. A concentração do estudante nas aulas de Yoga melhorou visivelmente ao longo do ano. Para ele, o Yoga lhe conferiu maior relaxamento, calma, disposição, concentração, melhora na autoestima e uma menor exigência para consigo mesmo.

3.2-Melhora nos Níveis de Estresse ao Longo do Ano Letivo

Dentre os seis participantes da pesquisa, quatro apresentaram algum estágio de estresse, sendo que dois destes atingiram um elevado nível de estresse no início do ano letivo. É compreensível que os adolescentes estejam sofrendo desta patologia devido ao acelerado estilo de vida e as diferentes pressões advindas da família, da escola, dos amigos, da mídia e da

sociedade. Segundo Lipp (2002b), o próprio contato com o ambiente escolar é estressante. Embora o alívio para o estresse envolva diferentes ações, é provável que as aulas semanais de Yoga tenham auxiliado no relaxamento para o corpo e para a mente que levou os quatro praticantes ao retrocesso dos casos de estresse, os tornando mais calmos e reflexivos frente a momentos estressantes. Três estudantes citaram as técnicas de respiração – *Pranayamas* – como uma ferramenta de controle em casos de ansiedade. Outras pesquisas apontam que a prática de Yoga e meditação têm mostrado significativos resultados na melhora do humor e estresse sendo utilizadas em tratamentos para depressão e ansiedade (ANDRADE E PEDRÃO, 2005; CONBOY, 2013).

Todos os estudantes relataram que durante e após a prática sentiram-se calmos, relaxados e tranquilos, sendo que dois deles disseram que se sentiram em paz e felizes, o que reflete diretamente na saúde integral dos estudantes. Um estudante relatou que ter a paz no ambiente familiar é um plano futuro. Os participantes da pesquisa de Arenaza (2013a) também relataram a sensação de bem-estar, de mais harmonia e de paz interior após as aulas experimentais em eventos de Yoga na Educação em Santa Catarina. O estado e a valorização do estado de paz são despertados pela prática de Yoga, sendo que o principal desta ciência é trazer a mente de volta à paz, livrando-a de confusões e estresse (IYENGAR, 2001). Os estudantes também relataram uma melhor capacidade de lidar com as adversidades do dia a dia. As práticas de Yoga ensinam que não devemos nos identificar com os problemas, ela ajuda a manter a mente mais calma e, assim, soluções mais sábias podem ser descobertas (SILVA, 2009).

3.3 - Melhora no Rendimento Escolar ao Longo do Ano Letivo

A maioria dos professores cita a falta de concentração, a falta de autoconfiança e a indisciplina entre as dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar dos alunos

(ARENAZA, 2003a). Ao longo do ano letivo, estes problemas podem se tornar ainda maiores, uma vez que os estudantes tendem a se sentir mais cansados e desmotivados com a escola, e com maiores pressões para serem aprovados. Dessa forma, é possível que a melhora no rendimento escolar dos quatro estudantes participantes da pesquisa tenha influência da prática de Yoga. Esta pode ter facilitado o processo de ensino-aprendizagem e a forma de lidar com as avaliações escolares, visto que a prática frequente pode tornar as pessoas mais atentas, concentradas e com uma melhora na memória (IYENGAR, 2001; ANDRADE E PEDRÃO, 2005; MORAES E BALGA, 2007), a mente torna-se focada, atenta e livre de distrações agindo com determinação perante a vida (CHANCHANI E CHANCHANI, 2006). Quatro dos estudantes relatam acreditar que o Yoga auxiliou no desempenho escolar, coincidindo com a análise dos boletins.

Houve, também, mudança significativa no comportamento disciplinar de cinco estudantes de acordo com os registros do boletim e dos relatos da coordenadora e do Diário de Bordo.

3.4 - Maior Vigor Físico

Todos os estudantes relataram sentir-se revigorados, energizados e dispostos após a prática de Yoga, demonstrando os benefícios imediatos de se trabalhar o corpo físico. Estudantes que participaram de pesquisas semelhantes também relataram resultados positivos do controle da fadiga e inércia (CONBOY, 2013). Moraes e Balga (2007) constataram mudanças visíveis nas capacidades físicas e mudanças comportamentais nos alunos como aumento da concentração e diminuição da ansiedade e agressividade em estudos de vivência corporal em Yoga realizados durante três meses com crianças do 1º ano do ensino Fundamental I em uma Escola Estadual da cidade de São Paulo. Além de possuir características de atividade

física que regula a pressão arterial, traz força e flexibilidade, incluído o cultivo de hábitos saudáveis (ANDRADE E PEDRÃO, 2005), Yoga também trabalha a importância da saúde forma integral.

3.5 - Melhoras nos Relacionamentos Interpessoais

Dos praticantes que participaram da pesquisa, três deles relataram uma melhora no relacionamento com a família e com os amigos, corroborando com os estudos de Conboy (2013), no qual jovens que praticaram Yoga na escola descreveram um maior envolvimento com os pais e mudanças positivas no ambiente familiar. Entrando em contato com suas próprias emoções através do Yoga, o praticante consegue regular melhor seu comportamento e gerir sensações, refletindo em suas ações com amigos e familiares, bem como autodomínio para com os fatores externos que influenciam sua vida, (FARIA *et al.*, 2014, BARTHOLOTO, 2013). Segundo Silva (2009), o praticante de Yoga passa a aceitar as pessoas como são, convencendo-se de que é capaz de encontrar a felicidade em si, diminuindo suas expectativas para com o outro e, então, harmonizando seu convívio social.

Houve ainda dois relatos de estudantes de se importarem com o bem estar das outras pessoas ao final do curso, anseio que pode ter sido influenciado pelo sentimento de unidade que o Yoga pode despertar, transformando o praticante em um ser inclusivo e democrático (GOMES, 2007). Os resultados desta pesquisa revelaram que quando questionados sobre suas qualidades pessoais no final da pesquisa, os estudantes citaram características como ser amigo, ser companheiro, as quais não apareceram nos questionários iniciais, evidenciando uma mudança de valores que passa a considerar aspectos mais sutis do ser. Os princípios éticos e morais do Yoga estudados durante o ano trazem à tona a importância que cada ser tem na construção da sociedade e que seus atos influenciam o meio em que vivem. Acredita-se que este

bem estar social citado pelos participantes pode ter sido aflorado devido aos conceitos acima citados e trabalhados durante o ano na escola.

3.6 - Melhoras nos Níveis de Autoestima

A melhoria nos níveis de autoaceitação e autoestima dos estudantes pode ter tido influência da prática de Yoga, que tem o potencial de criar uma relação mais saudável com o próprio corpo e de elevar a autoestima (BARTHOLOTO, 2013). Um dos alunos demonstrou claramente o desejo de mudar algo em si mesmo, sendo a autotransformação um dos objetivos do Yoga (MORAES E BALGA, 2007). O Yoga pode trazer a determinação necessária para o autoestudo, abdicando-se progressivamente de conceitos construídos pelo senso comum (IYENGAR, 2001), como aqueles que ditam que o indivíduo deve encaixar-se em padrões de beleza estabelecidos pela mídia para alcançar a felicidade (COSTA, 2009). O Yoga desperta o sentimento de contentamento e respeito às diferenças, auxiliando o relacionamento entre as pessoas e trazendo a aceitação de si e do outro (MORAES E BALGA, 2007). Silva (2009) afirma que as técnicas de relaxamento e os *Pranayamas* tendem a melhorar a aceitação e a compreensão de si mesmo, permitindo aperfeiçoar o controle dos pensamentos e, assim, agir com mais confiança e positividade. Por isso, acredita-se que a escola deve proporcionar métodos como o Yoga, que ajudem os estudantes a trazer à tona essas capacidades para conviver em sociedade, sentindo-se seguros e confiantes de si (WEIL, 2014).

O jovem sente a necessidade de ser aceito, de cumprir padrões traçados socialmente (LOUZADA E LAZARINI, 2008), além de preocuparem-se com seu futuro e com sua condição financeira, segundo os relatos dos participantes da pesquisa. Isso vem a torná-los ansiosos e muitas vezes deprimidos (NOGUEIRA, 2009), com o sentimento de impotência frente a desafios. As técnicas ensinadas em aulas de Yoga propiciam momentos de relaxamento

e calma, possibilitando os praticantes a utilizarem-se destas técnicas no dia a dia, e desta forma, os relembra que são capazes de vencer momentos de ansiedade e insegurança e expressando quem realmente são. Iyengar (2001) ainda diz que o praticante de Yoga deixa de agir como vítima das circunstâncias e passa a aceitar os fatos encarando-os de maneira mais harmônica.

3.7 - Relação Estabelecida com o Yoga

A prática do Yoga na escola atingiu as expectativas de todos os alunos e dois citaram que a expectativa foi superada. Todos os participantes da pesquisa passaram a praticar Yoga de forma independente depois das práticas realizadas na escola, sendo que somente uma aluna relatou praticar raramente. Todos os praticantes acreditam que o Yoga pode auxiliar no aumento da autoestima e que este ocorre através do autoconhecimento, da autoconfiança e da segurança que as aulas proporcionam. Um aluno ainda citou que a autoestima pode ser elevada pela prática do não julgamento. Todos os estudantes acreditam que o Yoga pode auxiliar na diminuição dos níveis de estresse, através do desenvolvimento da paciência, do relaxamento e através da espiritualidade. Relatando que mudanças como sentir-se mais calmo, relaxado e paciente, ter o controle da respiração, cobrar-se menos e aos outros, ver o lado bom da vida e sentir-se mais felizes seriam devidas à prática de Yoga. Concluímos que todos os estudantes que chegaram ao fim do ano praticando Yoga puderam sentir e ter consciência dos benefícios da prática. Em outro trabalho, os praticantes de Yoga também reconhecem-no como uma educação holística e integral e logo percebem os benefícios proporcionados (ARENAZA, 2013a).

3.8 - A Prática no Ambiente Escolar

As desistências ocorridas durante o ano podem ser justificadas também pelo horário em que as aulas de Yoga aconteceram, o qual ocorria em paralelo às aulas de Educação Física, já que muitos estudantes preferiram a prática da segunda. Ao mesmo tempo, alguns alunos

desistiram das aulas de Yoga e não freqüentavam as aulas de Educação Física, nestes casos nenhuma das práticas despertou o interesse suficiente dos alunos, uma vez que ambas eram optativas. É compreensível que os jovens estejam ansiosos diante de muitos estímulos e excitação mental (COSTA, 2009), que não despertem o interesse em práticas físicas ou de maior introspecção, como proporcionado pelo Yoga. Esses casos reforçam ainda mais o fato de os seis estudantes que persistiram nas práticas de Yoga ao longo do ano terem sentido e se conscientizado de algum benefício claro em suas vidas.

É importante lembrar que os estudantes foram convidados a participar das aulas de Yoga não havendo obrigatoriedade em estarem presentes, sendo a prática voluntária. Julga-se esse ato importante e necessário, pois considera-se que não há resultados positivos para práticas de Yoga forçadas. Segundo Conboy (2013) vinte e oito jovens entre 14 e 15 anos de uma escola em Massachussets, Estados Unidos que participaram em aulas de Yoga por obrigação tiveram um índice de presença de 58% nas aulas. As aulas ministradas no Colégio Marista alcançaram a média de 84% de presença dos 6 praticantes. Conclui-se que os estudantes que sentem os benefícios do Yoga e conseguem perceber a melhora em sua vida pessoal, escolar e familiar, tendem a permanecer nas aulas e ainda levam o hábito da prática para casa. Devido a esse motivo é recomendado que a prática do Yoga seja feita de maneira espontânea, sem nenhum vínculo obrigatório ou avaliativo, o que pode gerar aversão à prática e fazer com que a pessoa não volte a procurá-la.

Deste modo, inserir as práticas de Yoga no ambiente escolar de maneira voluntária pode proporcionar ao aluno um ano letivo mais tranquilo, com momentos de descanso mental e relaxamento corporal. Seria uma oportunidade de silenciar os estímulos externos, para observar as sensações internas e assim refletir em seus pensamentos e em suas ações. Trabalhar com uma educação integral é fazer a diferença no desenvolvimento de crianças e adolescentes, através do ensino que abrange todo o universo para uma formação plena e não apenas um conteúdo

curricular (SANTOS *et al*, 2016). Recomenda-se que a escola ofereça essas práticas em horários diferentes das aulas de Educação Física para que os alunos não precisem privar-se destas. O Yoga e a Educação física possuem uma abordagem claramente distinta, uma vez que a educação corporal não é a atividade fim do Yoga, bem como das artes marciais e ambos extrapolam os limites da Educação Física propriamente dita e dos objetos que compõem atividades exclusivas de seus profissionais (LUZ, 2017).

O menor número de alunos em relação ao número de vagas ofertadas proporcionou que houvesse mais integração entre os estudantes e o instrutor, de forma que este último teve maior acesso e disponibilidade para orientar cada indivíduo que requeria ajustes ou tivesse necessidades extras. Sendo assim, sugere-se que mais de uma turma de Yoga possa ser montada de acordo com o número de alunos interessados, de forma que as turmas tenham entre 8 e 10 praticantes. É possível ainda que as aulas de Yoga possam ser inseridas de maneira transdisciplinar de acordo com os interesses da instituição de ensino. Os preceitos e as práticas do Yoga podem ser inseridos nas aulas de Sociologia, Filosofia, Biologia entre outras, sugerindo formas harmônicas de convivência entre todos os seres.

Nos Estados Unidos, a organização Little Flower Yoga disponibiliza cursos de formação em Yoga para professores utilizarem o método em suas escolas. Após 30 semanas de formação o professor está certificado para ministrar aulas de Yoga na escola e desta forma contribuir para uma vida mais saudável e com maior sucesso acadêmico para seus alunos (Little Flower Yoga Inc, 2017). Tendo em vista que incluir o corpo como espaço de conhecimento dentro e fora do ensino formal com práticas como Yoga tem demonstrado potências pedagógicas relevantes (VÈRAS, 2007), como também observado no presente estudo, iniciativas semelhantes à do Little Flower Yoga poderiam auxiliar na inserção da prática de Yoga de forma regular nas escolas Brasileiras.

A Associação RYE introduz a aplicação de técnicas do Yoga nas universidades e espaços não-formais de educação como uma proposta pedagógica alternativa que pode ser aplicada pelos próprios docentes (COULON; FLAK, 2007). Vinculada à proposta do RYE no Brasil, sugere-se que em escolas públicas e privadas do Ensino Básico, a prática do Yoga seja aplicada de maneira extracurricular, como uma atividade optativa que tem potencial para ganhar espaço no currículo progressivamente, visto que os alunos têm sede de conhecimentos diferentes (ARENAZA, 2003b).

Percebe-se que o ensino tradicional desvincula o emocional do racional e o corpo da mente no processo de ensino-aprendizagem, tornando impossível atingir as metas impostas pelos PCNs e pela UNESCO. Metas estas que se referem a oferecer uma formação na qual o indivíduo seja capaz de articular-se e integrar-se com o meio em que vive (BRASIL, 1999) e de não formar apenas para o mercado de trabalho, mas também para a convivência com os demais e para serem cidadãos (DELORS, 1999).

Para que o jovem possa cumprir as metas curriculares e para que sintam-se preparados para a vida e seus desafios, é necessário que a escola ofereça atividades que despertem suas potencialidades e os ensine a reconhecê-las e a usá-las de maneira benéfica para si e para com os outros com quem socializa-se. Acreditamos que a prática do Yoga no ambiente escolar pode trazer à tona essas capacidades. Ademais, constituiu-se em uma alternativa barata, com resultados positivos cientificamente comprovados.

3.9 – Conclusões

O Yoga mostrou-se benéfico para atravessar momentos de dificuldades e angústias vivenciados pelos estudantes devido às pressões escolares, sociais e familiares, proporcionando oportunidades para aliviar o estresse físico e mental. Devido às melhorias nos níveis de

autoestima, relatos de mais paz e felicidade, bem como melhorias no relacionamento interpessoal, e a mudança de valores quanto às características positivas de sua personalidade, é possível concluir que os estudantes desta pesquisa puderam desenvolver sua inteligência emocional, um dos objetivos da prática de Yoga. A inteligência emocional é trabalhada no Yoga indiretamente através dos *Asanas* e *Pranayamas* que trazem um maior controle de pensamentos, sentimentos e ações, fazendo com que haja uma coerência entre eles; e diretamente através dos *Yamas* e *Niyamas*, os preceitos éticos do Yoga que favorecem a integração do ser com o meio em que vive.

Vários estudantes relataram um aumento de vigor físico, um resultado esperado através da prática de *Asanas* que são exercícios psicofísicos que proporcionam a conscientização corporal e estão relacionados com a psicomotricidade e ambas atuam na educação integral do indivíduo.

A prática no ambiente escolar favoreceu o desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo melhorias também no rendimento escolar e disciplinar dos participantes. Assim como Bortholoto (2013), acreditamos que o Yoga na escola funciona como uma ferramenta de busca do desenvolvimento pleno das potencialidades do educando. Considerando valiosa a aplicação desta prática no ambiente escolar, de maneira intra ou extracurricular, pois incentiva o tanto o desenvolvimento intrapessoal na expressão corporal, quanto o interpessoal no aspecto psicofísico (consciência corporal e emocional).

4-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, R. L; PEDRÃO, L. J. **Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica. Revista Latino-americana de Enfermagem.** volume 13, n.

- 5, 2005.
- ARENAZA, D. **O Yoga na sala de aula**. Santa Catarina: Cadernos de Yoga, 2003a.
- ARENAZA, D. **O Yoga na escola**. Santa Catarina: Cadernos de Yoga, 2003b.
- BORTHOLOTO, 2013. **O Yoga na Escola: Educação corpo-mente para pais e educadores**. São Paulo: Editora Ground, 2013.
- BRASIL. MEC. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Médio. Parte III**. Brasília: MEC/Secretaria da Educação Média e Tecnológica, p. 23-7, 1999.
- CASTRO, A. L. **Culto ao Copo e Sociedade**. Mídia, Estilo de Vida e Cultura de Consumo. 2ª ed. FAPESP. São Paulo: Editora Annablume, 2007.
- CONBOY, L. A.; NOGGLE, J. J.; FREY, J. L.; KUDESIA, R. S.; KHALSA, B. S. **Qualitative Evaluation Of A High School Yoga Program: Feasibility And Perceived Benefits**. Research Department. The New England School of Acupuncture. Boston, 2013.
- COSTA, M. V. **A Educação na Cultura da Mídia e do Consumo**. Rio de Janeiro: Lamparina, 2009.
- CHANCHANI, R.; CHANCHANI, S. **Ioga para Crianças: Um guia completo e ilustrado de Ioga**. Incluindo Manual para Pais e Professores. São Paulo: Madras, 2006.
- COULON, J.; FLAK, M. **Yoga na Educação – Integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Saraiva, Comunidade do Saber, 2007.
- DELORS, J. **Educação: Um tesouro a descobrir**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1999.
- Escolas apostam nos benefícios da meditação. **Revista Neuroeducação**. Neuronovas. Edição 5. 2015
- FARIA, A. C; DEUTSCH, S; DAMASCENO, F; FRAIHA, A. L; CASTRO, M. **Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento**. Congresso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación. Buenos Aires, 2014.
- FREIRE, P.; TORRES. C. **Diálogo com Paulo Freire**. Edições Loyola. São Paulo: 1979
- GOMES, N. L. **Indagações Sobre o Currículo do Ensino Fundamental: Diversidade e Currículo**. Salto para o Futuro. 32p, Setembro, 2007.
- ITABORAHY, C. **A Ritalina no Brasil :uma década de produção, divulgação e consumo**. Rio de Janeiro; s.n; 2009.
- IYENGAR, B. K. S. **Yoga: The Path to Holistic Health**. Londres: DK Editor, 2001.
- LIPP, M. E. N. **Inventário de sintomas de stress para adultos**. 3 edição. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000a.
- LIPP, M. E. N., ARANTES, J.P, BURITI, M.S, WITZIGI, T. O estresse em escolares. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 6, n. 1, p. 51-56. 2002b.

- LITTLE FLOWER YOGA. Disponível em: <<http://littleflowerYoga.com/>>. Acessado em 01 de julho de 2016. 2016.
- LOUZADA, S. S. S; LOUZADA, G. L. S; LAZARINI, Z. B. S. O Bullying na Vida dos Adolescentes. **Revista FACEVV**, n. 1, p.76-84. 2008.
- LUZ, G. A. **Professor de artes marciais é mesmo professor?** Caminhos Marciais e Humanidades. Disponível em: <<http://wudaoliberales.blogspot.com.br/2017/08/professor-de-artes-marciais-e-mesmo.html>>. Acessado em 16 de agosto de 2017.
- MORAES, F. O.; BALGA, R. S. M. Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos: **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, p.59-65, 2007.
- NOGUEIRA, J. **Culto ao corpo:** a busca pelo corpo perfeito a qualquer preço. Disponível em: <<http://corpohumanointegradoecomplexo.blogspot.com.br/2009/04/culto-aocorpo-busca-pelo-corpo.html>> Acessado em 9 de junho de 2016. 2009.
- PEÇANHA D. L.; CAMPANA, D. P. Avaliação quali-quantitativa de intervenção com Yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**. Volume 30 no.1 São Paulo. Junho. 2010
- PIRES, P. A. G. A escola e sua contribuição na formação de sujeitos: um olhar a partir da nova concepção de currículo. **Caderno Temático: Poder, Subjetividade e Currículo**. Curitiba, 2008.
- POETA, L. S; FRANCISCO, R. N. Estudo epidemiológico dos sintomas do transtorno do déficit de atenção/hiperatividade e transtornos de comportamento em escolares da rede pública de Florianópolis usando a EDAH. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, p.150-155, 2004.
- SÁ JR., L. S. M. Desconstruindo a definição de saúde. **Jornal do Conselho Federal de Medicina (CFM)**. p. 15-16. jul/ago/set de 2004.
- SANTOS, A. G. dos; ALMEIDA, G. Z. R. de; RIBEIRO, S. S.; LOPES, C.; SILVA, C. G. S. da. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, volume 12, n. 4, p. 135-144, 2013.
- SARASWATI, S. S. **Yoga Nidra**. Yoga. Publications Trust, Munger, Bihar, India, 1976.
- SILVA, G. D. **Curso Básico de Yoga:** teórico-prático. 2º edição, Editora Phorte, São Paulo, 2009.

SILVEIRA, M. C. A. A. Yoga para Crianças: Uma Prática em Construção: **Religare**, v.9, n.2, p.177-185, 2012.

VARELLA, D. **A polêmica da Ritalina contra a inquietação na vida escolar**. Publicado em 2013. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/dependencia-quimica/ritalinacontra-a-inquietacao-na-vida-escolar/>>. Acessado em: 21 de novembro de 2015.

VÉRAS, K. M. **Yoga na educação**: uma experiência de movimentação lúdica com crianças e adolescentes do centro comunitário do pantanal em Florianópolis.

WEIL, P.; LELOUP, J. Y; CREMA, P. **Normose**: a patologia da normalidade. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2014.

YOGA DE CORPO E ALMA. Disponível em: <<http://Yogadecorpoelma.jimdo.com/aulas/esquemas-de-aula/>>Acessado em 01 de julho de 2016. 2016.

APÊNDICES

APÊNDICE

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

1. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Durante as aulas de Yoga a serem oferecidas no Colégio Marista Champagnat de Uberlândia, realizaremos uma pesquisa que fará parte do Trabalho de Conclusão de Curso da aluna do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Uberlândia, Roberta Garibaldi Clemente, número de matrícula 11511BIO222, orientada pela Prof^ª Dra. Diana Salles Sampaio, a qual irá conduzir as práticas de Yoga. O objetivo da pesquisa é avaliar os efeitos da prática de Yoga sobre possíveis sintomas de estresse e ansiedade, aumento na concentração e foco através uma prática alternativa de atividade física realizada na escola.

Para tal, serão utilizados um questionário de mensuração de estresse e um de sondagem das condições físicas e emocionais; as próprias observações da instrutora e, opcionalmente, fichas de notas e disciplina que porventura a escola possua. Os resultados da referida pesquisa ainda poderão ser apresentados em eventos científicos e publicados em periódicos científicos. Ressaltamos que em nenhum momento os estudantes serão identificados e, caso os resultados venham a ser publicados, ainda assim as identidades serão preservadas. A identidade da escola também poderá ser mantida em sigilo se assim lhe convier.

Dessa forma, solicitamos autorização para desenvolver no Colégio Marista Champagnat de Uberlândia, o projeto de pesquisa intitulado “Avaliação da inserção da prática de Yoga na Escola”, que será realizado com os estudantes do 1º ao 3º ano do Ensino Médio. O período de desenvolvimento do projeto está previsto para ocorrer no primeiro semestre de 2016.

Eu, _____,
diretor (a) do Colégio Marista Champagnat de Uberlândia, autorizo a estudante Roberta Garibaldi Clemente, a realizar seu Projeto de Conclusão de Curso com os alunos do Ensino Médio desta instituição.

Assinatura do diretor ou responsável

Uberlândia, ____ de _____ de 2016

APÊNDICE

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS 2. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Prezados pais e responsáveis, serão realizadas aulas práticas de Yoga para os estudantes do Ensino Médio, com a instrutora Roberta Garibaldi Clemente, nas dependências do Colégio Marista Champagnat às sextas-feiras, das 17h:20min às 18h:20min durante o primeiro semestre do ano de 2016.

Durante as aulas de Yoga a serem oferecidas no Colégio Marista Champagnat de Uberlândia, realizaremos uma pesquisa intitulada "Avaliação da inserção da prática de Yoga na Escola" que fará parte do Trabalho de Conclusão de Curso da aluna do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Uberlândia, Roberta Garibaldi Clemente, número de matrícula 11511BIO222, a qual irá conduzir as práticas de Yoga, sendo orientada pela Profa. Dra. Diana Salles Sampaio. O objetivo da pesquisa é avaliar os efeitos da prática de Yoga sobre possíveis sintomas de estresse e ansiedade, aumento na concentração e foco através uma prática alternativa de atividade física realizada na escola. A participação do estudante nas aulas de Yoga não o obriga a participar da referida pesquisa, sendo opcional sua participação tanto nas aulas quanto na pesquisa.

Para realização da pesquisa serão utilizados um questionário de mensuração de estresse e um de sondagem das condições físicas e emocionais; as próprias observações da instrutora e, opcionalmente, fichas de notas e disciplina que porventura a escola possua. Os resultados da referida pesquisa ainda poderão ser apresentados em eventos científicos e publicados em periódicos científicos. Ressaltamos que em nenhum momento os estudantes serão identificados e, caso os resultados venham a ser publicados, ainda assim as identidades serão preservadas.

Dessa forma, caso seu filho ou estudante do Colégio Marista Champagnat de Uberlândia sob sua responsabilidade, demonstre interesse em participar das aulas de Yoga, solicitamos sua autorização para que o mesmo participe da pesquisa supracitada. Vale ressaltar que não haverá nenhum ônus ou ganho financeiro por participar desta pesquisa, e o participante está livre para interromper sua contribuição na mesma em qualquer momento.

Eu, _____,
responsável pelo(a) estudante _____, o (a) autorizo a
participar da pesquisa supracitada nos termos estabelecidos neste termo de consentimento.

_____ Assinatura
do responsável

Uberlândia, ____ de _____ de 2016.

APÊNDICE**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA****INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS****3. QUESTIONÁRIO PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA
SOBRE “Avaliação da inserção da prática de Yoga na Escola”**

São solicitados abaixo seu nome e turma para fins de comparação durante a pesquisa. Entretanto, não se preocupe, pois o seu nome será mantido em sigilo em todas as etapas desta pesquisa.

Nome: _____ Turma: _____

1- Por que você se interessou em praticar Yoga na escola?

_____ 2-

Você já praticou Yoga antes?

3- Como você imagina que deva ser a prática de Yoga? O que você espera das aulas de Yoga?

_____ 4-

Você tem planos para o futuro? Quais?

_____ 5-

Você tem curiosidade em aprender coisas novas? Quais?

_____ 6-

Você acredita que tem qualidades? Em caso positivo, quais seriam?

7- Você acredita que possa realizar diferentes tarefas tão bem como a maioria das pessoas?

8-

Você se sente satisfeito em ser quem você é?

9- Como você se sente em relação à sua aparência física? Isto é algo que te preocupa?

10- Como você se sente em relação à sua condição financeira? Isto é algo que te preocupa?

11-

Como você se sente em relação à sua família?

12-

Como você se sente em relação aos seus amigos?

13- Você está satisfeito com a sua vida? Mudaria alguma coisa nela se pudesse?

14-

Hoje, o que mais lhe preocupa em sua vida?

15- Como você se sente quando aparecem problemas em sua vida? Qual a sua reação?

16- Você tem facilidade em encontrar soluções para os problemas que aparecem em sua vida?

17- Quando você percebe que errou em alguma atitude na sua vida, como você se sente? Que atitude você toma nestas situações?

APÊNDICE 4
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

**QUESTIONÁRIO FINAL DA PESQUISA SOBRE “Avaliação da inserção da prática de
Yoga na Escola”**

São solicitados abaixo seu nome e turma para fins de comparação durante a pesquisa. Entretanto, não se preocupe, pois o seu nome será mantido em sigilo em todas as etapas desta pesquisa.

Nome _____ Turma: _____

Primeira Parte – Perguntas de 4 a 17

4- Você tem planos para o futuro? Quais?

5- Você tem curiosidade em aprender coisas novas? Quais?

6- Você acredita que tem qualidades? Em caso positivo, quais seriam?

7- Você acredita que possa realizar diferentes tarefas tão bem como a maioria das pessoas?

8- Você se sente satisfeito em ser quem você é?

9- Como você se sente em relação à sua aparência física? Isto é algo que te preocupa?

10- Como você se sente em relação à sua condição financeira? Isto é algo que te preocupa?

11- Como você se sente em relação à sua família?

12- Como você se sente em relação aos seus amigos?

13- Você está satisfeito com a sua vida? Mudaria alguma coisa nela se pudesse?

14- Hoje, o que mais lhe preocupa em sua vida?

15- Como você se sente quando aparecem problemas em sua vida? Qual a sua reação?

16- Você tem facilidade em encontrar soluções para os problemas que aparecem em sua vida?

17- Quando você percebe que errou em alguma atitude na sua vida, como você se sente? Que atitude você toma nestas situações?

Segunda Parte – Perguntas de 1 a 9

1- Você passou a praticar Yoga em casa ou em algum lugar ao longo ou após o curso? Em caso positivo, informe o grupo e frequência das práticas. Em caso negativo, você pretende continuar a prática de Yoga após a conclusão do curso?

2- A prática de Yoga atingiu suas expectativas?

3- Como você se sente durante a prática de Yoga?

4-Como você se sente após a prática de Yoga?

5- Você acredita que a prática de Yoga pode auxiliar o desenvolvimento de autoestima no praticante? Como?

6- Você acredita que a prática de Yoga pode diminuir os níveis de estresse nos praticantes? Como?

7- Você acredita que seu desempenho escolar melhorou, piorou ou se manteve estável durante o curso de Yoga?

8- Você gostaria de relatar mais alguma mudança que tenha percebido em sua vida desde que começou a praticar Yoga?

9- Este espaço é livre para que você possa fazer algum outro comentário que deseje sobre as práticas de Yoga. Fique à vontade, este comentário não é obrigatório

APÊNDICE 5

RESULTADOS OBTIDOS PARA CADA UM DOS SEIS ESTUDANTES RELATOS NA ÍNTEGRA

Estudante 1 – sexo feminino – 15 anos

Níveis de Estresse antes e depois as aulas de Yoga: A praticante de Yoga apresentou um nível de estresse de quase exaustão no início do ano de 2016 (Tabela 1 do texto principal). Após um ano de prática, o nível de estresse diminuiu, chegando ao nível denominado fase de resistência (Tabela 1 do texto principal), porém ainda encontrava-se estressada, apresentando predominantemente sintomas psicológicos de estresse em ambos os momentos da avaliação. A prática de Yoga pode ter auxiliado nesta melhora dos níveis de estresse, uma vez que as técnicas aprendidas auxiliam a gerir não apenas o estresse físico, mas também o estresse mental.

Avaliação de Autoestima antes e depois as aulas de Yoga: A estudante acreditava que tinha qualidades como ser calma, amiga, altruísta, paciente, engraçada, conselheira e alegre, não demonstrando mudanças para com sua autoestima ao longo do ano. Embora ela tenha afirmado que não acredita que possa realizar atividades tão bem quanto a maioria das pessoas e que não se sente satisfeita em ser que é no questionário final, relata que aprendeu a valorizar e apreciar as “coisas da vida” e que tornou-se mais positiva em relação a si mesma.

Avaliação da qualidade do relacionamento interpessoal: No início do ano, a estudante afirmou sentir-se incompleta e incompreendida pelos amigos e família. Ao final do projeto, ela diz que ama os amigos e parentes e que se sente muito bem quando está com eles, porém, cobra-se por dizer-se ausente, apresentando pequeno sentimento

de culpa. Nos registros do primeiro semestre do Diário de Bordo, a estudante apresentou espírito de liderança e influência positiva para com as atitudes de seus colegas.

Atitudes perante a vida: No início e após um ano de prática, a estudante demonstra curiosidade em aprender coisas novas como idiomas e tocar instrumentos musicais. Houve uma mudança no foco de seus planos para o futuro. A princípio, a praticante almejava entrar na faculdade, viajar e construir uma família, ao final do curso o desejo de viajar ainda é um plano para o futuro, porém, ser feliz na profissão e nesta ajudar as pessoas a serem felizes também é outro foco levado em conta.

No início do curso, sentimentos como instabilidade e desmotivação vinham à tona diante de situações problemáticas, posteriormente ao curso, a estudante afirma que o sentimento de que tudo vai ficar bem inunda seus pensamentos e acredita que conseguirá resolver os problemas que enfrenta, demonstrando confiança e positividade perante a vida.

Apesar das melhorias observadas, no questionário final a estudante demonstrou preocupação em relação à sua aparência física e condição financeira, também sentindo se insatisfeita com a vida e mudaria algo se pudesse. O estudo do Yoga poderia contribuir para estas inquietações da estudante, melhorando o modo de enxergar a si e ao meio e assim desenvolver maior segurança.

Rendimento escolar e disciplinar antes e depois as aulas de Yoga: O rendimento escolar apresentou melhora em três disciplinas, sendo que duas passaram do conceito bom para ótimo e uma de regular para bom (Tabela 1). Além dos dados do boletim, a praticante afirma que seu desempenho escolar melhorou muito por um período de tempo.

Tabela 1: Rendimento escolar ao longo do ano

Alunos	N° Disciplinas Insuficiente		N° Disciplinas Regular		N° Disciplinas Bom		N° Disciplinas Ótimo	
	2016/01	2016/02	2016/01	2016/02	2016/01	2016/02	2016/01	2016/02
1	0	0	2	1	10	9	0	2
2	3	5	7	4	2	2	0	1
3	0	0	0	1	11	7	1	4
4	0	1	3	0	9	9	0	2
5	0	1	7	6	5	5	0	0
6	0	2	4	2	7	5	1	3

No início do ano letivo, consta no boletim uma advertência por não entrega de tarefas, duas advertências por conversa em sala e uma por desrespeito. Observou-se melhora no rendimento disciplinar com todas as tarefas entregues em dia e nenhuma advertência relacionada à conversa em sala de aula e desrespeito para com colegas e professores ao longo do ano. Isso mostra que o Yoga pode ter interferido positivamente em suas atitudes e reações.

Relação estabelecida com a prática de Yoga: A estudante esteve presente em 22 de 30 aulas ministradas (73%). A estudante nunca havia praticado Yoga antes e se interessou nas aulas devido à filosofia, acreditando poder melhorar sua vida e poder ajudar o próximo futuramente. Ela imaginou que a prática fosse algo desafiador e ao mesmo tempo prazeroso e relaxante, afirmando, ao final do curso, que suas expectativas foram parcialmente atingidas. A prática em casa tornou-se algo que acontece em casos de necessidade e pretende fazer disso algo constante. Durante e após a prática sentiu-se

renovada, com mais energia, e mais positiva em relação à sua vida, acreditando que o Yoga pode auxiliar no desenvolvimento de sua autoestima e diminuir os níveis de estresse através das posturas que estimulam o corpo e a mente. No segundo semestre, de acordo com o Diário de Bordo, a estudante se mostrou calma e mais focada nas aulas de Yoga, tendo desenvolvido um maior controle de si.

Estudante 2 – sexo feminino – 14 anos

Níveis de Estresse antes e depois as aulas de Yoga: O nível de estresse da aluna retrocedeu do sintoma mais avançado de estresse psicológico conhecido como fase de exaustão no início do curso, para um estágio de não-estresse no final do curso (Tabela 1 do texto principal). Nos registros do Diário de Bordo, a estudante mostrou-se cansada em diferentes aulas ministradas no estágio inicial do curso, já tendo afirmado estar desmotivada e ter dificuldades para dormir, evidenciando um estresse físico e mental. Observou-se que na etapa final do curso, não há registros de desmotivação e cansaço no Diário de Bordo.

Avaliação de Autoestima antes e depois as aulas de Yoga: Sentia-se parcialmente satisfeita em ser quem é no questionário de sondagem inicial, afirmando pensar muito em seus defeitos e ter a necessidade de mudar questões de sua vida. Já no questionário final, ela alega que sente-se realmente satisfeita em ser quem é, e crê na possibilidade de evoluir todos os dias. Quando perguntou-se sobre aparência física, ela alegou ser parcialmente satisfeita tanto no questionário inicial quanto final, porém, no segundo, a estudante afirma ser feliz consigo. Observa-se um maior contentamento (*Santosha*- um dos cinco *Niyamas*) e atitude positiva perante a vida, através de uma maior aceitação de si, algo que pode ter sido adquirido pela prática de Yoga.

No início e final da pesquisa, a estudante relatou acreditar que pudesse realizar tarefas tão bem quanto a maioria das pessoas, e afirmou perceber suas qualidades e a potencialidade de poder colocá-las em ação, sempre tentando se superar. Ou seja, a praticante é capaz de perceber suas qualidades em ambas as etapas da pesquisa. Declarando, adicionalmente na etapa final, ser determinada e lutar pelo que deseja, estado este que pode ser proporcionado pelo Yoga.

A Coordenadora contou que o ritmo da aluna para executar atividades corriqueiras era mais lento, apesar de sua aparente saúde física, e que a notou mais disposta, pois passou a vê-la mais vezes em horários livres para lazer na escola, bem como o Diário de Bordo registra uma melhora em sua motivação, apresentando-se mais enérgica e sorridente ao final do curso quando comparado às aulas iniciais.

Avaliação da qualidade do relacionamento interpessoal: A qualidade do relacionamento interpessoal apresentou mudança, pois, a princípio, a estudante relata ter uma boa relação com os pais e familiares, porém sente-se desconfortável com a maioria de seus amigos. Após um ano de práticas de Yoga semanais, a estudante demonstra o sentimento de gratidão e amor pelos pais e amigos e afirma ter amigos de verdade. É possível observar que a praticante sente-se integrada com o mundo em que vive refletindo na sua interação com o meio social.

Atitudes perante a vida: A estudante relatou preocupação com a vida estudantil e amorosa ao início do ano e preocupação com a vida estudantil e independência financeira na segunda etapa. Na primeira investigação, a praticante alega sentir-se para baixo e sem reação perante as dificuldades, porém na investigação final, ela se percebeu mais calma e capacitada para encontrar soluções quando observa que errou em alguma atitude.

Rendimento escolar e disciplinar antes e depois as aulas de Yoga: O desempenho escolar da estudante diminuiu em três disciplinas, sendo que três passaram de regular para insuficiente e melhorou em três, sendo que uma passou de insuficiente para regular, outra passou de regular para bom e a última progrediu de bom para ótimo (Tabela 1). De forma que o rendimento geral pode ter sido considerado constante ao longo do ano. O boletim não relata observações de rendimento disciplinar, constatando bom comportamento durante o ano.

Relação estabelecida com a prática de Yoga: A estudante encontrou nas aulas de Yoga uma oportunidade de praticar algo que já havia despertado seu interesse antes, afirmando inclusive praticar em casa, mesmo após encerramento do curso. Embora o boletim não tenha demonstrado melhora aparente, a estudante alega melhor desempenho escolar durante o curso de Yoga. Ela pontua sua melhora na capacidade de concentrar-se tanto nas aulas quanto em atividades avaliativas. Esteve presente em 21 de 30 aulas (70%). Segundo ela, a família viaja às sextas-feiras e, mesmo assim, ela apresentou frequência de 70%. Quando questionada se o curso atingiu suas expectativas, ela afirma que sim, sentindo-se relaxada, tranquila e focada durante a prática e “descarregada” ao final de uma aula. Percebendo que o Yoga traz a oportunidade de se autoconhecer, ela afirma que isso pode auxiliar o desenvolvimento da autoestima, passando a ter mais confiança em si e em seus atos. Os níveis de estresse passam a ser menores, segundo ela, pois com a prática constante não sente-se mais tensa, acarretando em inúmeros resultados positivos, como manter a calma e respirar conscientemente em momentos de ansiedade. Observou-se uma identificação da praticante com o Yoga e o reconhecimento de momentos nos quais a prática aparece como medida preventiva e acarretadora de efeito imediato.

Estudante 3- sexo feminino- 15 anos

Níveis de Estresse antes e depois as aulas de Yoga: Não há níveis de estresse a serem considerados nos resultados dos questionários inicial e final do estudante (Tabela 1 do texto principal), ou seja, a praticante não encontrava-se estressada no decorrer do curso segundo as repostas aos questionários utilizados.

Avaliação de Autoestima antes e depois as aulas de Yoga: no início do curso, preocupava-se com sua aparência física e percebia-se inferior às outras pessoas, ao final do curso disse sentir-se bem com seu corpo e que sua aparência física não é algo que a preocupa. Ela acredita que possa realizar tarefas tão bem quanto a maioria das pessoas em ambas as etapas avaliativas. A qualidade pessoal que afirma possuir na primeira etapa é ser fria emocionalmente em momentos difíceis. Na etapa final a estudante acredita ter qualidades como ser honesta e ser determinada em momentos difíceis. Observou-se a mudança no modo de enxergar seus atributos, possuindo uma visão mais prática ao início do curso e mais ética e firme ao final do mesmo.

Avaliação da qualidade do relacionamento interpessoal: A qualidade do relacionamento interpessoal melhorou, visto que no primeiro questionário a estudante diz sentir-se frequentemente irritada com os amigos e que deve se aproximar da família. No questionário final ela observa que sua família a acolhe e a compreende, demonstrando estar segura em seu ambiente familiar. Sente-se feliz com seus amigos e acredita que a amizade vai perdurar por um longo período de tempo. Desta forma, observou-se que a prática proporcionou a estudante maior harmonia no relacionamento interpessoal com a visão mais integradora dos demais para consigo.

Atitudes perante a vida: Na fase inicial, a estudante considerou como planos futuros ser engenheira e viajar o mundo, na fase final ainda desejava viajar o mundo e expressou grande vontade de ser médica, de conhecer novos idiomas e diferentes

culturas. Se pudesse mudar algo em sua vida, mudaria sua situação financeira em ambos os questionários. Preocupava-se com sua saúde e estudos ao início do curso e ao final demonstra preocupação apenas para com o vestibular de medicina. Quanto aos problemas que apareceram em sua vida no primeiro questionário, sentia-se deprimida e reagia com o silêncio e isolamento, porém afirmou conseguir encontrar soluções para seus erros, aceitando-os como atos humanos. No questionário final manteve as mesmas respostas, porém reagindo de maneira diferente, ela afirmou avaliar e meditar sobre os problemas corriqueiros. Ressalta-se aqui que a estudante incorporou a capacidade de refletir e manter o equilíbrio mesmo diante das adversidades.

Rendimento escolar e disciplinar antes e depois as aulas de Yoga - Observou-se a progressão de Bom para Ótimo em três disciplinas e apenas um declínio de Bom para Regular ao longo do ano (Tabela 1 do texto principal). O boletim não relata observações de rendimento disciplinar, constatando bom comportamento durante o ano.

Relação estabelecida com a prática de Yoga: A estudante declarou praticar Yoga em casa todos os dias durante e após o término do curso e também utiliza de práticas de respiração em momentos de avaliação escolar. Afirma que a prática superou suas expectativas, sentindo-se relaxada e em paz durante a aula, feliz e revigorada após o término da mesma. A estudante esteve presente em 26 de 30 aulas (86,6%). No Diário de Bordo consta que o desempenho físico e a concentração e foco durante a prática são excelentes, mais pontualmente nas aulas do segundo semestre, já que há registros de conversa em momentos indevidos nas aulas do primeiro semestre. Ela acredita que o Yoga pode desenvolver a autoestima e diminuir os níveis de estresse, através do não julgamento e auxiliando o relaxamento. Ela ainda afirma que as aulas a ajudaram em seu desempenho escolar, o que foi confirmado na análise do boletim, além de a tornarem uma pessoa mais calma.

Estudante 4 – sexo feminino – 15 anos

Níveis de Estresse antes e depois as aulas de Yoga: observou-se na fase inicial um estágio de quase exaustão e após o as aulas de Yoga ministradas na escola, o estágio atingido foi fase de resistência com a maioria dos sintomas a níveis psicológicos (Tabela 1 do texto principal). Observou-se grande mudança em seu comportamento no segundo semestre, quando a estudante chegava antes da instrutora em sala de aula e permanecia sozinha e em silêncio até o início da prática, demonstrando introspecção e interesse pelas aulas de Yoga.

Avaliação de Autoestima antes e depois as aulas de Yoga: No questionário inicial, a praticante alega ser uma pessoa com qualidades, pois sabe organizar a casa e cozinhar. Estas qualidades mantiveram-se presentes no questionário final, porém também foram mencionados atributos como ser amiga e companheira. Nota-se que a aluna pode enxergar que suas capacidades vão além do que ter habilidades domésticas, e que também contemplam a relação com o outro. A empatia é um estado que pode ter sido atingido com auxílio das práticas de Yoga na escola.

Avaliação da qualidade do relacionamento interpessoal: A relação familiar da estudante manteve-se estável. Há o sentimento de exclusão por parte dos pais, porém sente-se acolhida por outros familiares. O relacionamento entre amigos oscila, já que a aluna afirma no questionário final que se sente excluída em algumas situações, mas querida e acolhida em outras. Em aulas iniciais, a estudante se mostrou bastante irritada e houve dois momentos em que chorou por desentendimentos com os colegas, conforme consta no Diário de Bordo. O relacionamento com os colegas tornou-se mais harmônico, com convites para piqueniques e práticas fora do ambiente escolar, segundo Diário de Bordo.

Atitudes perante a vida: Em ambos os questionários demonstra-se interessada em aprender e aprimorar seus conhecimentos, com planos de entrar na faculdade, mas no questionário final adiciona o plano de ter paz na família.

Na fase inicial do projeto, em face aos problemas cotidianos, a estudante afirmou ter dificuldades em solucioná-los, sentindo-se péssima e sem saber o que fazer, reagindo muitas vezes com o choro e sentindo-se a causadora dos problemas. Comparando com os resultados finais, expressou a vontade em resolver problemas e alguma facilidade em agir a favor da resolução. Quando questionada sobre a maior preocupação de sua vida no questionário inicial, relatou “literalmente tudo”. No questionário final, a única preocupação mencionada foi o convívio familiar. A condição financeira da estudante foi apresentada como estável no primeiro questionário e ao fim do ano letivo houve uma preocupação para com este quesito demonstrando uma incapacidade de ajudar a família financeiramente. É possível que ao longo do ano, tenham surgido problemas no convívio familiar da estudante, todavia a prática do Yoga pode ter despertado a vontade de ter paz na família. A maneira de se posicionar perante os problemas saiu de um estado de desespero e culpa para a proatividade e positividade.

Rendimento escolar e disciplinar antes e depois as aulas de Yoga: Dentre as doze disciplinas cursadas no ensino Médio, houve um avanço de regular para bom em três delas, seguida de uma melhora de bom para ótimo em duas e um declínio de bom para insuficiente em uma disciplina (Tabela 1). De forma que houve uma melhora clara no rendimento escolar da estudante.

Quanto às observações disciplinares do primeiro semestre letivo, constam em seu boletim dois atrasos na entrega de tarefas e duas observações por conversar e atrapalhar a aula do professor. Pode-se afirmar também uma evolução no rendimento disciplinar da

aluna, com nenhuma advertência de conversas durante as aulas e todas as atividades entregues em dia no final do ano letivo.

Relação estabelecida com a prática de Yoga: A estudante esteve presente em 26 num total de 30 aulas (86,6%). O Yoga foi inserido no cotidiano da aluna com práticas em casa e ao ar livre quando vai à fazenda. Segundo ela, técnicas de respiração foram introduzidas antes de realizar atividades avaliativas, a fim de diminuir estresse e ansiedade. A praticante alega sentir-se mais preparada para enfrentar os problemas da vida após a aula de Yoga e percebe-se mais calma e paciente durante as aulas. Ela afirmou que as práticas a tornaram menos estressada e mais focada, melhorando seu desempenho escolar e tornando-a uma pessoa mais feliz, o que pôde ser comprovado pelos questionários de estresse e pelo boletim escolar.

Estudante 5- sexo feminino- 15 anos

A estudante não entregou o questionário inicial e de estresse respondidos, não havendo parâmetros de comparação para analisar os resultados. O fato de os questionários terem sido entregues para serem respondidos em casa foi um problema para a realização da pesquisa. Se os mesmos tivessem sido respondidos em sala de aula, ou ainda, se tivéssemos direcionando as perguntas pessoalmente ao praticante, de forma oral, poderíamos ter análises mais completas de cada caso. Mesmo assim, as respostas do questionário final serão inseridas nos resultados, por terem sido consideradas informações enriquecedoras ao tema.

Níveis de Estresse nos participantes antes e depois as aulas de Yoga: A praticante não apresentou níveis de estresse de acordo com o questionário final de estresse.

Rendimento escolar e disciplinar antes e depois as aulas de Yoga: Houve melhora de regular para bom em três disciplinas, um declínio de bom para regular em duas e queda

de regular para insuficiente em uma disciplina (Tabela 1), podendo-se afirmar que a estudante teve um rendimento geral estável ao longo do ano.

O rendimento disciplinar melhorou, pois no início do ano havia uma observação sobre atraso na entrega de tarefas. Ao final do projeto, não contam observações sobre atraso ou indisciplina.

Relação estabelecida com a prática de Yoga: De acordo com o Diário de Bordo, a praticante só participava das aulas quando outra colega a acompanhava durante os 2 primeiros meses de prática. Entretanto, esteve presente em 28 de 30 aulas (93,3%), comparecendo mesmo quando sua colega não pode estar presente em algumas aulas, o que demonstra que o interesse pelo Yoga surgiu de forma espontânea na estudante. Durante as aulas de Yoga, a estudante relatou que se sentiu concentrada e relaxada, e que após a prática observou melhora em si mesma e sentiu-se realizada. Afirmou raramente praticar em casa, mas acredita que o Yoga pode auxiliar o desenvolvimento da autoestima e diminuir o nível de estresse, pois o praticante passa a conhecer mais de si mesmo, experienciando momentos de relaxamento corporal e espiritual e tornando-se mais calmo e paciente. De acordo com este relato, acredita-se que a qualidade que a estudante se auto conferiu no questionário final de “possuir amor próprio, sentindo-se tranquila em relação à aparência física e feliz em ser quem é” – autoestima - e os fatos de sentir-se satisfeita com sua vida e de preocupar-se somente com sua felicidade, podem estar relacionados com a inserção da prática de Yoga no seu cotidiano. Além disso, ela aparentou estar feliz consigo, demonstrando-se segura de si, mais pontualmente nas aulas finais do curso, segundo o Diário de Bordo, já que não se prendia a presença da colega para frequentar as aulas de Yoga.

Estudante 6– sexo masculino – 15 anos

Novamente, os questionários iniciais de estresse e autoestima não foram entregues respondidos, todavia as respostas do questionário final serão inseridas quando pertinentes.

Segundo o Diário de Bordo, o estudante é bastante atencioso e afetivo, porém é possível que tenha distúrbios ou desvios de comportamento. De acordo com relatos dos alunos e da coordenadora, o estudante ouve vozes, tendendo a pensamentos destrutivos. O diagnóstico médico está em andamento.

Níveis de Estresse nos participantes antes e depois as aulas de Yoga: Observou-se que o praticante apresenta estado de alerta para os níveis de estresse na etapa final do curso de Yoga, apresentando mais sintomas psicológicos do que físicos. Entretanto, este estado não pode ser comparado ao do início do curso, pois o mesmo não entregou o questionário inicial.

Avaliação de Autoestima antes e depois as aulas de Yoga: Ele foi o único participante do sexo masculino que terminou o ano praticando Yoga. De acordo com o relato obtido ao final do curso, ele não se vê pior ou melhor que as outras pessoas. Embora se reconheça como uma pessoa calma e paciente, diz-se não satisfeito em ser quem é e tem a necessidade de mudar seu comportamento em vários aspectos.

Avaliação da qualidade do relacionamento interpessoal: De acordo com as informações relatadas pela coordenadora, este estudante apresenta dificuldades de relacionamento interpessoal, isola-se em muitos casos e o próprio declara sentir-se solitário. O motivo, segundo ele é perceber-se confuso em relação a alguns assuntos, mas que sente-se quase bem em relação aos amigos. Não houve relatos de transformação deste comportamento ao longo do ano para com colegas, todavia o estudante sentia-se à vontade para se abrir e conversar com a instrutora.

Atitudes perante a vida: Diante de problemas, nem sempre possui facilidade para resolvê-los e sua reação depende de como estiver no momento. Acredita que se puder ajudar as pessoas com seu trabalho irá sentir-se realizado. Se pudesse mudar algo, declara que começaria mudando a si próprio. É possível que ele tenha enxergado na prática do Yoga uma via para buscar a transformação que deseja. Entretanto, suas colocações não deixam de expressar um descontentamento consigo mesmo e uma preocupação excessiva com os outros, fatores que podem ser trabalhados com a aquisição de uma maior autoconfiança, o que ainda poderá ser aperfeiçoado com a prática.

Rendimento escolar e disciplinar antes e depois as aulas de Yoga: O rendimento escolar melhorou de regular para bom em três disciplinas e de bom para ótimo em uma disciplina, porém houve declínio de bom para insuficiente em duas matérias e de bom para regular em uma matéria (Tabela 1). Dessa forma, pode-se considerar uma melhora discreta em seu rendimento. No início do semestre há sete observações por não entregar a tarefa em dia. Observou-se grande melhora no segundo semestre, pois não houve nenhum registro de atraso de tarefas.

Relação estabelecida com a prática de Yoga: O estudante esteve presente em 28 aulas (93,3%). De acordo com o Diário de Bordo, no início do ano o praticante mostrou-se disperso e aéreo em algumas aulas, mas no decorrer do curso mostrou-se presente física e mentalmente, apresentando facilidade para executar as posturas e para permitir-se relaxar e meditar em alguns momentos. Podendo observar assim a progressão de sua capacidade de concentração.

O praticante se habituou a praticar Yoga em casa e relata que as aulas superaram suas expectativas. Sentiu-se menos estressado, mais atento e concentrado. Durante as aulas notou-se mais relaxado, calmo, em paz, bem consigo e despreocupado. Após as

aulas, observou-se mais relaxado e bem disposto. Acredita que as aulas de Yoga podem desenvolver a autoestima, pois proporcionam autoconfiança, além de calma e relaxamento, podendo diminuir o estresse do praticante. Ele concluiu afirmando ser menos exigente e mais concentrado após um ano de prática. Resultado este que pode ter sido atingido com auxílio da prática de Yoga, uma vez que o praticante passa a enxergar suas limitações, acreditando que possa progredir parcialmente, superando dificuldades e explorando suas potencialidades.

Acredita-se que devido às diferenças de comportamento, o estudante demonstrou-se mais sensível e permeável às práticas e pôde desta forma experienciar os efeitos que o Yoga proporciona na vida dos praticantes, como, por exemplo, a auto observação, entendendo que todos têm dificuldades, mas que são capazes de desenvolver uma conduta mais positiva perante a vida quando há oportunidades de aprendizado de aprimoramento do ser.

ANEXOS

ANEXO 1

INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP (ISSL)

MEL.003.9

Marilda Emmanuel Novaes Lipp

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Local de Nascimento: _____/_____/_____
dia mês ano Cidade Estado País

Idade: _____ Sexo: M() F() Escolaridade: _____

RG: _____ CPF: _____

Curso/Série: _____ Escola/Instituição: _____ Públ. () Priv. ()

Lateralidade: Destro () Sinistro () Ambidestro () Profissão: _____

Função: _____ Data da Aplicação: ____/____/____
dia mês ano

Aplicador: _____ Início: _____ Término: _____

Autorizo uso sigiloso em pesquisa: _____
assinatura



Quadro 1 - Assinalar com F1 ou P1, como indicado para sintomas que tenha experimentado nas últimas 24 horas.

Quadro 2 - Assinalar com F2 ou P2, como indicado para sintomas que tenha experimentado na última semana.

Quadro 3 - Assinalar com F3 ou P3, como indicado para sintomas que tenha experimentado no último mês.

Casa do
Psicólogo®

© 2000 Casapsi Livraria e Editora Ltda
 É proibida a reprodução total ou parcial desta obra para
 qualquer finalidade. Todos os direitos reservados.
 Rua Santo Antônio, 1010 - Jd. México - Itatiba/SP - Brasil
 CEP 13253-400 - Tel.: (11) 4524 6997 - www.casadopsicologo.com.br

O presente Caderno de Aplicação
 é impresso em cores.
 Caso desconfie de sua autenticidade,
 ligue para (11) 3034-3600.

QUADRO 1a

a) Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () 1. MÃOS E PÉS FRIOS
- () 2. BOCA SECA
- () 3. NÓ NO ESTÔMAGO
- () 4. AUMENTO DE SUDORESE
(Muito suor, suadeira)
- () 5. TENSÃO MUSCULAR
- () 6. APERTO DA MANDÍBULA/
RANGER OS DENTES
- () 7. DIARRÉIA PASSAGEIRA
- () 8. INSÔNIA
(Dificuldade para dormir)
- () 9. TAQUICARDIA
(Batedeira no peito)
- () 10. HIPERVENTILAÇÃO
(Respirar ofegante, rápido)
- () 11. HIPERTENSÃO ARTERIAL
SÚBITA E PASSAGEIRA
(Pressão alta)
- () 12. MUDANÇA DE APETITE

QUADRO 1b

b) Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () 13. AUMENTO SÚBITO DE
MOTIVAÇÃO
- () 14. ENTUSIASMO SÚBITO
- () 15. VONTADE SÚBITA DE
INICIAR NOVOS
PROJETOS

QUADRO 2a

a) Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () 1. PROBLEMAS COM A MEMÓRIA
- () 2. MAL-ESTAR GENERALIZADO, SEM CAUSA ESPECÍFICA
- () 3. FORMIGAMENTO DAS EXTREMIDADES
- () 4. SENSAÇÃO DE DESGASTE FÍSICO CONSTANTE
- () 5. MUDANÇA DE APETITE
- () 6. APARECIMENTO DE PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS (Problemas de pele)
- () 7. HIPERTENSÃO ARTERIAL (Pressão alta)
- () 8. CANSAÇO CONSTANTE
- () 9. APARECIMENTO DE ÚLCERA
- () 10. TONTURA/SENSAÇÃO DE ESTAR FLUTUANDO

QUADRO 2b

b) Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () 11. SENSIBILIDADE EMOTIVA EXCESSIVA (Estar muito nervoso)
- () 12. DÚVIDA QUANTO A SI PRÓPRIO
- () 13. PENSAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- () 14. IRRITABILIDADE EXCESSIVA
- () 15. DIMINUIÇÃO DA LIBIDO (Sem vontade de sexo)

QUADRO 3a

a) Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- () 1. DIARRÉIA FREQUENTE
 () 2. DIFICULDADES SEXUAIS
 () 3. INSÔNIA
 (Dificuldade para dormir)
 () 4. NÁUSEA
 () 5. TIQUES
 () 6. HIPERTENSÃO ARTERIAL
 CONTINUADA
 (Pressão alta)
 () 7. PROBLEMAS
 DERMATOLÓGICOS
 PROLONGADOS
 (Problemas de pele)
 () 8. MUDANÇA EXTREMA DE
 APETITE
 () 9. EXCESSO DE GASES
 () 10. TONTURA FREQUENTE
 () 11. ÚLCERA
 () 12. ENFARTE

QUADRO 3b

b) Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- () 13. IMPOSSIBILIDADE DE
 TRABALHAR
 () 14. PESADELOS
 () 15. SENSAÇÃO DE
 INCOMPETÊNCIA EM
 TODAS AS ÁREAS
 () 16. VONTADE DE FUGIR DE
 TUDO
 () 17. APATIA, DEPRESSÃO OU
 RAIVA PROLONGADA
 () 18. CANSAÇO EXCESSIVO
 () 19. PENSAR/FALAR
 CONSTANTEMENTE EM
 UM SÓ ASSUNTO
 () 20. IRRITABILIDADE SEM
 CAUSA APARENTE
 () 21. ANGÚSTIA/ANSIEDADE
 DIÁRIA
 () 22. HIPERSENSIBILIDADE
 EMOTIVA
 () 23. PERDA DO SENSO DE HUMOR

