



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS SOUSA

Daniel Fernandes Alves de Sousa

**Percursos do *Hatha Yoga* na prevenção da ansiedade em alunos do 4º ano de
uma escola da rede pública de Sousa - PB**

SOUSA/PB
2025

Daniel Fernandes Alves de Sousa

**Percursos do *Hatha Yoga* na prevenção da ansiedade em alunos do 4º ano de
uma escola da rede pública de Sousa - PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa.

Orientador (a): Prof. Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos

SOUZA/PB

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Milena Beatriz Lira Dias da Silva – Bibliotecária CRB 15/964

S725a	<p>Sousa, Daniel Fernandes Alves de. Percursos do Hatha Yoga na prevenção da ansiedade em alunos do 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa - PB / Daniel Fernandes Alves de Sousa, 2025.</p> <p>67 p. : il.</p> <p>Orientador: Prof. Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos. TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.</p> <p>1. Hatha Yoga. 2. Ansiedade infantil. 3. Práticas corporais alternativas. I.Título. II. Passos, Adriano Martins Rodrigues dos.</p>
IFPB Sousa / BC	CDU 796:37

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Título: Percursos do *Hatha Yoga* na prevenção da ansiedade em alunos do 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa - PB.

Autor (a): Daniel Fernandes Alves de Sousa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: **16/10/2025**.

Documento assinado digitalmente
 ADRIANO MARTINS RODRIGUES DOS PASSOS
Data: 23/10/2025 21:18:48-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Profº Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos

IFPB/Campus Sousa - Professor (a) Orientador (a)

Documento assinado digitalmente
 NEIDE CANDIDO RAMOS
Data: 23/10/2025 20:44:14-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Profª Esp. Neide Cândido Ramos

Prefeitura Municipal de Goiânia - GO - Examinador 1

Documento assinado digitalmente
 FRANCISCA JOYCE MARQUES BENICIO
Data: 24/10/2025 09:18:07-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Profª Esp. Francisca Joyce Marques

Benício IFPB/Campus Sousa - Examinador 2

Documento assinado digitalmente
 ANDREZA SOARES DO ESPÍRITO SANTO
Data: 29/10/2025 08:13:06-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Profª Andreza Soares do Espírito Santo

Arena Fitness – Convidada *ad hoc*

DEDICATÓRIA

A Deus, aos meus pais e à minha namorada, por todo apoio e carinho!

Dedico!

AGRADECIMENTOS

Quero, primeiramente, agradecer a Deus, que me concedeu forças para concluir este trabalho mesmo nos momentos mais difíceis, iluminando meus caminhos e guiando-me com sabedoria em cada etapa desta jornada.

À minha família, especialmente aos meus pais, José Heronaldo Fernandes de Sousa e Elisangela Alves Ferreira, pelo amor incondicional e pelos valores que me transmitiram. À minha tia Ednatanea Alves Ferreira, ao meu tio Hermeson Garrido e à minha avó Edilma Alves Ferreira Lira, agradeço pelo apoio constante e pelo envolvimento em minha vida acadêmica durante todo o período do curso. À minha querida prima Maria Isabela Alves Garrido, aos meus irmãos João Lucas e Gabriel, todo o meu amor e carinho incondicional. Ao meu amado avô, Geraldo Ferreira da Silva (*in memoriam*), minha eterna saudade. Muito do que construí neste Trabalho de Conclusão de Curso dedico ao senhor.

À minha namorada, Amanda Luzia Nunes da Silva, por estar ao meu lado em todos os momentos, compartilhando desafios e conquistas na minha vida acadêmica. Sou imensamente grato pelo amor, pelo apoio, pelo carinho, pela paciência nos meus piores dias, pela compreensão e, sobretudo, por nunca permitir que eu desistisse. Em cada página deste trabalho, há um pouco do nosso amor e da nossa caminhada.

Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, pela oportunidade de crescimento pessoal e acadêmico ao longo desses quatro anos. Ao diretor-geral Francisco Roserlan Botão Nogueira (Chicão), à coordenadora dos cursos superiores Bivânia e ao coordenador do curso Wesley, por todo apoio e suporte em minha trajetória. Aos professores, pelo conhecimento partilhado e pelo exemplo profissional, em especial ao professor Fábio Thiago, professor André Magno, professor Marlon, professora Giullyane, professora Joyce e ao professor e amigo Ennio Medeiros, minha sincera gratidão. À equipe de serviços, dona Edinete, dona Nalda e senhor Beré, meu muito obrigado pelo carinho e disponibilidade de sempre.

Aos meus colegas de curso, por todos os momentos de aprendizado, desafios superados e alegrias compartilhadas: Cleacione Martins, Ramon Gabriel, Edson Mateus, José Augusto e Guilherme Vinicius. Desejo que cada um prospere na profissão e siga o caminho que almejar, com honra e dignidade.

À escola que me permitiu realizar esta pesquisa, agradeço a todos os envolvidos — corpo pedagógico e alunos — por participarem deste processo. Espero

que tenham aprendido algo valioso nas intervenções e que possam levar esses ensinamentos para a vida.

A banca examinadora, composta por Prof^a Esp. Neide Cândido Ramos, Prof^a Esp. Francisca Joyce Marques Benício e professora Andreza Soares do Espírito Santo, que aceitaram com cortileza o convite para prestigiar o Tcc, e que foi também de extrema importância para o desenvolvimento deste trabalho.

Ao meu orientador e professor, Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos, por me convidar a participar deste projeto tão relevante para a saúde psicológica das crianças da rede pública. Sou profundamente grato pelas experiências enriquecedoras, pelos conhecimentos transmitidos, pelas orientações valiosas e pelo incentivo constante, dedicação e paciência durante todo o desenvolvimento deste trabalho.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional, e para a concretização deste sonho.

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo investigar as possíveis melhorias nos comportamentos associados à ansiedade em estudantes do 4º ano do ensino fundamental de uma escola da rede pública de Sousa-PB. A partir da aplicação de intervenções baseadas no *Hatha Yoga*. Além disso, buscou-se analisar os níveis de ansiedade presentes entre os alunos, segundo as percepções de professoras, coordenadoras e da direção escolar, bem como verificar as mudanças comportamentais observadas após as práticas, considerando os relatos das profissionais que acompanham diretamente a turma participante. A pesquisa adotou abordagem qualitativa, com delineamento quase-experimental, envolvendo entrevistas semiestruturadas com três profissionais da escola (professora regente, coordenadora e diretora) e a aplicação de 12 sessões de *Hatha Yoga* ao longo de três meses, com 25 alunos participantes. As aulas contemplaram *āsanas*, *prāṇāyāmas* e exercícios de concentração, adaptados à faixa etária. Os resultados indicaram diminuição gradual de sinais de ansiedade, como agitação, choro repentino e dificuldade de concentração, além de avanços na autoconsciência emocional e na busca por ajuda. Também se observou melhora no clima escolar, com maior colaboração e respeito entre os alunos e relação mais harmoniosa com o corpo docente. Embora as mudanças tenham sido positivas, persistem desafios, como a ausência de infraestrutura adequada para práticas corporais integrativas, a necessidade de maior tempo e frequência das sessões e o comprometimento do corpo pedagógico na continuidade do projeto. Os achados reforçam a importância da inserção do yoga no cotidiano escolar como estratégia preventiva de saúde mental, alinhada às diretrizes da BNCC, e que sugerem ampliação do projeto para outras turmas e a longo prazo.

Palavras-chave: *Hatha Yoga*; Ansiedade infantil; Práticas corporais alternativas.

ABSTRACT

This study aimed to investigate possible improvements in behaviors associated with anxiety among 4th-grade students in an elementary school of the public education network in Sousa, Paraíba (Brazil), through the application of interventions based on Hatha Yoga. In addition, it sought to analyze the levels of anxiety among students according to the perceptions of teachers, coordinators, and school management, as well as to verify behavioral changes observed after the practices, based on the reports of the professionals who work directly with the participating class. The research adopted a qualitative approach with a quasi-experimental design, involving semi-structured interviews with three school professionals (the classroom teacher, coordinator, and principal) and the implementation of twelve Hatha Yoga sessions over three months, with 25 participating students. The sessions included āsanas, prāṇāyāmas, and concentration exercises adapted to the age group. The results indicated a gradual decrease in signs of anxiety, such as restlessness, sudden crying, and difficulty concentrating, as well as improvements in emotional self-awareness and the ability to seek help. There was also an improvement in the school climate, with greater collaboration and respect among students and a more harmonious relationship with the teaching staff. Although the changes were positive, challenges remain, such as the lack of adequate infrastructure for integrative body practices, the need for longer and more frequent sessions, and greater commitment from the pedagogical team to ensure the project's continuity. The findings reinforce the importance of incorporating yoga into the school routine as a preventive mental health strategy aligned with the BNCC guidelines, suggesting the expansion of the project to other classes and over the long term.

Keywords: Hatha Yoga; Child Anxiety; Alternative Body Practices.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Bitilásana (postura da vaca)	35
Figura 2 - Bhujangāsana (postura da cobra).....	36
Figura 3 - Shavāsana (postura do cadáver).....	36
Figura 4 - Trabalho da concentração (dharana).....	36
Figura 5 - Cartaz colocado no auditório	37

LISTA DE IMAGENS

Imagen 1 - Apresentação projeto para turma.....	34
Imagen 2 - Registro aula: exercício concentração (dharana).....	38
Imagen 3 - Ásana cachorro olhando para baixo (adho mukha śvānāsana)	38

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade física
APA	American Psychological Association
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CAPS	Centro de Atenção Psicossocial
CEA	Centro de Educação e Atendimento
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CNS	Conselho Nacional de Saúde
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais
EF	Educação Física
IFPB	Instituto Federal de Ciência e Tecnologia da Paraíba
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial de Saúde
PCAs	Práticas Corporais Alternativas
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	14
2. METODOLOGIA	17
2.1 Caracterização da pesquisa	17
2.2 Amostra.....	17
2.3 Instrumentos de coleta de dados.....	19
2.4 Procedimentos da coleta de dados.....	19
2.5 Tratamento e análise estatística dos dados.....	22
2.6 Considerações éticas	22
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
3.1 Categorias identificadas nas entrevistas com o corpo pedagógico.....	23
3.1.1 Da escola ao lar: influências do ambiente e da família na ansiedade estudantil	
24	
3.1.2 Manifestações de ansiedade: sinais físicos e comportamentais no ambiente	
escolar	27
3.1.3 Estratégias pedagógicas de enfrentamento da ansiedade e olhares sobre o	
hatha yoga na escola.....	29
3.1.4 Impactos Esperados da Implementação do <i>Hatha Yoga</i> no Contexto Escolar.	31
3.2 Observações durante as intervenções de <i>hatha yoga</i>	33
3.3 Olhares que sentem: a voz das educadoras sobre a redução da ansiedade com	
o <i>hatha yoga</i>	39
3.3.1 Entre a ansiedade e o estado de calma.....	39
3.3.2 Autoconsciência emocional e busca por apoio	40
3.3.3 Relações interpessoais e reconhecimento da prática como viável	41
4. CONCLUSÃO	45
5. REFERÊNCIAS.....	48
APÊNDICES	52

Apêndices A - TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - Corpo Pedagógico.....	52
Apêndice B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) Pais/Responsável	55
Apêndice C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).	58
Apêndice D – Carta de Anuênciia Escola Municipal	61
Apêndice E – Carta de Anuênciia Secretaria.....	63
Apêndice F – Entrevista Semiestruturada - Roteiro para Antes das Intervenções	65
Apêndice G – Entrevista Semiestruturada - Roteiro para após as Intervenções	66

1. INTRODUÇÃO

Refletir sobre o panorama atual da ansiedade é reconhecer a urgência em enfrentá-la diante do crescimento contínuo desse transtorno nas últimas décadas. O relatório mundial de saúde mental de 2022, publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), revela que, até a data de sua publicação, quase um bilhão de pessoas em todo o mundo viviam com algum tipo de transtorno mental. Em 2020, a ansiedade já afetava 298 milhões de pessoas, sendo que 8% desse total eram crianças (World Health Organization, 2022). Dentre os diversos tipos de transtornos ansiosos, destaca-se o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), caracterizado por preocupações excessivas, persistentes e difíceis de controlar sobre diversos eventos ou atividades. Em crianças, os sintomas incluem irritabilidade, fadiga e dificuldades de concentração, o que pode comprometer significativamente seu desenvolvimento escolar e emocional (APA, 2014; Castillo *et al.* 2000).

De acordo com o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 5th Edition* (DSM-5), publicado pela American Psychiatric Association (APA, 2014) a ansiedade se caracteriza como uma antecipação de ameaça futura, associada a sintomas como tensão muscular e estado constante de vigilância. Esses sintomas, quando presentes na infância, podem comprometer o desenvolvimento emocional e escolar das crianças (Brouco, 2006; Castillo *et al.* 2000). Conforme destacam Brouco (2006) e Fernandes (2020), crianças com TAG geralmente não conseguem expressar claramente o que sentem, apresentando dificuldades de socialização, excesso de auto exigência e medo do fracasso, especialmente em momentos de avaliação. Essas manifestações emocionais interferem não apenas no processo de aprendizagem, mas também no relacionamento com colegas e professores. Crianças ansiosas costumam apresentar dificuldades de concentração, medo de interações sociais e receio de avaliações escolares (Wood, 2006; Birenbaum; Pinku, 1997).

No Brasil, esse cenário também é alarmante. Segundo Fernandes (2020), o Brasil apresenta uma das maiores taxas de transtornos de ansiedade no mundo, afetando cerca de 9,3% da população. Em resposta ao avanço das doenças psicológicas na população, o governo federal lançou em 2022 a Estratégia Nacional de Fortalecimento aos Cuidados da Ansiedade e Depressão (Transtornos do Humor). Essa iniciativa busca ampliar as linhas de contato específicas para ansiedade e

depressão, com o objetivo de orientar os serviços de saúde a oferecer um atendimento psicológico centrado no paciente e suas necessidades, sobretudo para crianças e adolescentes (Brasil, 2022).

Nesse contexto, surge a importância de abordagens pedagógicas que promovam o bem-estar emocional no ambiente escolar. Uma dessas abordagens são as Práticas Corporais Alternativas (PCAs) que, segundo Cesana (2005), se afastam da lógica competitiva dos esportes tradicionais, priorizando o autoconhecimento, a saúde integral e a autonomia corporal. Essas práticas contribuem para um novo meio de intervenção na vida dos (as) alunos (as). Entre essas práticas, o *hatha yoga* tem se destacado como uma intervenção que promove o equilíbrio entre corpo e mente. Sua aplicação no contexto escolar busca não apenas benefícios físicos, mas principalmente o desenvolvimento da atenção, do autocontrole e da capacidade de lidar com as emoções. Estudos mostram que o *yoga* estimula o sistema nervoso parassimpático, favorecendo o relaxamento e o controle da ansiedade (Cramer *et al.* 2018). Segundo Coldebella (2002), as práticas corporais alternativas se concentram no ser humano em constante evolução e promovendo uma maior atenção no seu potencial físico e espiritual.

Dentre as PCAs, destaca-se o *hatha yoga*, uma filosofia oriental milenar que integra técnicas de respiração, posturas físicas e meditação. Segundo Medeiros (2018), o *yoga* transcende as práticas físicas, promovendo a união entre corpo e mente e conectando o indivíduo com seu Deus interior.

A prática do *Yoga*, conforme descrita no *Manual de Ásanas da Yoga Terapia Ananda Marga* (Anandamurti, 1973), constitui-se como uma abordagem integrativa que atua simultaneamente sobre o corpo físico, as emoções e a mente, promovendo equilíbrio físico, hormonal e emocional. Os *ásanas* (posturas) contribuem para o relaxamento do sistema nervoso e das glândulas endócrinas, enquanto os *pranayamas* (respiração profunda) ativa o sistema parassimpático, reduzindo o estresse. A meditação, por sua vez, favorece a concentração e o autoconhecimento, sendo essencial na prevenção da ansiedade. Essa combinação de práticas torna o *yoga* uma ferramenta terapêutica eficaz no cuidado integral do ser humano (Anandamurti, 1973).

Apesar dos benefícios amplamente reconhecidos da prática do *yoga* no ambiente escolar, sua implantação enfrenta diversos obstáculos no contexto educacional brasileiro. Entre as principais dificuldades, destaca-se a carência de

formação específica dos professores, o que exige adaptações contínuas nas práticas, especialmente quando direcionadas ao público infantil (Franzé; Rossi, 2021). Além disso, a falta de espaços adequados e silenciosos nas escolas representa uma barreira estrutural que dificulta a execução das atividades com qualidade (Franzé; Rossi, 2021).

A Educação Física (EF), enquanto componente curricular essencial, assume um papel importante na prevenção da saúde integral dos alunos. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) orienta que a área que deve trabalhar as competências gerais, como o autoconhecimento, o autocuidado e desenvolvimento de habilidades socioemocionais, sendo, portanto, um espaço propício para a inserção do *hatha yoga* como conteúdo formativo e preventivo, especialmente no contexto da saúde mental (Brasil, 2017).

Diante desse cenário, o presente trabalho teve como objetivo investigar possíveis melhorias nos comportamentos considerados ansiosos em estudantes do 4º ano do ensino fundamental de uma escola da rede pública de Sousa – PB, a partir da aplicação de intervenções de *hatha yoga*. Além disso, pretendeu-se sondar os níveis de ansiedade entre alunos do 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa, a partir das impressões de professoras, coordenadoras e diretora. Também buscou-se aplicar intervenções de *hatha yoga* na escola investigada, e expor possíveis mudanças nos comportamentos considerados ansiosos, percebidos por professoras, coordenadoras e diretora que atuam diretamente com a sala de aula investigada, após as intervenções de *hatha yoga*. Ao integrar práticas corporais alternativas no cotidiano escolar, o estudo buscou evidenciar o *hatha yoga* como uma ferramenta pedagógica complementar. Essa prática promove a saúde emocional e bem-estar no ambiente educacional infantil.

2. METODOLOGIA

2.1 Caracterização da pesquisa

A presente pesquisa se caracterizou como qualitativa, com abordagem descritiva. Segundo Prodanov *et al.* (2013) esse tipo de abordagem é ideal para quem deseja compreender certos “fenômenos” de maneira aprofundada, descrevendo as experiências dos participantes a partir da imersão no campo.

O estudo foi conduzido por meio de uma pesquisa quase-experimental. De acordo com Thomas, Nelson & Silverman (2012), esse tipo de delineamento é utilizado quando não há total controle sobre as variáveis envolvidas ou sobre a distribuição aleatória dos participantes, mas ainda assim é possível verificar relações de causa e efeito a partir da comparação de medidas pré e pós-intervenção. A pesquisa incluiu uma revisão de literatura para contextualizar o tema e identificar dados relevantes sobre a prática do *hatha yoga* em contextos escolares. Na etapa empírica, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com o corpo pedagógico da instituição investigada (3 participantes – professora regente, coordenadora e diretora), aplicadas antes e após 12 intervenções com aulas de *hatha yoga*. Com 7 questões previamente elaboradas, e outras que poderiam surgir ao decorrer da entrevista. Esse formato de entrevista permitiu maior flexibilidade ao pesquisador, que não se limitou a perguntas previamente estabelecidas, podendo explorar indagações emergentes e direcionar a conversa conforme o fluxo das respostas. Em linhas gerais, as questões mantiveram caráter aberto, possibilitando reflexões e problematizações sobre as mudanças observadas no comportamento dos alunos ao longo da intervenção.

2.2 Amostra

A pesquisa foi realizada em uma escola municipal de Ensino Fundamental, localizada no município de Sousa, Paraíba. A instituição atende desde a Educação Infantil até os anos finais do Ensino Fundamental, com um público predominantemente de classe média baixa. A escola possui área total de 1.600 m², com a seguinte estrutura: 17 salas de aula (todas climatizadas, com cadeiras dispostas em fileiras); uma sala de Atendimento Educacional Especializado (AEE);

uma sala da secretaria; uma cantina; uma sala da diretoria; um auditório/sala de vídeo (onde foram realizadas as intervenções de *hatha yoga*); uma biblioteca; um depósito de merenda; um almoxarifado; um laboratório de ciências; um laboratório de informática/robótica; uma sala dos professores; uma sala destinada à banda marcial; um banheiro feminino (três divisórias, sendo uma adaptada para pessoas com deficiência); um banheiro masculino (três divisórias, sendo uma adaptada); um banheiro de uso dos funcionários; um banheiro feminino e um masculino na quadra. A escola contava com cerca de 756 alunos matriculados nos turnos da manhã e da tarde; 55 professores (em sua grande maioria, concursados), sendo dois professores de Educação Física somente para os anos finais, dado que para os anos iniciais é oferecida apenas recreação.

As aulas de Educação Física eram realizadas na quadra, localizada no centro da escola. O auditório ficava no andar de cima da escola. Através das janelas era possível visualizar o ginásio, o qual era separado das salas através de um grande portão que controlava o acesso das crianças, em horário que não fosse recreio ou aquele destinado às aulas de Educação Física. Ressalta-se que o auditório utilizado para as intervenções estava passando por reformas, com móveis armazenados ao fundo, exigindo reorganização prévia do ambiente a cada encontro.

A cidade de Sousa, conhecida como “Cidade Sorriso”, é conhecida por abrigar o sítio arqueológico “Vale dos Dinossauros”. Localiza-se na região sertaneja da Paraíba, a aproximadamente 438 km da capital João Pessoa, com uma população estimada de 69.876 habitantes (IBGE, 2020), área territorial de 738,514 km² e Produto Interno Bruto (PIB) de aproximadamente R\$1,2 bilhão.

A amostra principal da pesquisa foi composta por uma turma do 4º ano, totalizando 29 estudantes de ambos os sexos. Destes, 28 aceitaram participar, mas 3 não obtiveram autorização dos responsáveis, resultando em 25 crianças participantes, com idades entre 9 e 11 anos. As atividades com os alunos focaram em *ásanas* (posturas) que favorecessem a concentração e despertassem o interesse pela prática, como as posturas do “cachorro olhando para baixo” e da “esfinge”. Os *pranayamas* (exercícios respiratórios) foram ensinados de forma lúdica, como, por exemplo, pedindo que imaginassem um barco sobre a barriga que se movia para cima e para baixo com a respiração.

O segundo grupo amostral foi formado por 3 profissionais da escola: uma professora regente, a coordenadora pedagógica e a diretora. Elas participaram de

entrevistas antes do início das intervenções, com o intuito de identificar a manifestação de comportamentos ansiosos entre os alunos e os impactos no ambiente escolar. Após as 12 intervenções, uma nova rodada de entrevistas foi realizada para verificar possíveis mudanças observadas.

Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para a pesquisa. No caso dos alunos e alunas, foram incluídas apenas as crianças que participaram de forma voluntária, com a devida autorização dos pais por meio da assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE – Apêndice C), que tinham entre 9 e 11 anos de idade e estavam regularmente matriculadas na instituição. Para o corpo pedagógico, os critérios de inclusão contemplaram apenas servidores da escola pesquisada (professores, coordenadores ou direção) que concordassem com os termos do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Apêndice A e B). Foram excluídos da pesquisa os alunos que não obtiveram a autorização dos pais, que se recusaram a participar ou que não se encontravam na faixa etária definida, ou seja, menores de 9 e maiores de 11 anos. Quanto ao corpo pedagógico, ficaram de fora aqueles que não pertenciam ao quadro da escola pesquisada ou que não concordaram com os termos do TCLE.

2.3 Instrumentos de coleta de dados

Para além das pesquisas bibliográficas, esta pesquisa utilizou entrevistas semiestruturadas (Apêndices F e G) e gravação de voz do corpo pedagógico (uma professora regente, uma coordenadora e a diretora da instituição), através celular iphone 12 do pesquisador. Para garantir a eficácia da entrevista, primeiramente foi entregue o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) para corpo pedagógico, que autorizava sua participação na entrevista, e para os pais, com autorização dos mesmos permitindo seus filhos participarem das intervenções, e o TALE (Termo de Assentimento Livre e Esclarecido) com os estudantes, para posteriormente, realizarem-se as intervenções de *hatha yoga*.

2.4 Procedimentos da coleta de dados

Os procedimentos para a coleta de dados seguiram os seguintes caminhos:

1º - Apresentação do projeto para a Secretaria Municipal de Educação e a Direção da escola investigada com a finalidade de obter suas anuências;

2º - Submissão do projeto de pesquisa ao CEP - Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB;

3º - Após a aprovação pelo CEP, foi feita a apresentação do projeto para o corpo pedagógico (professora, coordenadora e diretora) da escola investigada e entregues os TCLE.

4º - Concomitantemente, foi feita uma apresentação resumida para os alunos e solicitação que levassem o TCLE para o consentimento dos pais e responsáveis;

5º - Com a assinatura dos TCLE pelo corpo pedagógico, realizamos a primeira entrevista com a professora, coordenadora e diretora da instituição para entender como os comportamentos ansiosos se manifestavam, quais situações os desencadeavam e como esses comportamentos afetavam o ambiente escolar.

6º - Com os alunos, em sala de aula, apresentamos o projeto e o TALE, lendo-os atentamente e sanando as dúvidas. Depois, solicitamos a anuência dos discentes que escolhessem participar das intervenções de *hatha yoga*. Para os alunos que não quisessem participar das intervenções, explicamos que, durante as aulas de *yoga*, eles ficariam no pátio da escola, como já era de costume (o horário em que ocorreram a aula de *yoga* estava reservado para as aulas de Educação Física, porém, como não há professor para a disciplina e, segundo a diretora, não há previsão de contratação desse profissional, a escola deixava o período livre, com os alunos no pátio da escola).

SESSÕES	COMPORTAMENTO DOS ALUNOS	EVIDÊNCIAS E ESTRATÉGIAS OBSERVADAS
1ª e 2ª	Resistência inicial, agitação e dispersão.	Uso de jogos e diálogo constante para adaptação.
3ª e 4ª	Maior engajamento e curiosidade.	Estratégias lúdicas e participação como ajudantes da aula.
5ª e 6ª	Participaçãoativa e início da autorregulação.	Aprendizagem de posturas e respiração; primeiras mudanças perceptíveis.
7ª a 9ª	Aumento da concentração e tranquilidade.	Prática regular de ásanas e pranayamas; relatos de prática em casa.
10ª a 12ª	Ambiente mais calmo, empático e cooperativo.	Escuta ativa, empatia e reconhecimento do Yoga como prática prazerosa.

7º - Após as 12 intervenções, realizamos um segundo momento de entrevistas com a professora, coordenadora e diretora para compreender se houve possíveis mudanças nos comportamentos que elas consideravam como ansiosos nos estudantes.

Para que o pesquisador pudesse coletar e analisar as entrevistas, a voz da entrevistada foi gravada através de um celular *iphone 12* de propriedade do próprio pesquisador. Posteriormente, as gravações foram copiadas para um *pen drive*, deletadas do celular e transcritas no *Word for Windows* – um tipo de programa de computador que serviu para digitação de textos –, e, por fim, analisadas pelo método de análise temática.

A análise das entrevistas ocorreu em três etapas: pré-análise, exploração e interpretação. Após leituras exploratórias e analíticas, os dados foram codificados e agrupados em categorias temáticas, conforme a análise proposta por Minayo (2014). Participaram três profissionais nas entrevistas iniciais e duas nas finais, devido ao afastamento de uma delas. As categorias resultantes foram: (1) Da agitação à serenidade; (2) Autoconsciência emocional e busca por apoio; (3) Clima e relações interpessoais; e (4) Viabilidade e aceitação da prática. Algumas foram analisadas em conjunto pela proximidade temática, enquanto outras receberam análise aprofundada. As 12 intervenções de Hatha Yoga realizadas com alunos do 4º ano geraram, segundo as educadoras, mudanças perceptíveis nos comportamentos antes associados à ansiedade infantil.

Todos os dados coletados foram gravados em um pen drive e, junto com os outros documentos (TCLEs, Cartas de Anuência, TALEs e as impressões das transcrições), tudo foi armazenado em um armário no Bloco da Educação Física – Campus Sousa, sob guarda e responsabilidade do professor-orientador, Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos, por um período mínimo de cinco anos após o término da pesquisa, conforme estabelecido na Resolução CNS nº 510/2016, Art. 28, Inciso IV. Após isso, os dados foram analisados com base na técnica de análise temática, proposta por Minayo (2014) para identificar, analisar e interpretar padrões nas respostas dos entrevistados.

No processo de elaboração das aulas, foi utilizado o software Microsoft Word para elaboração da sequência pedagógica, tendo como referência livro como *The Yoga Adventure for Children: Playing, Dancing, Moving, Breathing, Relaxing*, de PURPERHART, H (2007). Além disso, foi desenvolvido um diário de campo, contendo

registros sistemáticos de cada encontro, incluindo observações sobre o comportamento dos alunos (as), a receptividade das práticas propostas e a eficácia dos ásanas na condução das aulas. As anotações permitiram avaliar de forma crítica o andamento das atividades, possibilitando ajustes pedagógicos ao longo do processo, conforme a aceitação e o engajamento dos participantes.

2.5 Tratamento e análise estatística dos dados

Os dados qualitativos foram analisados por meio da análise temática, conforme proposta por Minayo (2014), adequada à abordagem descritiva e interpretativa desta pesquisa. Após as entrevistas iniciais, os dados foram analisados e classificados em seis temas distintos: perfil comportamental dos alunos do 4º ano, sinais e sintomas de ansiedade, fatores externos influenciadores da ansiedade, estratégias escolares para lidar com a ansiedade, conhecimento prévio e percepções sobre *hatha yoga* e expectativa do impacto na aprendizagem e na convivência social. Após a realização da entrevista pós intervenções, os dados foram comparados, favorecendo a identificação de padrão nas percepções dos participantes, bem como a compreensão aprofundada do contexto emocional e comportamental dos alunos do 4º ano da intervenção com o *hatha yoga*.

2.6 Considerações éticas

O presente estudo foi empreendido em conformidade com as resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que regulam pesquisas envolvendo seres humanos, todos os participantes – alunos, pais e membros do corpo pedagógico – assinaram o TCLE e/ou o TALE, garantindo o respeito aos princípios éticos de voluntariedade, anonimato, confidencialidade e segurança.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal da Paraíba (CEP – IFPB), conforme o parecer nº 7.461.966 de 25 de março de 2025.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Categorias identificadas nas entrevistas com o corpo pedagógico

A análise dos dados foi realizada segundo a Análise Temática proposta por Minayo (2014), que busca identificar núcleos de sentido presentes nos discursos e que têm relevância para os objetivos da pesquisa. O processo iniciou-se com uma leitura flutuante das transcrições das entrevistas, etapa em que o pesquisador se familiarizou com o material e levantou as primeiras impressões. Em seguida, procedeu-se à exploração do conteúdo, por meio da codificação das falas em unidades de registro, destacando trechos recorrentes, convergentes ou divergentes entre os participantes. Por fim, essas unidades foram tratadas e interpretadas, sendo agrupadas em categorias temáticas, articuladas ao referencial teórico e ao contexto empírico da investigação.

A partir desse processo, emergiram seis categorias principais:

- Categoria 1 – Contexto escolar | *Subcategoria: ambiente e comportamento*
- Categoria 2 – Sinais de ansiedade | *Subcategoria: sintomas físicos e comportamentais*
- Categoria 3 – Fatores externos e familiares que podem influenciar a ansiedade
- Categoria 4 – Estratégias atuais e futuras já utilizadas ou sugeridas pelo corpo pedagógico
- Categoria 5 – Percepções sobre o yoga como possibilidade pedagógica
- Categoria 6 – Impactos esperados com a introdução da prática

Observou-se que algumas categorias apresentaram sobreposição e complementaridade de temas, como no caso do contexto escolar (Categoria 1) e dos fatores externos e familiares (Categoria 3), ambos diretamente relacionados às condições que potencializam a ansiedade discente. De forma semelhante, as estratégias já adotadas (Categoria 4) pareceram dialogar com as percepções sobre o yoga (Categoria 5), sugerindo uma transição entre práticas tradicionais e novas possibilidades pedagógicas. Outras categorias, como sinais de ansiedade (Categoria 2) e impactos esperados (Categoria 6), foram discorridas separadamente, permitindo maior aprofundamento e clareza nos resultados.

3.1.1 Da escola ao lar: influências do ambiente e da família na ansiedade estudantil

A ansiedade entre estudantes não é um problema desconhecido do dia a dia das instituições educacionais. Como explica Oliveira (2018) destacam que crianças que crescem em famílias marcadas por conflitos e fragilidades emocionais podem apresentar níveis mais elevados de ansiedade. Realidade que não apenas afeta seu humor diário, mas também repercute negativamente em sua motivação e no rendimento escolar. Tais reflexões servem para compreender melhor o que emergiu das falas do corpo pedagógico, que ilustram como tais fatores se expressam no cotidiano escolar.

Quando convidadas a descrever as características das turmas do 4º ano do Ensino Fundamental e, em especial, da turma que receberia as intervenções, as entrevistadas apresentaram percepções distintas. A entrevistada nº 1, por exemplo, destacou que a turma considerada ansiosa poderia ser descrita como tranquila, embora “atípica”¹.

Entrevistada 1: “É ...com relação ao comportamento da turma do 4º ano é uma turma tranquila. É uma turma que tem um bom rendimento escolar, porém, nós temos alunos atípicos, que... de certa forma, tem que ter um cuidado mais especial, e, por este motivo, muitas vezes acontece[m] algumas discórdias. E aí, é mais por conta de questões mesmo de crianças que são atípicas, que tem que ter mais paciência, tem que ter mais um certo cuidado”.

Já as entrevistadas nº 2 e 3 apontaram um padrão marcado por agitação, inquietação, manifestações físicas e dificuldades de concentração, conforme ilustram os relatos a seguir:

Entrevistada 2: “É ... o comportamento deles é um pouco assim... eles são inquietos, agitados, ansiosos. Eles querem tudo na frente né. É... qualquer atividade que se passa, eles já querem passar pra próxima, não conseguem ficar atentos a uma só atividade, eles já querem coisas diferentes”.

Entrevistada 3: “[...] É uma turma heterogênea com “n” dificuldades, principalmente comportamentais. Dentro da turma, a gente tem alunos tanto com dificuldades de aprendizagem, como também alunos com transtornos. E aí a gente tem uma turma, muitas vezes agitada. Então, no geral, o comportamento dessa turma é agitado em alguns momentos, principalmente em momentos que eles ficem dispersos, por exemplo. Entre uma atividade e outra, né. Ou então quando uma parte da turma conclui a atividade e a outra fica. Então, geralmente nesses momentos, eles ficam mais agitados, mais agressivos, a gente tem notado isso nessa turma”.

¹Crianças atípicas, segundo a entrevistada, são aquelas que apresentam problemas comportamentais, demandam maior atenção e apresentam dificuldades em seguir as normas escolares, manifestando episódios de oscilações de humor.

Esses relatos mostram que sinais de ansiedade infantil são perceptíveis no cotidiano escolar, ainda que muitas vezes não recebam diagnóstico formal, sendo identificados apenas pela observação do corpo pedagógico ou pelos relatos dos pais. Com isso, aqueles estudantes com comportamento inapropriado ao cotidiano escolar, estariam classificados como “atípicos”.

De acordo com Vygotsky (1984), o brincar é a atividade central da infância, pois é por meio dele que a criança elabora emoções e constrói aprendizagens significativas. Nesse sentido, parte do comportamento agitado observado pode ser entendido não apenas como manifestação de ansiedade, mas também como reflexo da carência de espaços de expressão, exploração e interação com o meio. Tal situação se evidencia no contexto da escola que sofreu as intervenções. A partir de anotações feitas em campo, observou-se que o recreio era fragmentado — cada turma tinha meia hora de recreação em horários separados entre as turmas para evitar conflitos — e inexistia a atuação de um professor de Educação Física nos anos iniciais. Nesse cenário “atípico”, é compreensível que as crianças se sintam presas a uma rotina rígida, sem meios adequados de extravasar suas energias, melhorarem suas relações interpessoais e, também, aprender a lidar com suas emoções.

Além disso, um outro ponto importante foi citado pela entrevistada nº 1, para a qual os alunos com comportamentos ansiosos são aqueles que não conseguem “se encaixar no que a escola propõe” logo, seriam “atípicos”. Isso, segundo ela, poderia implicar em uma pressão maior nesses alunos que se sentiriam intimidados a “se enquadrarem” naquele modelo escolar.

Amaral *et al.* (2021) ensina que as crianças chegam à escola carregando suas particularidades: jeitos de ser, histórias pessoais, modos de se relacionar. Quando essas diferenças se encontram em sala de aula — em contato com outros alunos, com os professores e com o próprio ambiente escolar —, podem surgir tensões que se transformam em conflitos. Dependendo de como a escola e o corpo docente lidam com essas situações, os efeitos podem variar: em alguns casos, favorecem a inclusão e o acolhimento; em outros, podem intensificar sentimentos de ansiedade, medo ou até exclusão.

Esses conflitos, no entanto, não se limitam ao espaço escolar. Eles se entrelaçam com o que acontece fora da sala de aula, especialmente no contexto familiar, como se pode ler na declaração abaixo de uma das entrevistadas, após ser

questionada se ela acreditava que fatores externos, como situações familiares ou sociais, poderiam influenciar o comportamento ansioso dos alunos:

Entrevistada 3: "Sim, com certeza! Não só a questão familiar. Temos aqui [também] muitos casos de alunos que são criados por avós, por tios, por terem pais separados ou então é criado ou pela mãe, ou só pelo pai. E aí, ficam né... naquele revezamento, uma semana com um, uma semana com outro".

Outra informação relevante foi repassada pela entrevistada nº 2, que mencionou que, ao retornarem à escola na segunda-feira, muitos dos alunos (as), "traziam" comportamentos de casa para a escola, como rebeldia. Sobre essa alteração no comportamento, a entrevistada nº 3 alertou que a escola tem enfrentado problemas que não eram comuns, no caso, o uso crescente de tela, sobretudo do celular, durante o tempo que as crianças estão com seus familiares.

Entrevistada 3: [...] "A gente ainda tem a questão do uso de telas. A gente tem observado que o uso de telas nesses últimos anos, principalmente agora do ano passado pra cá, pra 2025, tem atrapalhado demais. Porque os estudantes dormem muito tarde, geralmente os pais não têm o controle do uso celular. Então os meninos ficam no celular até de madrugada. Geralmente, chegam na sala ou sonolentos, ou agitados demais, e aí tudo isso, todos esses fatores né, atrapalham o andamento e o desenvolvimento dessa criança na escola, no ambiente escolar".

No que diz respeito ao uso de telas, Aragão *et al.* (2019) mostram que a tecnologia não transmite apenas efeitos positivos, mas negativos. A cada dia, crianças substituem as brincadeiras tradicionais, pelo uso exagerado de celular. Os pais, por ignorância ou falta de conhecimento, não sabem que esse abuso pode colaborar para o surgimento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão.

Dessa forma, observa-se que tanto os fatores internos da escola quanto os contextos familiares e externos contribuem para o aumento de manifestações ansiosas entre os alunos, revelando um quadro multifacetado que demanda olhares integrados entre família, escola e sociedade. Situação que corrobora a literatura e o posicionamento da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), que relaciona instabilidade familiar e ausência de rotinas ao aumento do risco de transtornos mentais, como ansiedade e depressão.

3.1.2 Manifestações de ansiedade: sinais físicos e comportamentais no ambiente escolar

A ansiedade, quando está inserida no ambiente escolar, pode se manifestar de diferentes formas, afetando diretamente o bem-estar e o desempenho dos estudantes. Essas manifestações abrangem tanto sinais físicos – como sudorese e tensão muscular – quanto sinais comportamentais, que incluem inquietação e choro repentino. O *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 5th Edition (DSM-5)* (APA, 2014) descreve que os transtornos de ansiedade se caracterizam por medo e preocupações excessivas que comprometem o funcionamento social, acadêmico e ocupacional.

Segundo a *American Psychiatric Association* (APA, 2014), crianças e adolescentes podem ter dificuldades de verbalizar o que sentem e, também, de correlacionar as sensações como sinais de ansiedade. Esse grupo tende a “agir” e “viver”, ao invés de dizer “estou ansioso”. Nesse sentido, o ambiente escolar se torna um espaço privilegiado para observar essas manifestações indiretas. Professores e educadores, muitas vezes, são os primeiros a perceber essas expressões não verbais.

O corpo pedagógico entrevistado relatou que os principais sintomas observados e considerados como provenientes de ansiedade nos alunos eram dores abdominais, choro repentino, vontade de vomitar, agitação e dificuldade de concentração. A entrevistada nº 3, ao explicar em suas próprias palavras como o Yoga poderia impactar os alunos em relação à ansiedade, respondeu:

Entrevistado 3: “É... ansiedade é um transtorno que é...mexe com tudo, com todas as habilidades da criança, do adolescente [...] uma criança [com ansiedade] ela não sabe o que ela tá sentindo, né. Porque é tudo muito novo para ela, e a ansiedade traz “n” coisas, né. E uma delas é achar que tá doente fisicamente, de achar que o coração vai sair pela boca, de achar que vai morrer porque o coração acelera”. [...]

Quando convidadas a falarem sobre as percepções dos alunos do 4º ano apresentarem ou não sinais de ansiedade, a entrevistada nº 1 demonstrou pouco conhecimento sobre a turma que iria participar das sessões, somente tinha obtido relatos de outras turmas. Já as entrevistadas nº 2 e 3, citaram alguns sintomas físicos que consideravam como sendo ansiedade.

Entrevistada 2: “Tenho aluno[s] com ansiedade, que eles até pedem pra sair um pouco, pra respirar lá fora, né. E a gente já conhece que esse é um sinal, e... a gente deixa passar esse tempinho lá fora, pra depois eles vim mais tanquinho né. Tem muito!”.

Entrevistada 3: “Pronto! Geralmente em todas as turmas a gente tem alunos assim, com transtornos de ansiedade, eles apresentam choro repentino, eles apresentam agitação, é... muitas vezes dores físicas, geralmente na barriga, ou vontade de vomitar, então são alguns sintomas de alunos que tão matriculados na turma”.

O DSM-5 (APA, 2014) ressalta que, embora tais sintomas não sejam exclusivos da ansiedade infantil, podem estar relacionados a esse quadro, sendo necessário diagnóstico preciso. Observou-se, ainda, que a escola não conta com atendimento psicológico fixo; casos mais complexos são encaminhados aos pais, podendo resultar em triagem para o Centro de Educação e Atendimento (CEA) ou Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).

Além disso, a ausência de um atendimento psicológico fixo na escola foi destacada pelas entrevistadas, revelando que, muitas vezes, os próprios docentes acabam assumindo, de forma improvisada, funções que deveriam ser desempenhadas por profissionais da área: “A psicóloga muitas vezes é a gente mesmo, a gente que faz esse papel” (entrevistada nº 2). Essa lacuna institucional reforça a importância de que professores tenham acesso a instrumentos validados que auxiliem na identificação de sinais de ansiedade em crianças, contribuindo para o reconhecimento precoce e para o encaminhamento adequado. Um exemplo, segundo Oliveira, Joly e Fernandes (2021), é o Inventário de Ansiedade Escolar (IAE), aplicado coletivamente em sala de aula a estudantes de 7 a 11 anos, o qual avalia manifestações ansiosas em situações de prova, interação social e relação com figuras de autoridade. O instrumento apresenta propriedades psicométricas robustas no modelo de Rasch, possibilitando ao docente captar indicadores de ansiedade de forma consistente e confiável (Oliveira; Joly; Fernandes, 2021).

Sobre a falta de psicóloga na escola, Nascimento e Souza (2021) em seus estudos, destacam que 100% dos professores entrevistados em sua pesquisa consideram a atuação do psicólogo escolar como algo “bastante/muito” relevante para o corpo estudantil, justamente para que os professores não precisem ocupar esse espaço de forma improvisada, revelando a importância de equipes multidisciplinares nas instituições de ensino.

Diante desse cenário, torna-se evidente que as manifestações de ansiedade em crianças e adolescentes ultrapassam a dimensão física, alcançando também aspectos comportamentais que impactam diretamente o processo de ensino-aprendizagem. A observação atenta do professor, o uso de instrumentos adequados e a presença de um profissional de psicologia, favorecem o reconhecimento precoce desses sinais, contribuindo para encaminhamentos adequados e para a promoção de estratégias de enfrentamento no ambiente escolar.

3.1.3 Estratégias pedagógicas de enfrentamento da ansiedade e olhares sobre o hatha yoga na escola

Quando questionadas sobre as estratégias utilizadas para lidar com comportamentos ansiosos dos alunos, as entrevistadas apontaram principalmente práticas de acolhimento, como retirar a criança da sala para conversar, acalmá-la e oferecer escuta atenciosa. O acolhimento individual em situações de crise apareceu como uma das principais formas de cuidado. Certamente, as entrevistadas têm conhecimento que a maneira como o professor conduz a situação é de suma importância para amenizar os sintomas de ansiedade e ajudar a criança a retomar o equilíbrio emocional. O que responde a Monico (2023, p. 35), para o qual é através da interação professor–aluno que a criança desenvolve confiança no ambiente escolar, sendo a comunicação aberta e o diálogo fundamentais nesse processo.

Entrevistada 1: “Nós temos procurado trabalhar com acolhidas né, com a escuta atenciosa, [...] com relaxamento, [...] escutando aluno por aluno, entendendo sua realidade, [...] seus anseios. E a gente tem procurado fazer esse trabalho individualizado, né. E também os professores em sala de aula têm observado mais e também têm procurado ajudar, pra que eles [os professores] possam [...] minimizar esses comportamentos de ansiedade [nos alunos]”.

Entrevistada 2: “[...] Aqui na escola, a gente trabalha muito com projetos. E muitos deles são voltado[s] pra ansiedade, pra alguns transtornos que a gente sabe que vêm crescendo e muito, né. Aqui na nossa escola, a gente sempre trabalha com dinâmicas. [...]”

Além do acolhimento, as entrevistadas destacaram projetos lúdicos, como *Seja Gentil!* e *Seja Girassol!*, que abordam temas relacionados à ansiedade, violência, bullying e depressão. Tais iniciativas são importantes, mas apresentam caráter pontual e dependem fortemente do engajamento das profissionais. Ainda que

favoreçam o diálogo e a reflexão, não substituem o acompanhamento psicológico especializado, inexistente na escola. Como apontam Nascimento e Souza (2021) e Perrenoud (2000), sem políticas públicas que garantam equipes multidisciplinares, as ações de cuidado emocional permanecem restritas e limitadas, comprometendo a continuidade do suporte à criança. Monico (2023) por sua vez, acrescenta que a ausência de abordagens consistentes pode impactar negativamente o desenvolvimento social e escolar dos alunos.

Entrevistada 3: “Pronto, dentro, é... de toda rotina escolar, durante o ano, a gente desenvolve alguns projetos, desenvolve projetos de leitura, e dentro [do] projeto de leitura a gente aborda temas, é... como ansiedade, como depressão, e nós também buscamos parcerias, parcerias com pessoas de outras escolas, com psicólogo. A gente desenvolve projeto que trabalha as emoções, que é o projeto Seja Girassol, e aí dentro desse projeto, semanalmente, a gente trabalha temas, né, não só voltados para ansiedade, mas também para outros fatores que a gente considera fatores de risco, como a questão da violência, da agressão física. Também trabalhamos projeto sobre o bullying, que é o Seja Gentil, e nós começamos o projeto esse ano justamente para reduzir, né, tentar minimizar a questão [da] agressividade, que também gera ansiedade, né. [...]”

Apesar dos esforços e projetos, as ações muitas vezes não têm continuidade. Um exemplo observado durante os três meses de intervenções conduzidas por este protocolo foi o encerramento de um projeto que havia começado há apenas duas semanas, interrompido por questões financeiras. Esse fato ilustra como a ausência de políticas públicas consistentes limita a permanência das iniciativas, tornando-as dependentes da disponibilidade individual dos educadores.

Nesse contexto de esforços pontuais e limitações estruturais, foi introduzida às entrevistadas a proposta do *hatha yoga* como estratégia complementar no enfrentamento da ansiedade. Questionadas sobre seu conhecimento prévio, as professoras revelaram pouca familiaridade com a prática, mas mostraram-se abertas e interessadas em seus potenciais benefícios. Barreto, Silva e Pires (2020) já haviam identificado essa lacuna: a maioria dos educadores conhece pouco sobre o *yoga*, embora reconheça sua relevância no desenvolvimento emocional das crianças.

Entrevistada 1: “É... com relação a *yoga*, eu tenho pouco conhecimento é... inclusive... até iniciei fazendo *yoga*, porém assim... devido a questão de tempo, carga horária, eu não é... continuei, mas eu percebi que trabalha o equilíbrio, mente, corpo e alma”.

Entrevistada 2: “O meu conhecimento é muito pouco sobre essa atividade, né. Eu só sei que é uma atividade que... é mais tranquila, eles não fazem

muito esforço físico, eles têm, é... momentos de concentração. É o que eu sei”.

Entrevistada 3: “É... eu sei que o Yoga, ele trabalha a concentração, trabalha equilíbrio, né. Então eu acredito que nesse sentido vai melhorar o desempenho deles na aula, porque uma coisa que a gente observa, não só nessa turma, mas nas demais, é a questão da inquietude, né. A questão de.. como eu posso dizer, é... de não se concentrar, de eles não saberem que naquele momento eles precisam ter foco, precisam ter atenção. Então eu acho que a prática que você vai desenvolver vai nos ajudar nesse sentido”.

Ainda que as entrevistadas descrevam o *hatha yoga* como uma prática tranquila, ele apresenta desafios importantes de concentração, permanência nas posturas e consciência corporal. Algumas *ásanas*, por exemplo, exigem esforço e disciplina, variando entre níveis de maior e menor dificuldade. A própria literatura utilizada na construção dos planos de aula, como *The Yoga Adventure for Children: Playing, Dancing, Moving, Breathing, Relaxing* (Purperhart, 2007), destaca a necessidade de adaptação das posturas à faixa etária e à realidade escolar.

3.1.4 Impactos Esperados da Implementação do *Hatha Yoga* no Contexto Escolar

A inserção do *hatha yoga* no ambiente escolar, gera curiosidade, tanto dos estudantes, como do corpo pedagógico, e empolgação para participação nas práticas. Os *ásanas* desafiam os participantes e os *pranayamas* promovem o relaxamento e conexão com o corpo, ajudando a lidar com sentimentos internos. De acordo com Silva e Rodrigues (2022), a presença do *yoga* na escola favorece o equilíbrio psicofisiológico e melhora a convivência entre os pares. Outros estudos também demonstram que a implementação de práticas de *yoga* em contextos educativos contribui para a melhora da atenção, concentração e desempenho acadêmico, como afirma Ferreira; Santos (2023).

Ao serem provocadas a imaginar como o *hatha yoga* poderia contribuir para os alunos, as professoras reconheceram potenciais benefícios: maior equilíbrio mente-corpo, melhora da concentração, redução da ansiedade e mesmo a possibilidade de adaptação lúdica para as crianças.

Entrevistada 1: “Eu acredito que a atividade prática em si do yoga vai ajudar sim, né, pra que a questão da respiração, a questão da concentração. Acredito que isso vai dar um suporte muito positivo, né... E vai refletir na aprendizagem deles”.

Entrevistada 2: “Eu acho que vai trazer, né, mais tranquilidade pra eles, eles vão ter mais concentração, vão aprender a técnica da concentração né, pra eles poderem sanar um pouco essa ansiedade deles, né”.

Essa percepção inicial das entrevistadas revelou uma abertura promissora: embora seu conhecimento sobre o *hatha yoga* fosse restrito, elas reconheceram seu potencial pedagógico no enfrentamento da ansiedade e no fortalecimento das aprendizagens. Assim, o *hatha yoga* surge naquele espaço não como substituto das ações já realizadas, mas como possibilidade integradora e complementar para enriquecer o repertório de estratégias pedagógicas no cuidado emocional escolar.

Quando questionadas sobre como achavam que a redução da ansiedade poderia impactar o desempenho acadêmico e social dos alunos, as expectativas relatadas apontavam: melhora no rendimento acadêmico, ampliação da socialização e fortalecimento da autorregulação emocional. A fala da entrevistada nº 3 sintetiza essa percepção: “Vai ajudar nas relações com colegas e professores, e no rendimento escolar”. Discurso que também se fez presente nas falas das outras entrevistadas.

Entrevistada 1: “Eu acredito que só traz benefícios, né, tanto na questão é... escolar, como também, social, familiar como um todo. Eu acredito que o yoga vai trazer esse... benefício, né, tanto escolar como social, eu acredito sim”.

Entrevistado 2: “Ah eu acho que vai melhorar muito né, até porque, é... o processo de ensino aprendizagem depende muito da concentração, né, e através dessas atividades de yoga, eu acredito que eles vão melhorar e muito... na aprendizagem também, né”.

Conforme destaca Nunes (2021) em seu artigo, crianças que participaram de intervenções sistemáticas de *yoga* apresentam maior capacidade de concentração nas tarefas escolares, além de melhora no desempenho em avaliações cognitivas relacionadas à aprendizagem. Esses achados dialogam com as expectativas das educadoras, ao associarem a implementação do *hatha yoga* à potencial melhoria no rendimento escolar dos alunos.

Com relação a socialização e regulação emocional, abordados pelas entrevistadas, Faria *et al.* (2014) ressalta que implementação do *yoga* ainda que baixa nas escolas, traz benefícios para o desenvolvimento integral dos alunos que participam, como melhora concentração, da conduta ética, saúde física, psicológica e socialização com os demais colegas e professores.

Em síntese, observa-se que as expectativas do corpo pedagógico em relação ao *hatha yoga* alinharam-se ao que a literatura científica já tem apontado: ganho no rendimento acadêmico, fortalecimento da socialização e promoção da autorregulação emocional. Tais aspectos, embora ainda no campo das expectativas, revelam abertura da escola para práticas integrativas que ampliem o cuidado com a saúde mental no ambiente escolar.

3.2 Observações durante as intervenções de *hatha yoga*

Após o fim das entrevistas iniciais, as intervenções tiveram andamento, com o local das práticas sendo escolhido. Dos 29 alunos inicialmente convidados para a intervenção com *hatha yoga*, 28 aceitaram participar. No entanto, três responsáveis não autorizaram a inclusão de seus filhos², resultando em um total de 25 crianças participantes. A receptividade inicial foi amplamente positiva, evidenciada não apenas pelo alto índice de adesão, mas também pelo envolvimento espontâneo de familiares, como no caso de uma mãe que entrou em contato por telefone para expressar o entusiasmo da criança com o projeto e confirmar sua autorização.

No primeiro momento, a equipe pedagógica também demonstrou entusiasmo quanto a proposta. Essa acolhida pôde ser observada na reunião de apresentação da pesquisa ao corpo docente, realizada durante o planejamento semanal da escola, momento em que as educadoras manifestaram interesse e apoio à iniciativa. A motivação demonstrada pelas crianças nas primeiras semanas sinalizava um ambiente favorável à implementação da prática, ainda que os desafios comportamentais tenham se evidenciado desde o início das aulas práticas, exigindo estratégias de mediação contínua, como será discutido no corpo deste texto.

² Os motivos que levaram os pais a não autorizarem a participação são desconhecidos, dado que o pesquisador não teve contato direto com os mesmos.

Imagen 1 - Apresentação projeto para turma



Fonte: Autoria própria (2025).

O ambiente onde foram realizadas as aulas era o auditório escolar. Ele esteve em reforma da primeira até a sétima intervenção e, por isso, havia presença de materiais no local. Além disso, era necessário chegar sempre 20 minutos antes das sessões, para afastar as cadeiras, e preparar o espaço. Os *ásanas* eram escolhidos com extremo cuidado para não machucar ou causar grande desconforto nos alunos, visto que não havia colchonetes nem tatame no ambiente. Além disso, o lúdico fez parte de todo o planejamento.

Ao longo das 12 intervenções de *hatha yoga* aplicadas semanalmente entre abril e julho de 2025, com duração de 45 minutos cada, foram observadas transformações graduais no comportamento dos alunos.

A primeira e segunda aulas foram marcadas por resistência e dispersão, com interrupções ocasionadas por comportamentos inadequados. Alguns alunos apresentavam dificuldade em manter o foco, fazendo piadas durante a execução dos *ásanas* e mesmo desligando o equipamento de som. Entretanto, já a partir da terceira intervenção, notou-se maior engajamento, especialmente quando foram utilizadas estratégias mais lúdicas, como a confecção de barquinhos de papel para exercícios de *pranayama*³ e a escolha de alunos para auxiliar nas demonstrações.

³ Nessa técnica, ensina-se o aluno a confeccionar um barco de papel. Este é colocado sobre o ventre ou sobre o tórax. Para trabalhar a respiração, o professor faz uma analogia com as ondas do mar, onde navega o barco. Desse modo, conforme o aluno executa a respiração (alta, média ou baixa), ele acompanha o movimento do barco.

No ensino do *hatha yoga*, tivemos os *pranayamas* (exercícios respiratórios), onde foram ensinadas as respirações quadrática (*chaturanga pránayáma*)⁴, respiração alternada entre a narina (*nádí shodhana*)⁵, e a respiração diafragmática⁶. Os *ásanas* (posturas apresentadas nas figuras 1, 2 e 3), como *marjaryāsana* (postura do gato arrepiado), *bhujangāsana* (postura da cobra), *shavāsana* (postura do cadáver) e *bitilāsana* (postura da vaca) foram essenciais para conquistar o interesse da turma. Crianças que inicialmente se recusaram a participar, passaram a solicitar novas posturas, relatar sentimentos e demonstrar maior consciência sobre suas emoções. Além dos *ásanas* e *pranayama* foi utilizado um exercício do *dharana* (concentração) conforme figura 4, o exercício consiste em fixar o olhar e a atenção na figura apresentada, observando seus detalhes de forma calma e contínua. A criança deve manter o foco no centro da imagem, buscando evitar distrações externas, a fim de estimular o controle dos sentidos dos alunos (as), e que eles não se dispersem nas aulas. Todo esse processo é comparado por Silva (2020), ao dizer que o uso de posturas lúdicas e adaptadas favorece a participação espontânea das crianças e promove a escuta corporal de forma naturalizada.

Figura 1 - *Bitilásana* (postura da vaca)



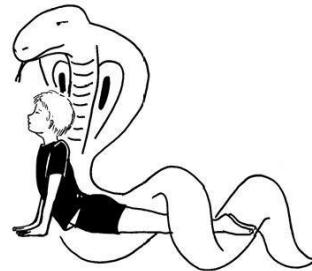
Fonte: Purperhart (2007, p. 81).

⁴ A respiração quadrática (*chaturanga pránayáma*) consiste em inspirar, reter o ar, expirar e reter novamente, sempre pelo mesmo número de segundos, formando um “quadrado” respiratório.

⁵ A respiração alternada (*nádí shodhana*) é realizada obstruindo uma narina e inspirando pela outra, alternando o fluxo de ar entre elas, favorecendo o equilíbrio do sistema nervoso.

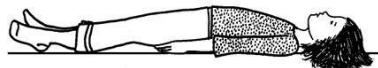
⁶ A respiração diafragmática foca na expansão abdominal durante a inspiração, estimulando o diafragma e promovendo relaxamento profundo.

Figura 2 - *Bhujangāsana* (postura da cobra)



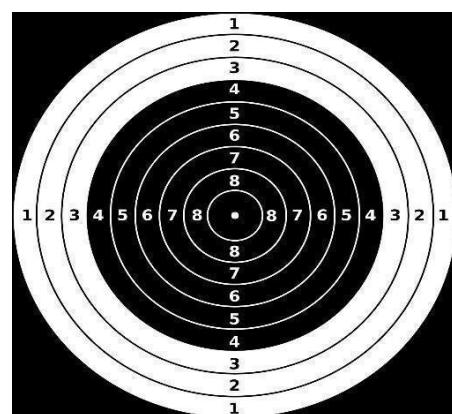
Fonte: Purperhart (2007, p. 41).

Figura 3 - *Shavāsana* (postura do cadáver)



Fonte: Purperhart, 2007, p. 108).

Figura 4 - Trabalho da concentração (*dharana*)



Fonte: DREAMSTIME. Forre o alvo. (2025)⁷

⁷ Disponível em: <https://pt.dreamstime.com/foto-de-stock-forre-o-alvo-image48724463> Acesso em: 26 set. 2025.

Figura 5 - Cartaz colocado no auditório



Fonte: FITY CLUB. *Folheto de ioga para crianças* (2025)⁸

Durante a aplicação do protocolo, houve episódios pontuais de agressividade, como na quarta intervenção, quando um aluno chutou um colega durante a execução de um ásana. Essa e outras situações foram imediatamente mediadas, com diálogo aberto com os estudantes, explicando a importância da convivência em harmonia com os demais, e do controle dos impulsos, e também eram comunicadas à equipe pedagógica, para as mesmas estarem cientes das sessões. A quinta e sexta aula evidenciaram crescente aceitação das práticas e interesse. Em determinado momento, uma aluna confidenciou que desejava aprender a controlar sua raiva para “não bater mais nos coleguinhas e nos irmãos”. Outra criança afirmou que passou a praticar em casa as posturas aprendidas, sentindo-se “mais calma”. Essas falas são indicativas que o *hatha yoga* começou a ser internalizado como uma ferramenta de autocuidado emocional, Seligman (2011) chama de bem-estar subjetivo, para o autor, o bem-estar não se restringe à ausência de sofrimento ou de emoções negativas, mas

⁸ Disponível em: <https://fity.club/lists/suggestions/folheto-de-ioga-para-criancas/>. Acesso em: 26 set. 2025.

está relacionado à forma como o indivíduo percebe, regula e experiência seus estados emocionais, encontrando mais equilíbrio e satisfação na vida.

Ao final das intervenções, creio que se observou uma melhoria no ambiente, com comportamento mais afetivo e empático. Mesmo diante de alguns desafios persistentes, como vistos na oitava e nona intervenção, com episódios de indisciplina pontual e falta de concentração. Porém, o grupo demonstrou evolução perceptível na escuta do próprio corpo das emoções. Esse processo reflete o que Schulz (2019) chama de “educação para o silêncio”, um espaço onde a escuta interna se transforma em autorregulação.

Imagen 2 - Registro aula: exercício concentração (*dharana*)



Fonte: Autoria própria (2025)

Imagen 3 - Ásana cachorro olhando para baixo (*adho mukha śvānāsana*)



Fonte: Autoria própria (2025)

3.3 Olhares que sentem: a voz das educadoras sobre a redução da ansiedade com o *hatha yoga*

3.3.1 Entre a ansiedade e o estado de calma

A ansiedade, quando presente no contexto escolar, pode comprometer o desempenho acadêmico e as interações sociais das crianças. Nesse sentido, torna-se essencial compreender de que forma o *hatha yoga* pode auxiliar na transição de um estado de agitação para serenidade. Antes da intervenção, as falas destacavam agitação motora, impulsividade e sintomas como choro repentino, dores abdominais e náuseas. Após as intervenções, quando questionadas sobre a participação dos alunos nas sessões, emergiu entre o corpo pedagógico a percepção de maior tranquilidade e serenidade coletiva.

Entrevistada 1: “[...]. Eu considero positivo a participação deles... durante as aulas, todos eles sempre que relatam que tá sendo muito bom, tá sendo legal, e acredito eu que pra eles isso têm sido um retorno positivo”.

Entrevistada 2: “É... eles ficaram muito tempo... empolgados, e participaram ativamente das sessões”.

Outro ponto importante foi a fala da entrevistada nº 2, onde segundo a mesma, os alunos sempre estavam “empolgados para a próxima sessão de *hatha yoga*”. Tal observação evidencia que os estudantes não apenas aguardavam com expectativa os encontros, mas também demonstraram satisfação e prazer em participar das práticas, o que reforça o caráter atrativo e acolhedor das sessões. Além disso, com relação ao interesse ou mudança na atitude das crianças ao longo das sessões, as entrevistadas nº 1 e 2 compartilharam que as crianças tiveram mudanças graduais na percepção do yoga, e grande empolgação para participar das sessões que viriam a acontecer.

Entrevistada 1: “Eu posso afirmar que eu percebo que há uma melhoria na questão da... posso dizer... da concentração, porque quando a turma ela não é muito... vamos dizer assim, ativa nas aulas e passa a ter um trabalho como esse, como o Yoga, então... assim, eles ficaram mais tranquilos, mais serenos, e eu penso que isso tenha sido fruto já do trabalho do Yoga”.

Entrevistada 2: ‘Percebi sim, eles ficaram com um grande interesse para as próximas aulas né, que iriam acontecer’.

Esses achados dialogam com Cramer *et al.* (2018), que apontam o *yoga* como estratégia eficaz na redução da ansiedade, promovendo relaxamento e foco pela respiração e atenção plena. A falta de espaço adequado implicava na improvisação do ambiente, para adequá-lo minimamente para a prática. Além disso, outra carência era dos tatames e colchonetes. Embora os alunos não dispusessem de um espaço adequado para a prática na escola e tivessem pouco contato prévio com o *yoga*, demonstraram empenho e dedicação na aprendizagem da vertente. A falta de um local específico reflete a realidade de muitas escolas públicas, onde ambientes improvisados precisam ser reorganizados constantemente. Mesmo diante dessa limitação estrutural, a experiência mostrou que é possível adaptar as práticas, reforçando, porém, a necessidade de investimentos em infraestrutura escolar.

3.3.2 Autoconsciência emocional e busca por apoio

Nas entrevistas iniciais, as entrevistadas relataram momentos de confusão e de abalos emocionais por parte das crianças, necessitando inclusive, de intervenção das mesmas, onde na maioria das vezes, faziam o “papel de psicóloga”, segundo relato de uma das entrevistadas.

Ao responderem se as sessões contribuíram para a redução de comportamentos ansiosos, as entrevistadas informaram que houve avanços na capacidade de reconhecer e verbalizar estados emocionais. Antes, as manifestações de mal-estar eram vagas, depois, surgiram mais relatos de sentimentos e busca ativa por ajuda.

Entrevistada 1: “Considero... positivo, visto que uma aluna, né, ela apresentava comportamento, né, de ansiedade, grau de ansiedade, ela teve me relatando e... a partir das sessões ela se abriu, né. Primeiramente para mim, e eu pedi pra que ela entrasse em contato com a família, e a mesma me disse que já se sentia melhor, então acredito que tem sim validação”.

Entrevistada 2: “Contribuíram sim, alguns alunos que relataram sobre... é... raiva, estresse que enfrentavam no dia a dia, até mesmo em casa né, eles procuraram o professor, coordenação, é...me procuraram também para pedir uma ajuda maior, nesse sentido”.

Isso encontra respaldo em Corrêa e Costa (2022), que, em um estudo com escolares, identificaram melhora no comportamento opositivo e percepções de maior calma e melhores relações coletivas após a prática do *yoga*. Esses achados evidenciam que o *yoga*, quando inserido no contexto educacional, não atua apenas

no campo individual, mas repercute diretamente na dinâmica coletiva, fortalecendo o vínculo entre estudante e professor.

Entre as experiências observadas, uma em especial chamou atenção: a de uma aluna que frequentemente expressava sentimentos de raiva em relação aos amigos e irmãos, e que demonstrava grande dificuldade em compartilhar o que sentia, seja com a mãe ou com o corpo pedagógico. Aos poucos, durante as aulas, ela encontrou na entrevistada nº 2 um espaço de escuta e acolhimento, onde pôde começar a se abrir emocionalmente. Esse gesto simples de confiança pareceu transformar sua postura: nas intervenções seguintes, a aluna mostrou-se mais leve, sorridente e integrada ao grupo, revelando que o cuidado e a atenção recebidos repercutiram não apenas em seu humor, mas também em sua convivência com os colegas. Esse relato encontra respaldo em Schulz (2019) ao dizer que o *yoga* ao integrar percepção corporal, respiração e emoções, pode favorecer a autorregulação e a comunicação de necessidades emocionais dos praticantes.

A experiência pessoal com as intervenções, alinhada às observações das entrevistadas, mostrou que o *hatha yoga* pode favorecer um ambiente de descobrimento das emoções e de entendimento do próprio corpo. Em seu relato de experiência, Moreira *et al.* (2024) mostraram que iniciativas voltadas à auto regulação emocional no ambiente escolar realmente favorecem o ajustamento comportamental, o autocontrole e a prevenção de desequilíbrios emocionais. Entretanto, é necessário reconhecer que tais benefícios não se manifestam de forma automática. Eles estão condicionados ao engajamento dos estudantes, à intencionalidade pedagógica e à continuidade das práticas, o que reforça a importância de políticas institucionais e do envolvimento de toda a comunidade escolar para que tais ações se tornem transformadoras.

Nesse sentido, “as possíveis ações de promoção à saúde mental no contexto escolar que envolvam diferentes setores em sua proposição e que levem em consideração as demandas do contexto de inserção da escola-alvo, bem como a participação ativa dos diferentes atores [...] são potencialmente mais transformadoras” (Cid; Squassoni; Gasparini; Fernandes, 2019, p. 21).

3.3.3 Relações interpessoais e reconhecimento da prática como viável

De acordo com Neves e Esperança (2021) uma das grandes razões de sucesso acadêmico, é a forma como os docentes e demais membros do corpo pedagógico, conseguem dialogar e auxiliar os seus estudantes em momentos críticos. Assim, quando existe uma barreira nessa comunicação, os discentes ficam sem um apoio adequado em um ambiente tão heterogêneo como o ambiente escolar.

Nos relatos das entrevistadas, sobre o impacto em momentos escolares considerados desafiadores para os alunos — como provas e atividades em grupo —, observou-se que essas dinâmicas não se transformaram de forma imediata, mas apresentaram sinais de melhora ao longo do tempo. As entrevistadas destacam que o ambiente escolar vem se tornando gradualmente mais harmonioso, com redução de conflitos e maior colaboração entre colegas e professores. Ainda assim, reconhecem que o processo é contínuo e que alguns desafios persistem, exigindo atenção.

Entrevistada 1: “É... deu uma melho... uma melhorada significativa né...eu percebo, antes havia mais discussões em grupo, é...antes na própria sala de aula eu percebia que eles eram mais agitados, e assim acrediito que a prática do Yoga é.. Pode sim ter melhorado nesse sentido. Com relação a avaliações, é sempre um momento vamos dizer assim de...que gera uma certa ansiedade, no sentido de algo novo, algo que eles vão né realizar. E então, aos poucos acrediito que[n] isso também o Yoga vai contribuir, tá contribuindo pra que eles possam...é.. ter uma...um resultado melhor né, e assim menos ansiedade na questão das avaliações”.

Entrevistada 2: “Houve sim, é... eles mudaram né, houve mudanças positivas nesse sentido”.

No que se refere à interação com professores, colegas e outras figuras de autoridade escolar, as entrevistadas observaram que alguns alunos ainda demonstravam necessidade de maior acompanhamento. Segundo elas, a continuidade e o aumento da frequência das sessões de *Hatha Yoga* poderiam favorecer uma evolução mais significativa na redução dos quadros de ansiedade.

Entrevistada 1: “É... de certa forma deu uma, uma melhorada também né nesse sentido, de respeito com os professores e profissionais. É. Embora a gente tenha ainda crianças que... têm um lar né digamos... difícil né, e que ainda reflete no cotidiano da escola, e esses a gente é difícil mudar a postura assim muito rapidamente.

Entrevistada 2: Sim, mudaram um pouquinho de atitude né”.

Além disso, as educadoras apontaram forte adesão e interesse dos alunos, e segundo as mesmas, quando questionadas se as 12 sessões teriam sido suficientes para incentivar mudanças significativas, elas demonstraram a necessidade de mais

sessões, e expectativa de resultados ainda mais expressivos caso a prática fosse contínua. Segundo Corrêa e Costa (2021), a prática regular de *yoga* nas escolas contribui para o aumento da calma, concentração e qualidade das interações sociais das crianças.

Entrevistada 1: “Eu vejo que foi, foi bom..., né o resultado tem sido bom, satisfatório, porém eu acredito que se pudesse ter a oportunidade de dar uma continuidade pelo menos vamos supor por 1 mês, é.. isso ia dar um grande resultado, melhoria de resultado ainda mais tanto nas avaliações como no próprio comportamento deles”.

Entrevistada 2: “É eu acho que, se fosse mais se... mais extenso né, o resultado teria sido melhor”.

Como última pergunta da entrevista, ao serem questionadas sobre a possibilidade do *hatha yoga* ser implementado no cotidiano escolar por mais tempo, as entrevistadas nº 1 e 2 mostraram juntas, apoio a ideia, que a adesão da vertente por parte da escola, iria ter mais benefícios ao longo prazo para não só essa turma, mas também as demais. É importante destacar que o Yoga vai muito além da prática dos *āsanas* (posturas físicas); ele envolve também preceitos éticos e disciplinares, como *yamas* e *niyamas*, bem como exercícios respiratórios (*prāṇāyāmas*) e técnicas de concentração, que, quando introduzidos de forma pedagógica no ambiente escolar, podem potencializar ainda mais os benefícios observados.

Entrevistada 1: “Com certeza, como eu falei anteriormente, né... se for, vamos dizer assim, se for ampliado esse projeto, tiver a possibilidade de ser ampliado esse projeto, acredito que só teríamos ganhos, porque a medida que são trabalhadas posturas, né... a questão da... da melhoria do comportamento nas aulas de yoga, acredito que na sala de aula, nos corredores, nos recreios, com certeza e a cada dia ia ser... melhorado, acredito eu”.

Entrevistada 2: “Eu acho que o comportamento, a concentração, melhorariam né, de forma gradativa”.

Os dados sugerem que as intervenções de *Hatha Yoga* têm potencial para contribuir na redução de sinais e sintomas de ansiedade, tanto nos aspectos fisiológicos (menor agitação e tensão) quanto emocionais (maior autoconsciência e busca por ajuda). Observou-se também um impacto positivo no clima escolar, com indícios de melhora na convivência e nas relações de respeito mútuo. Esses achados indicam que a prática é viável e bem aceita, apontando para a possibilidade de resultados ainda mais expressivos caso seja incorporada de forma contínua ao calendário escolar.

A análise temática da entrevista final realizada reforça a percepção de que o Hatha Yoga pode atuar como uma intervenção pedagógica preventiva no contexto estudado, favorecendo uma abordagem integrada do corpo, mente e relações sociais, e se alinhando aos propósitos de promoção da saúde mental infantil. Esses pontos reforçam a necessidade de aprofundar o uso da prática e investigar seus efeitos a longo prazo.

4. CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa evidenciam que, embora o *hatha yoga* tenha se mostrado uma intervenção pedagógica viável e bem-aceita, sua efetividade plena requer condições estruturais mais adequadas, maior comprometimento institucional e mais tempo de intervenção. O espaço utilizado para as sessões precisou ser constantemente reorganizado, o que, apesar de viável, consumia tempo e energia que poderiam ser dedicados a práticas mais aprofundadas. Além disso, o espaço carecia de colchonetes e tatames, o que limitava a prática dos asanas, pois a escolha das posturas era feita com cuidado para não gerar desconforto nas crianças. Isso revela a necessidade de investimento em infraestrutura e equipamentos para as aulas de Educação Física escolar, de forma a garantir um ambiente fixo, seguro e acolhedor, especialmente no caso deste protocolo, para a realização de práticas corporais alternativas, como o *hatha yoga*.

Da mesma forma, destaca-se que a participação ativa e o apoio pedagógico são fundamentais para a continuidade e para o sucesso de projetos como este. Um envolvimento mais consistente da equipe escolar poderia certamente potencializar os efeitos observados, promovendo a incorporação de princípios do *yoga*, como os *yamas*, *niyamas*, e técnicas de concentração, de maneira transversal nas práticas pedagógicas e no cotidiano escolar. Infelizmente, ainda é comum a crença que o *yoga* se resume à execução de posturas e alguns exercícios meditação, quando, na verdade, a prática do *hatha yoga*, por exemplo, exigem um percurso com oito passos: *Yama* (princípios éticos e morais), *Niyama* (princípios de autodisciplina e purificação), *Asana* (posturas físicas), *Pranayama* (exercícios de respiração), *Pratyahara* (retirada e controle dos sentidos), *Dharana* (concentração), *Dhyana* (meditação) e *Samadhi* (unidade com o todo).

Além do desconhecimento, é importante considerar outros desafios ainda presentes. Após as intervenções foi informado que alguns alunos ainda continuavam a apresentar comportamentos ansiosos, o que demonstra que o *yoga* não atua de forma isolada, mas deve ser parte de uma rede de ações articuladas entre família, escola e políticas públicas. Para além, a falta de uma profissional da área da psicologia na instituição escolar impede que os alunos (as) tenham um acompanhamento adequado, com as professoras e o corpo pedagógico assumindo esse posto e dando “diagnósticos” de comportamentos tidos como ansiosos, que, por sua vez, poderiam

ou não estar relacionados com a ansiedade. Nesse sentido, é emblemático que uma das professoras tenha classificado como “atípicos” todos os alunos que não se encaixavam no padrão de comportamento esperado pela escola. Mesmo sem laudo, crianças que não correspondiam ao que a direção pedagógica compreendia como “normal” ou “docilizado” eram, assim, nomeadas de “atípicas”, revelando um processo de enquadramento e categorização baseado mais na disciplina institucional do que em diagnósticos reais. Tal prática dialoga diretamente com a teoria de Michel Foucault, na obra *Vigiar e Punir* (2011), acerca da docilização dos corpos: para o autor, as instituições modernas — como a escola — funcionam como espaços de vigilância e controle, em que os corpos são treinados a obedecer, a se ajustar e a seguir normas estabelecidas. Nesse caso, comportamentos considerados ansiosos e/ou fora da norma, mas que poderiam estar ligados à ausência de espaços adequados para jogos, brincadeiras ou mesmo à falta de aulas de Educação Física, como é o caso da escola investigada, passam a ser interpretados como desvios. Assim, o que poderia ser compreendido como uma necessidade de expressão corporal e de movimento tem sido reduzido a um rótulo que reforça a lógica disciplinar da escola e o projeto de produção de corpos dóceis e normalizados.

Mesmo diante dessas adversidades e do número reduzido de sessões, a presente pesquisa demonstrou resultados bastante significativos e encorajadores, como a manifestação de sentimentos por parte dos alunos durante as práticas e relatos que as aulas eram relaxantes e interessantes. Observou-se que eles demonstraram entusiasmo e o desejo de estarem cada vez mais inseridos nas atividades. Ademais, os alunos revelaram também intenção de evitar ou se afastarem de conflitos com colegas e familiares, como no caso de uma criança que relatou estar se sentindo melhor e não querer mais brigar com o irmão. Outro ponto importante foi o relato de algumas alunas, que afirmaram estar praticando os ásanas e as técnicas de respiração em casa, evidenciando que as aulas despertaram o interesse e promoveram, ainda que timidamente, a continuidade das práticas fora do ambiente escolar. Esses resultados indicam que as 12 (doze) sessões realizadas apresentaram, nesse intervalo de tempo, efeitos alguns positivos sobre as crianças participantes.

Portanto, os achados desta pesquisa reforçam que a implementação do *hatha yoga* no contexto escolar vai além de uma prática pontual; ela requer políticas de apoio, espaços físicos adequados, formação docente e continuidade ao longo do ano letivo. Tais medidas possibilitariam que as mudanças já iniciadas — como maior

autoconsciência, melhora na concentração e relações mais harmoniosas — se consolidassem e se estendesse para toda a comunidade escolar.

5. REFERÊNCIAS

- AMARAL, Fernanda Brito; COLETTI, Carla Maria Nicola. Contribuições da mediação de conflitos no ambiente escolar para o desenvolvimento de competências socioemocionais. *Revista Publicada FIJ*, v. 4, n. 2, p. 41-61, 2021.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2025.
- ANANDAMURTI, Shrii Shrii. *Manual de Ásanas*. Calcutá: A'nanda Ma'rga Publications, 1973.
- ARAGÃO, T. A. et al. Uma perspectiva psicossocial da sintomatologia depressiva na adolescência. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14, p. 395-405, 2019.
- BIRENBAUM, M.; PINKU, P. Effects of test anxiety, information organization, and testing situation on performance on two test formats. *Contemporary Educational Psychology*, v. 22, n. 1, p. 23–38, 1997.
- BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso em: 24 abr. 2025.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Governo Federal anuncia novos reforços para a saúde mental dos brasileiros*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/junho/governo-federal-anuncia-novos-reforcos-para-a-saude-mental-dos-brasileiros>. Acesso em: 23 abr. 2025.
- BARRETO, Alyne Anne Silva. et al. *Os efeitos da prática do yoga no desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes: uma revisão bibliográfica*. Quirinópolis: Universidade Estadual de Goiás – Câmpus Sudoeste (UEG), 2020. Disponível em: https://www.anais.ueg.br/index.php/sepe_sudoeste/article/download/16528/13167/49450. Acesso em: 11 set. 2025.
- BROUCO, Gisely Rodrigues; SILVA, Magda Gobetti da. A influência da brincadeira atenuando a ansiedade escolar em período pré-avaliativo. In: *Encontro Fluminense de Educação Física Escolar*, 10., 2006, Niterói. *Anais* [...]. Niterói: [s.n.], 2006. Disponível em: <https://cev.org.br/biblioteca/a-influencia-brincadeira-atenuando-ansiedade-escolar-periodo-pre-avaliativo/>. Acesso em: 8 set. 2025.
- CASTILLO, A. R. G. et al. Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 22, supl. 2, p. 20–23, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/>. Acesso em: 24 abr. 2025.
- CESANA, Juliana. *O profissional de educação física e as práticas corporais alternativas: interações ocupacionais*. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, 2005. 204 f. PDF. Repositório

Institucional da UNESP. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/96036>. Acesso em: 8 set. 2025.

COLDEBELLA, A. O. C. *Práticas corporais alternativas*: um caminho para a formação em educação física. 2002. Monografia (Graduação em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/118334>. Acesso em: 24 abr. 2025.

CORRÊA, Érica M.; HENTSCHEL LOBO DA COSTA, P. *Efeitos da prática do yoga na escola sobre o comportamento psicossocial de escolares*: um estudo controlado randomizado. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 25, 2022. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/68409>. Acesso em: 25 ago. 2025.

CRAMER, H. et al. Yoga for anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, v. 35, n. 9, p. 830–843, 2018.

CID, Maria Fernanda Barboza. et al. Saúde mental infantil e contexto escolar: as percepções dos educadores. *Pro-Posições*, Campinas, v. 30, e20170093, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2017-0093>. Acesso em: 26 out. 2025.

FARIA, A. C. et al. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. In: *CONGRESO IBEROAMERICANO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA, INNOVACIÓN Y EDUCACIÓN*, 1., 2014, Buenos Aires. *Anais* [...]. 2014.

FERNANDES, L. L. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG): uma breve análise. *Revista Farol*, v. 10, n. 10, p. 155–165, 2020. Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/253>. Acesso em: 24 abr. 2025.

FERREIRA, Luana Cristina; SANTOS, Paula Regina. Yoga e atenção plena no espaço escolar: impactos no comportamento e aprendizagem de crianças. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 37, n. 2, p. 45-57, 2023.

FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir*: nascimento da prisão. Tradução de Raquel Ramalhete. 39. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011

FRANZÉ, F. P.; ROSSI, F. O ensino de Yoga na escola: possibilidades e desafios. In: *CONGRESO NACIONAL DE EDUCAÇÃO*, 1., 2021, Bauru. *Anais* [...]. Bauru: [s. n.], 2021. v. 1, p. 1–10. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/217548>. Acesso em: 11 maio 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Cidades e estados: Paraíba*. Brasília: IBGE, 2020. Disponível em: [Paraíba | Cidades e Estados | IBGE](https://www.ibge.gov.br/cidadesestados/paraiba.html). Acesso em: 6 out. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Indicadores municipais: área territorial e Produto Interno Bruto – Paraíba*. Brasília: IBGE, 2020. Disponível em: [Paraíba | Cidades e Estados | IBGE](https://www.ibge.gov.br/cidadesestados/paraiba.html). Acesso em: 6 out. 2025.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da meditação para a saúde do corpo e da alma. *Correlatio*, v. 16, n. 2, p. 283–298, 2018. Disponível em: <https://centrodeestudos.org/wp-content/uploads/2022/01/8369-29589-2-PB.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2025.

MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MONICO, Caroliny de Jesus. *Transtorno de ansiedade e estratégias de ensino para alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental*: um levantamento bibliográfico. Trabalho de Conclusão de Curso. Instituto Federal do Espírito Santo, 2023.

MOREIRA, H. F. et al. A importância da autorregulação emocional no contexto escolar. In: Anais do Congresso Internacional de Temáticas Diversas, v. 5, 2024, Campina Grande – PB. [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2024. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/108349>. Acesso em: 25 ago. 2025.

NASCIMENTO, Daiane Arirama; SOUZA, Julio Cesar Pinto de. A percepção dos professores de uma escola pública quanto à necessidade de um psicólogo escolar. *Educamazônia: Educação, Sociedade e Meio Ambiente*, v. 13, n. 2, p. 228-252, 2021.

NUNES, Ana Paula Moreira. *Práticas corporais alternativas: o yoga aplicado na educação física escolar e sua influência em ações interdisciplinares na educação infantil*. 2021. 74 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Goiás, Catalão, 2021.

NEVES, Hugo Bachini; ESPERANÇA, Joice Araújo. Aspectos socioemocionais na relação professor-aluno e aprendizagem escolar: uma pesquisa bibliográfica. *Revista Educação em Foco*, Universidade do Estado de Minas Gerais, v. 27, n. 51, 2021. Disponível em: <https://revista.uemg.br/educacaoemfoco/article/view/7108>. Acesso em: 17 set. 2025.

OLIVEIRA, S. M. da S. S.; JOLY, M. C. R. A.; FERNANDES, D. C. Ansiedade infantil em contextos escolares: estudo do Inventário de Ansiedade Escolar usando Rasch. *Educação & Formação*, v. 1, n. 2, p. 1-15, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25053/edufor.v1i2.1610>

OLIVEIRA, Rafaela Monique Paliares. *A importância do yoga na formação da criança*. 2018. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Faculdade de Ciências, Bauru, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/203155>. Acesso em: 25 ago. 2025.

PERRENOUD, P. *Ensinar: agir na urgência, decidir na incerteza*. Porto Alegre: Artmed, 2000.

_____. *Dez novas competências para ensinar*. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. de. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

PURPERHART, H. *The Yoga Adventure for Children: Playing, Dancing, Moving, Breathing, Relaxing*. 1. ed. [S.I.]: Hunter House, 2007. 144 p.

SCHULZ, G. O poder do yoga e da meditação no ambiente escolar. *Revista Educação*, São Paulo, 20 mar. 2019. Disponível em: <https://revistaeducacao.com.br/2019/03/20/yoga-meditacao-escola/>. Acesso em: 24 abr. 2025.

_____. Yoga e educação emocional: práticas corporais para crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 33, n. 2, 2019.

SCHULZ, Renata B. *Educação para o silêncio: escuta sensível na escola*. São Paulo: Appris, 2019.

SELIGMAN, Martin E. P. *Florescer: uma nova compreensão sobre a felicidade, o bem-estar e o sentido da vida*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SILVA, Débora L. da. *Yoga e educação infantil: ludicidade, corporeidade e práticas integrativas*. Curitiba: CRV, 2020.

SILVA, Mariana Lopes; RODRIGUES, André Felipe. Yoga na escola: efeitos sobre ansiedade, atenção e convivência entre estudantes. *Revista de Psicologia Escolar e Educacional*, Campinas, v. 26, n. 3, p. 1-10, 2022.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

VYGOTSKY, L. S. *A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

WOOD, J. Effect of anxiety reduction on children's school performance and social adjustment. *Developmental Psychology*, v. 42, n. 2, p. 345–349, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive*. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: [Helping Adolescents Thrive Toolkit](https://www.who.int/mental_health/adolescents/toolkit). Acesso em: 30 jul. 2025.

_____. *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: [World mental health report: Transforming mental health for all](https://www.who.int/mental_health/transforming_mental_health_for_all). Acesso em: 23 abr. 2025.

APÊNDICES

Apêndices A - TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - Corpo Pedagógico

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidada para participar como voluntária em uma pesquisa científica, caso não queira participar, não há problema nenhum. Você não precisa explicar o porquê e, também, não haverá nenhum tipo de inconveniente por isso. Você tem todo o direito de não querer participar do estudo, basta nos informar. Este documento se chama TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), nele apresentaremos as principais informações sobre a pesquisa, tais como: objetivos, metodologias, riscos e benefícios, dentre outras informações. Por isso, é importante que você leia tudo com atenção. Se ficar com alguma dúvida, eu, Daniel Fernandes Alves de Sousa (aluno-orientando) e/ou o professor Dr. Adriano M. R. Passos (responsável pela pesquisa), ambos do Curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal da Paraíba – Campus Sousa, poderemos ler e explicar tudo o que você precisar.

Este TCLE se refere à pesquisa chamada **“Percursos do Hatha Yoga na prevenção da ansiedade em alunos do 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa - PB”**, cujo objetivo geral será investigar possíveis melhorias no comportamento considerado ansioso em discentes dos anos iniciais da rede pública de Sousa, após intervenções de Hatha Yoga. A pesquisa contará com a colaboração de 33 pessoas, sendo 30 estudantes que participarão das intervenções de Hatha Yoga e 3 pessoas do corpo pedagógico (professora regente, coordenadora e diretora da instituição) que serão entrevistadas em dois momentos: antes e após a aplicação das 15 intervenções de Hatha Yoga. Diante disso, pretendemos aplicar 15 (quinze) intervenções de Hatha Yoga com duração de 45 (quarenta e cinco) minutos para 30 discentes de uma turma de 4º ano do Ensino Fundamental. As aulas ocorrerão durante os horários de aulas que estavam reservados para a Educação Física, mas que a escola não dispõe de professor para ministrá-las. As intervenções serão estruturadas com exercícios de aquecimento, atividades respiratórias (pranayamas), execução de posturas (ásanas), relaxamentos (pratyaharas), práticas de concentração e meditação (dharanas e dhyanas). Como objetivos específicos, pretendemos: 1) sondar os níveis de ansiedade entre alunos de 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa, a partir das impressões de professoras, coordenadoras e diretora; 2) aplicar intervenções de Hatha Yoga na escola investigada; 3) expor possíveis mudanças nos comportamentos considerados ansiosos, percebidos por professoras, coordenadoras e diretora que atuam diretamente com a sala de aula investigada, após as intervenções de Hatha Yoga.

A investigação será feita a partir da metodologia do tipo “pesquisa ação”, um método investigativo caracterizado pela interação direta entre o pesquisador e os participantes para resolver problemas práticos e promover mudanças em contextos específicos. De forma geral, a coleta de dados seguirá estes passos: apresentação do projeto à Secretaria Municipal de Educação e à direção da escola para obtenção de anuência; submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do IFPB; após aprovação, apresentação ao corpo pedagógico e entrega dos TCLE. Será feita uma apresentação resumida aos alunos para que levem o TCLE aos responsáveis. Com o consentimento assinado, ocorrerá a primeira entrevista com a

professora, coordenadora e diretora para identificar manifestações de comportamentos ansiosos. Em sala de aula, o projeto e o TALE serão apresentados aos alunos, esclarecendo dúvidas e solicitando anuência para participação nas intervenções de Hatha Yoga. Alunos que não participarem ficarão no pátio da escola, como de costume. Após 15 intervenções, será realizada uma nova rodada de entrevistas para avaliar possíveis mudanças nos comportamentos ansiosos observados.

As entrevistas serão realizadas na escola Municipal de Educação infantil, Ensino Fundamental Papa Paulo VI (ESPPAVI), em dias e horários que não atrapalhem as atividades da instituição e em comum acordo entre o pesquisador e as entrevistadas. Em média, esse protocolo terá a duração de 45 (quarenta e cinco) minutos, conduzido em uma sala bem iluminada, ventilada, com água à disposição e sem a interferência de terceiros. Para que o pesquisador possa coletar e analisar as entrevistas, a voz da entrevistada será gravada através de um celular *iphone 12* de propriedade do próprio pesquisador. Posteriormente, as gravações serão copiadas para um *pen drive*, deletadas do celular e transcritas no *Word for Windows* – um tipo de programa de computador que serve para digitação de textos –, e, por fim, analisadas pelo método de análise temática.

Todos os dados coletados serão gravados em um pen drive e, junto com os outros documentos (TCLEs, Cartas de Anuência, TALEs e as impressões das transcrições), tudo será armazenado em um armário no Bloco da Educação Física – Campus Sousa, sob guarda e responsabilidade do professor-orientador, Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, conforme é estabelecido na Resolução CNS nº 510/2016, Art. 28, Inciso IV.

Ao participar desta pesquisa você estará sujeita aos seguintes riscos: 1) você poderá se sentir constrangida com o teor das perguntas; 2) pode ser que você se sinta insegura ao achar que não conseguirá responder às questões; 3) o tempo gasto nas entrevistas poderá perturbar a normalidade do seu dia a dia. Diante disso, nós nos comprometemos a implementar formas de minimizar os riscos como, por exemplo: 1) tornar as entrevistas em momentos agradáveis, buscando passar confiança e promovendo a liberdade de expressão; 2) garantir a privacidade com encontros individuais, sem o choque de horários, mantendo o sigilo e a confidencialidade; 3) assegurar que as entrevistas serão conduzidas nos melhores dias e horários para as participantes.

Outros pontos que merecem destaque se referem ao respeito que guardaremos em relação às resoluções do Conselho Nacional de Saúde nº 466 de 2012 e nº 510/2016, cujas diretrizes regulam as pesquisas com seres humanos e em ciências humanas. Isto significa que você: 1) terá todos os gastos referentes a pesquisa sob a responsabilidade dos pesquisadores; 2) poderá requerer indenização por danos referentes à sua participação nesta pesquisa ou por qualquer vinculação de informações/imagens não autorizadas; 3) poderá ter acesso aos resultados durante todo o estudo; 4) poderá solicitar a retirada e/ou destruição dos dados e informações que você nos fornece; 5) terá acesso gratuito aos produtos da investigação; 6) terá assegurada a confidencialidade dos seus dados; 7) terá assegurada sua privacidade, confidencialidade e o sigilo dos seus dados; 8) receberá uma via deste TCLE assinada e/ou rubricada por você e o pesquisador responsável.

Sua participação poderá oferecer contribuições atuais ou potenciais para o ser humano, para a comunidade e a instituição escolar, possibilitando a promoção da qualidade do processo de ensino-aprendizagem. De modo geral, os benefícios para a comunidade serão a promoção da saúde mental e do bem-estar dos discentes, assim como a valorização de práticas complementares com o potencial de ajudar na prevenção da ansiedade, no autocuidado e equilíbrio mental dos estudantes. Já os benefícios previstos ao corpo

pedagógico serão: ajudar a melhorar a conexão entre docentes e discentes; oferecer uma ferramenta capaz que pode ser utilizada nos momentos de tensão, estresse, angústia e outros sentimentos ruins, observados entre os alunos e alunas.

Os resultados desta pesquisa serão divulgados sob a forma de artigos e/ou banners apenas em eventos ou publicações científicas, resguardando o total sigilo e a confidencialidade dos participantes. Já o texto final, sob a forma de Trabalho de Conclusão de Curso, estará disponível no site da Biblioteca do IFPB – Campus Sousa. O pesquisador também se compromete a elaborar e conduzir dois tipos de devolutivas: 1^a - entregar pessoalmente um relatório simplificado com os resultados do estudo a cada uma das participantes do corpo docente; 2^a - promover uma roda de bate-papo com os discentes, apresentando de maneira lúdica e de forma geral, sem a exposição de dados específicos ou qualquer tipo de identificação dos sujeitos, os resultados da pesquisa.

Esta pesquisa tem a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Instituto Federal da Paraíba, sob o parecer de número 7.461.966 de 25 de março de 2025. Esse comitê tem o objetivo de garantir a proteção dos participantes em pesquisas científicas. Portanto, se você desejar maiores esclarecimentos sobre seus direitos ou ainda formular alguma reclamação ou denúncia sobre algum procedimento, poderá entrar em contato com o CEP-IFPB: Comitê de ética em Pesquisa do IFPB. Localizado à Avenida João de Mata, nº 256 – Jaguaribe – João Pessoa – PB. Telefone (83) 3612-9725 – e-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br. Horário de atendimento: segunda a sexta, das 12h às 18h.

A qualquer momento você também poderá entrar em contato com o pesquisador responsável, o professor Dr. Adriano M. R. Passos, através do celular: (62) 99178-7418, e-mail: adriano.passos@ifpb.edu.br, ou com o orientando Daniel Fernandes Alves de Sousa, celular (83) 99195-2357, e-mail: sousa.fernandes@academico.ifpb.edu.br.

Sobre a gravação da voz durante a entrevista, ela será feita através do celular *iphone* 12, de propriedade do próprio pesquisador. Para tanto, precisamos da sua autorização.

- Autorizo a gravação integral em áudio;
- Autorizo a gravação parcial (neste caso, cabe ao entrevistado informar os trechos que deseja que não sejam reproduzidos ou divulgados) em áudio;
- Não autorizo qualquer gravação.

Eu _____, RG nº _____
_____ declaro ter sido informado e concordo em participar desta pesquisa.

Sousa (PB) _____ de _____ de _____. _____

Assinatura da voluntária

Assinatura do Pesquisador Responsável
Prof. Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos

Apêndice B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) Pais/Responsável

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) responsável,

Meu nome é **Daniel Fernandes Alves de Sousa**, estudante do curso de Licenciatura em Educação Física no Instituto Federal da Paraíba – Campus Sousa. Estou conduzindo uma pesquisa intitulada “**Percursos do Hatha Yoga na prevenção da ansiedade em alunos do 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa-PB**”. Com orientação do professor Dr. Adriano M. R. Passos, seu filho está sendo convidado a participar da pesquisa. Por isso, é importante que você leia todo este documento, chamado termo de consentimento livre e esclarecido, porém, se ficar com alguma dúvida, eu estou à disposição para auxilia-lo.

O presente estudo tem como objetivo investigar possíveis melhorias no comportamento considerado ansioso em discentes dos anos iniciais da rede pública de Sousa, após intervenções de Hatha Yoga. A pesquisa contará com a colaboração de 33 pessoas, sendo 30 estudantes que participarão das intervenções de Hatha Yoga e 3 pessoas do corpo pedagógico (professora regente, coordenadora e diretora da instituição) que serão entrevistadas em dois momentos: antes e após a aplicação das 15 intervenções de Hatha Yoga. Diante disso, pretendemos aplicar 15 (quinze) intervenções de Hatha Yoga com duração de 45 (quarenta e cinco) minutos para 30 discentes de uma turma de 4º ano do Ensino Fundamental. As aulas ocorrerão durante os horários de aulas que estavam reservados para a Educação Física, mas que a escola não dispõe de professor para ministrá-las. As intervenções serão estruturadas com exercícios de aquecimento, atividades respiratórias (pranayamas), execução de posturas (ásanas), relaxamentos (pratyaharas), práticas de concentração e meditação (dharanas e dhyanas). Para isso, iremos: 1) sondar os níveis de ansiedade entre alunos de 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa, a partir das impressões de professoras, coordenadoras e diretora; 2) aplicar intervenções de Hatha Yoga na escola investigada; 3) expor possíveis mudanças nos comportamentos considerados ansiosos, percebidos por professoras, coordenadoras e diretora que atuam diretamente com a sala de aula investigada, após as intervenções de Hatha Yoga.

De forma geral, a coleta de dados seguirá estes passos: apresentação do projeto à Secretaria Municipal de Educação e à direção da escola para obtenção de anuência; submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do IFPB; após aprovação, apresentação ao corpo pedagógico e entrega dos TCLE. Será feita uma apresentação resumida aos alunos para que levem o TCLE aos responsáveis. Com o consentimento assinado, ocorrerá a primeira entrevista com a professora, coordenadora e diretora para identificar manifestações de comportamentos ansiosos. Em sala de aula, o projeto e o TALE serão apresentados aos alunos, esclarecendo dúvidas e solicitando anuência para participação nas intervenções de Hatha Yoga. Alunos que não participarem ficarão no pátio da escola, como de costume. Após 15 intervenções, será realizada uma nova rodada de entrevistas para avaliar possíveis mudanças nos comportamentos ansiosos observados.

Se você concordar, seu (a) filho (a) participará de intervenções de Hatha Yoga comigo, realizadas em horário que não venha a interferir em suas atividades escolares habituais. As práticas serão conduzidas com máximo cuidado, respeitando o ritmo e as condições individuais de cada participante, seu filho de início, pode sentir um leve desconforto físico, por estar praticando algo novo, e pode também estranhar algumas posturas realizadas, pois pode

sentir medo dos colegas rirem dele, assim como, se eles não seguirem as orientações do professor, ele pode ficar vulnerável a quedas e torções. Mas nos comprometemos a estar sempre ao lado dele, cuidando e auxiliando, assim como oferecer todo suporte se necessário. Logo após o fim das intervenções, iremos realizar uma entrevista com os professores (as), coordenação e direção, a fim de analisar se a aplicação do Hatha Yoga com a turma, teve êxito e se foi perceptível mudanças no comportamento das crianças. As respostas dos entrevistados, nos ajudarão a compreender se após o número de intervenções, é possível auxiliar a turma na melhora de comportamentos ansiosos. **É importante saber que:** 1) a participação é voluntária; você pode optar por não permitir que seu filho participe, sem qualquer prejuízo. 2) o nome e as informações do (a) seu (sua) filho (a) serão mantidos em sigilo e utilizados apenas para fins acadêmicos; 3) se em algum momento você ou seu filho não quiserem continuar, podem desistir sem necessidade de justificativa.

Os resultados desta pesquisa serão divulgados sob a forma de artigos e/ou banners apenas em eventos ou publicações científicas, resguardando o total sigilo e a confidencialidade dos participantes. Já o texto final, sob a forma de Trabalho de Conclusão de Curso, estará disponível no site da Biblioteca do IFPB – Campus Sousa. O pesquisador também se compromete a elaborar e conduzir a seguinte devolutiva: - promover uma roda de bate-papo com os estudantes, apresentando de maneira lúdica e de forma geral, os resultados das intervenções de Hatha Yoga, sem a exposição de dados específicos ou qualquer tipo de identificação dos sujeitos, os resultados da pesquisa.

Esta pesquisa tem a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Instituto Federal da Paraíba, sob o parecer de número 7.461.966 de 25 de março de 2025. Esse comitê tem o objetivo de garantir a proteção dos participantes em pesquisas científicas. Portanto, se você desejar maiores esclarecimentos sobre seus direitos ou ainda formular alguma reclamação ou denúncia sobre algum procedimento, poderá entrar em contato com o CEP-IFPB: Comitê de ética em Pesquisa do IFPB. Localizado à Avenida João de Mata, nº 256 – Jaguaribe – João Pessoa – PB. Telefone (83) 3612-9725 – e-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br. Horário de atendimento: segunda a sexta, das 12h às 18h.

Apesar do senhor (a) possivelmente não ter conhecimento anterior a essa prática que é o Hatha Yoga, garantimos, que se autorizar seu filho (a) a participar, ele pode vir a ter bons benefícios, **Os benefícios esperados para seu filho (a) são:** 1) Melhoria na concentração, no comportamento e na convivência escolar do (a) aluno (a); 2) Contribuição para o bem-estar geral dos estudantes e o enriquecimento de práticas pedagógicas voltadas para a saúde mental na escola. Se houver dúvidas ou esclarecimentos necessários, estaremos à disposição para atendê-los através dos contatos **do pesquisador responsável:** Daniel Fernandes Alves de Sousa, e-mail: sousa.fernandes@academico.ifpb.edu.br, Telefone: (83) 99195-2357 ou através do contato do meu orientador responsável professor Dr. Adriano M. R. Passos, através do celular: (62) 99178-7418, e-mail: adriano.passos@ifpb.edu.br.

Agradeço pela sua atenção e colaboração!

Declaro que estou ciente e concordo com a participação de meu (minha) filho (a) na pesquisa.

- Autorizo a participação do meu filho (a);
- Não autorizo a participação do meu filho (a).

Eu _____, declaro ter sido informado e concordo na participação do meu filho (a) na pesquisa.

Sousa (PB) ____ de ____ de ____.

Assinatura do responsável

Assinatura do Pesquisador Responsável
Prof. Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos

Apêndice C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).

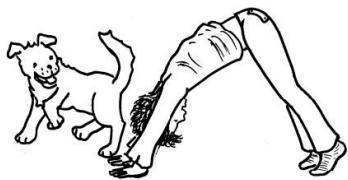
TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



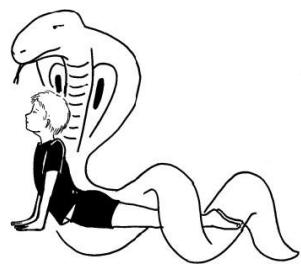
Olá AMIGUINHO (A)!

Meu nome é Daniel e estou fazendo, junto com meu orientador, o tio Adriano, um trabalho chamado: “**Percursos do Hatha Yoga no combate à ansiedade em alunos do 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa-PB**”. Para aprender mais sobre como o **Hatha Yoga** pode ajudar crianças como você, a se sentirem mais calmas e felizes na escola. Vou fazer algumas atividades na sua escola e gostaria de convidar você para participar! Mas, antes, preciso saber se você quer e se seus responsáveis autorizam. Nosso objetivo principal é entender se o comportamento de ansiedade em crianças do ensino fundamental de uma escola pública de Sousa pode melhorar com a prática de Hatha Yoga. Queremos fazer isso por meio de três passos: 1) descobrir se vocês estão demonstrando quadros de nervosismo ou preocupação, tudo isso conforme as visões das suas professoras, coordenadora e diretora; 2) realizar aulas de Hatha Yoga com vocês; 3) verificar se as professoras, coordenadoras e a diretora observarão alguma mudança nos comportamentos de vocês, se ficaram menos nervosos, agitados ou preocupados após as aulas de Hatha Yoga.

A pesquisa será feita usando um jeito de investigar chamado "pesquisa ação". Esse método é como um trabalho em equipe, onde o pesquisador e os participantes conversam e trabalham juntos para resolver problemas do dia a dia e melhorar situações em um lugar específico. Primeiramente, é importante que você saiba como vai ser feito as intervenções: Vou ensinar algumas posturas de yoga para você e seus coleguinhas, sabe o cachorro quando se espreguiça? Então, iremos realizar uma ásana (postura física) chamada de “cachorro olhando para baixo”. Quer outro exemplo? Sabe a cobra, quando ela está pronta para atacar? Iremos aprender essa postura e outras tantas. Veja os desenhos abaixo dessas duas ásanas que falei. Você pode ter certeza é uma aula divertida, onde a gente aprende a respirar, se alongar e relaxar, para assim poder melhorar nosso desempenho escolar, e conviver com nossos colegas, e nossos sentimentos mais difíceis de controlar.



1º Imagem: Cachorro olhando para baixo



2º imagem: Postura da cobra

Essas aulas não vão atrapalhar suas outras atividades escolares, e tudo será feito de forma tranquila e segura. Essas aulas, serão no total 15 (quinze) no máximo, e com duração de no máximo 45 minutos. É importante que você saiba que, no começo, se você não prestar atenção na explicação do tio, você pode cair e se machucar, você pode achar as posturas um pouco diferentes ou até engraçadas. Pode até sentir um leve cansaço porque será algo novo e, também, você pode sentir um pouco de medo, pois pode achar que seus coleguinhas vão ficar “tirando onda” de você o tempo todo. Mas não precisa se preocupar, ninguém vai rir de você. Eu estarei sempre por perto para ajudar no que for preciso, e não deixarei você cair, nem se machucar. Se você for participar, você pode ter alguns benefícios, como por exemplo: 1) melhorar sua concentração e comportamento com as professoras e seus colegas; 2) se sentir mais calmo e feliz no dia a dia escolar; 3) você vai descobrir uma atividade nova e relaxante, que pode auxiliar você e seus colegas a controlarem alguns comportamentos ansiosos, melhorar sua nota e concentração em tempos de prova e outras atividades.

A pesquisa, antes de ser realizada, será enviada para uma espécie de organização chamada Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) no Instituto Federal da Paraíba. Esse comitê tem como função proteger vocês e não permitir que o tio Daniel, faça alguma atividade que possa prejudicar vocês. Se você tiver alguma reclamação, você poderá informar ao tio Daniel, às professoras ou seu pai, mãe ou responsável. Seu pai, mãe ou responsável poderá entrar em contato com o Comitê de Ética para tirar qualquer dúvida sobre a pesquisa que está sendo realizada na sua escola, e se ela está sendo feita da melhor maneira possível. O telefone e o endereço do comitê estão na via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que seus pais ou responsáveis assinaram.

Lá no final, os resultados dessa pesquisa serão apresentados de um jeito bem especial e seguro! Tudo o que o tio Daniel escrever só vai aparecer em eventos ou textos feitos para estudar mais sobre o assunto, mas sem mostrar o nome ou qualquer informação de quem participou. Quando tudo estiver pronto, o tio Daniel também vai fazer um bate-papo com vocês, explicando de um jeito bem divertido o que foi aprendido na pesquisa, mas sem dizer nomes ou mostrar informações específicas de ninguém. Tudo será feito com muito cuidado para respeitar cada um de vocês!

É importante saber: 1) você só participa se quiser. Nem você, nem seus coleguinhas são obrigados a participarem; 2) seu nome e suas informações serão protegidos, ninguém irá expor seus dados, nem nada a ninguém, estará tudo bem protegido; 3) se você mudar de ideia, pode pedir para seu pai/responsável ou avisar diretamente o tio Daniel de excluir sua participação e seus dados da pesquisa, ninguém vai te punir por desistir. Se você tiver dúvidas, pode me perguntar ou pedir para seus pais entrarem em contato comigo, através do e-mail: sousa.fernandes@academico.ifpb.edu.br, telefone: (83) 99195-2357 ou através do

contato do meu orientador responsável, o tio Adriano, através do celular: (62) 99178-7418, e-mail: adriano.passos@ifbp.edu.br.

Assinaturas

Agradeço pela sua atenção e colaboração!

Eu _____, declaro que fui informado dos termos da participação na pesquisa, portanto:

- Quero participar da pesquisa;
- Não quero participar da pesquisa.

Sousa (PB) ____ de ____ de ____ .

Assinatura do aluno

Assinatura do Pesquisador Responsável
Prof. Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos

Apêndice D – Carta de Anuênciâ Escola Municipal

CARTA DE ANUÊNCIA
ESCOLA MUNICIPAL

Ilma. Sra. Alexsandra Linhares da Silva Furtado
 Diretora da **escola Municipal de Educação infantil, Ensino Fundamental Papa Paulo VI (ESPPAVI)**
Sousa- PB

Solicitamos autorização institucional para a realização da pesquisa intitulada “**Percursos do Hatha Yoga na prevenção da ansiedade em alunos do 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa-PB**”, que servirá como base de dados para o Trabalho de Conclusão de Curso para Licenciatura em Educação Física do aluno Daniel Fernandes Alves de Sousa, orientado pelo Professor Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos, ambos vinculados à Faculdade de Educação Física do Instituto Federal da Paraíba – Campus Sousa. O objetivo geral será investigar possíveis melhorias no comportamento considerado ansioso em discentes dos anos iniciais da rede pública de Sousa, após intervenções de Hatha Yoga. Para tanto, buscaremos: 1) sondar os níveis de ansiedade entre alunos de 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa, a partir das impressões de professoras, coordenadoras e diretora; 2) aplicar intervenções de Hatha Yoga na escola investigada; 3) expor possíveis mudanças nos comportamentos considerados ansiosos, percebidos por professoras, coordenadoras e diretora que atuam diretamente com a sala de aula investigada, após as intervenções de Hatha Yoga.

A investigação será feita a partir da metodologia do tipo “pesquisa ação”, um método investigativo caracterizado pela interação direta entre o pesquisador e os participantes para resolver problemas práticos e promover mudanças em contextos específicos, a pesquisa tem caráter descritivo, com início previsto para Março/2025, o protocolo de pesquisa foi desenhado com três métodos de prospecção de dados, sendo eles: 1) entrevista com o corpo pedagógico para entender como os comportamentos ansiosos se manifestam, quais situações os desencadeiam e como esses comportamentos afetam o ambiente escolar; 2) aplicar 15 (quinze) intervenções de Hatha Yoga com a turma previamente apontada pela coordenação e direção escolar, a partir da percepção das mesmas sobre a alta incidência de comportamentos ansiosos com os pequenos; 3) entrevistas semi estruturadas com professoras, coordenação e direção, para verificar se esses profissionais perceberam ou não melhorias no comportamento dos discentes.

Para aplicação das intervenções de Hatha Yoga, **solicitamos sua autorização para o uso do auditório da escola Municipal de Educação infantil, Ensino Fundamental Papa Paulo VI (ESPPAVI), com o espaço acessível para receber os alunos durante as práticas que ocorrerão uma vez por semana em horário a combinar com a direção.** Para a condução das entrevistas com a comunidade pedagógica, **solicitamos sua autorização para o uso de uma das salas livres da escola, em dias e horários que não atrapalhem as atividades do estabelecimento e que se encaixem nos acordos estabelecidos previamente entre os participantes e o pesquisador.** Se possível, solicitamos que a sala

conte com boa ventilação, seja bem iluminada e privativa, para que assim as entrevistas sejam empreendidas com conforto e discrição, durante um tempo médio de 45 minutos para cada.

Por fim, informamos que já contamos com a autorização da Excelentíssima secretária de educação da cidade de Sousa-PB, a senhora Bruna Pires de Sá Veras Pinto, tanto para o empreendimento da pesquisa, da aplicação de intervenções de Hatha Yoga, como entrevistas com o corpo pedagógico deste estabelecimento.

Na certeza de contarmos com a colaboração e empenho desta escola Municipal de Educação infantil, Ensino Fundamental Papa Paulo VI (ESPPAVI), agradecemos antecipadamente a atenção. Para quaisquer esclarecimentos nos colocamos à disposição através dos seguintes contatos: professor Dr. Adriano M. R. Passos, celular/WhatsApp: (62) 99178-7418, e-mail: adriano.passos@ifpb.edu.br, ou com o orientando Daniel Fernandes Alves de Sousa, celular/WhatsApp: (83) 99195-2357, e-mail: Sousa.fernandes@academico.ifpb.edu.br.

- () Concordo com a solicitação
() Não concordo com a solicitação

Sousa, ____ de _____ de 2025.

Prof. Dr. Adriano M. R. Passos
Orientador (a) do Projeto

Alexsandra Linhares da Silva Furtado
Diretora da Escola Municipal de Educação infantil, Ensino Fundamental Papa Paulo VI
(ESPPAVI)
Sousa- PB

Apêndice E – Carta de Anuênciam Secretaria

CARTA DE ANUÊNCIA

SECRETARIA

Excelentíssima senhora Exmo. Sr.
 Bruna Pires de Sá Veras Pinto
 Secretária de educação de Sousa
Sousa - PB

Solicitamos autorização institucional para a realização da pesquisa intitulada **“Percursos do Hatha Yoga na prevenção da ansiedade em alunos do 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa-PB”**, que servirá como base de dados para o Trabalho de Conclusão de Curso para Licenciatura em Educação Física do aluno Daniel Fernandes Alves de Sousa, orientado pelo Professor Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos, ambos vinculados à Faculdade de Educação Física do Instituto Federal da Paraíba – Campus Sousa. O objetivo geral da pesquisa será investigar possíveis melhorias no comportamento considerado ansioso em discentes dos anos iniciais da rede pública de Sousa, após intervenções de Hatha Yoga. Para tanto, buscaremos 1) sondar os níveis de ansiedade entre alunos de 4º ano de uma escola da rede pública de Sousa, a partir das impressões de professoras, coordenadoras e diretora; 2) aplicar intervenções de Hatha Yoga na escola investigada; 3) expor possíveis mudanças nos comportamentos considerados ansiosos, percebidos por professoras, coordenadoras e diretora que atuam diretamente com a sala de aula investigada, após as intervenções de Hatha Yoga.

A investigação será feita a partir da metodologia do tipo “pesquisa ação”, um método investigativo caracterizado pela interação direta entre o pesquisador e os participantes para resolver problemas práticos e promover mudanças em contextos específicos. Com início previsto para Março/2025, o protocolo de pesquisa foi desenhado com três métodos de prospecção de dados, sendo eles: 1) entrevista com o corpo pedagógico para entender como os comportamentos ansiosos se manifestam, quais situações os desencadeiam e como esses comportamentos afetam o ambiente escolar; 2) aplicar 15 (quinze) intervenções de Hatha Yoga com a turma previamente apontada pela coordenação e direção escolar, a partir da percepção das mesmas sobre a alta incidência de comportamentos ansiosos com os pequenos; 3) entrevistas semiestruturadas com professores (as), coordenação e direção, para verificar se esses profissionais perceberam ou não melhorias no comportamento dos discentes.

Para aplicação das intervenções de Hatha Yoga, **solicitamos sua autorização para o uso do auditório da escola Municipal de Educação infantil, Ensino Fundamental Papa Paulo VI (ESPPAVI), com o espaço acessível para receber os alunos durante as práticas que ocorrerão uma vez por semana em horário a combinar com a direção**. Para a condução das entrevistas com a comunidade pedagógica, **solicitamos sua autorização para o uso de uma das salas livres da escola, em dias e horários que não atrapalhem as atividades do estabelecimento e que se encaixem nos acordos estabelecidos previamente entre os participantes e o pesquisador**, e que estejam em concordância com

a direção do estabelecimento de ensino, representado pela Digníssima Diretora Alexsandra Linhares da Silva Furtado, para a qual também solicitaremos anuênciam/autorização.

Ao mesmo tempo, solicitamos a autorização para que o nome desta instituição possa constar no relatório final, bem como em publicações futuras, sob a forma de TCC e artigos científicos. Asseguramos que os dados coletados nesta instituição serão utilizados tão somente para a realização deste estudo e mantidos em sigilo absoluto, conforme determina o item III.2 “i” da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) nº 466, de 12 de dezembro de 2012.

Na certeza de contarmos com a colaboração e empenho desta Secretaria de educação de Sousa, agradecemos antecipadamente a atenção. Para quaisquer esclarecimentos nos colocamos à disposição através dos seguintes contatos: professor Dr. Adriano M. R. Passos, celular/whatsapp: (62) 99178-7418, e-mail: adriano.passos@ifpb.edu.br, ou com o orientando Daniel Fernandes Alves de Sousa, celular/whatsapp: (83) 99195-2357, e-mail: sousa.fernandes@academico.ifpb.edu.br.

() Concordo com a solicitação

() Não concordo com a solicitação

Sousa, ____ de _____ de 2025.

Prof. Dr. Adriano M. R. Passos
Orientador (a) do Projeto

Bruna Pires de Sá Veras Pinto
Secretária de educação de Sousa-Paraíba

Apêndice F – Entrevista Semiestruturada - Roteiro para Antes das Intervenções

ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Número aleatório: _____

Tempo de atuação na escola: _____

Apresentação: Olá, meu nome é Daniel Fernandes Alves de Sousa e estou conduzindo uma pesquisa com o objetivo de entender como a prática de Hatha Yoga pode influenciar os níveis de ansiedade em alunos do 4º ano da rede pública de Sousa - PB. Gostaria de agradecer pela sua disponibilidade e reforçar que todas as respostas serão confidenciais e usadas apenas para fins acadêmicos. Vamos começar?

1. Como você descreveria o ambiente escolar no 4º ano em relação ao comportamento dos alunos?
2. Em sua percepção, os alunos deste 4º ano apresentam sinais de ansiedade? Se sim, poderia citar alguns comportamentos ou situações que evidenciam isso
3. Você acredita que fatores externos (como situações familiares ou sociais) podem estar influenciando o comportamento ansioso dos alunos?
4. Quais estratégias você ou a equipe escolar já utilizam para lidar com o comportamento ansioso dos alunos?
5. Você tem algum conhecimento prévio sobre Hatha Yoga? Se sim, qual?
6. Como você imagina que a prática de Hatha Yoga poderia contribuir para a redução da ansiedade dos alunos?
7. Como você acha que a redução da ansiedade poderia impactar o desempenho acadêmico e social dos alunos?

Agradecimento:

Muito obrigado pelo seu tempo e pelas contribuições. Suas respostas são extremamente valiosas para nossa pesquisa. Caso precise de mais informações ou queira acompanhar os resultados do estudo, fico à disposição.

Apêndice G – Entrevista Semiestruturada - Roteiro para após as Intervenções

ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

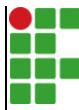
Número aleatório: _____

Tempo de atuação na escola: _____

Apresentação: Olá, meu nome é Daniel Fernandes Alves de Sousa, e estou aqui para realizar uma pesquisa sobre a possível melhora no quadro ansiedade dos alunos, após aplicação das intervenções de Hatha Yoga. O objetivo é avaliar se essa prática contribuiu para reduzir os níveis de ansiedade e melhorar o comportamento dos alunos. Gostaria de agradecer pela sua participação e reforçar que suas respostas são confidenciais e serão utilizadas apenas para fins acadêmicos. Podemos começar?

1. Como você descreveria a participação geral dos alunos durante as intervenções de Hatha Yoga?
2. Você percebeu um interesse crescente ou mudança na atitude dos alunos ao longo das intervenções?
3. Em sua opinião, as intervenções de Hatha Yoga contribuíram para a redução de comportamentos ansiosos nos alunos? Se sim, poderia citar exemplos específicos de mudanças percebidas?
4. Houve impacto em momentos do dia escolar que costumam ser mais desafiadores para os alunos, como provas, atividades em grupo ou períodos de maior agitação?
5. Houve impacto na relação dos alunos com as professoras, colegas ou outras figuras de autoridade na escola?
6. Você acredita que as 12 intervenções foram suficientes para gerar mudanças significativas?
7. Caso a prática do Yoga fosse incorporada de forma contínua no cotidiano escolar, quais benefícios a longo prazo você imagina que poderiam ser alcançados?

Agradecimento: Muito obrigado pela sua colaboração e pelas informações compartilhadas. Suas contribuições são essenciais para o sucesso desta pesquisa e para o entendimento dos benefícios do Hatha Yoga no ambiente escolar. Se desejar, posso compartilhar os resultados do estudo assim que concluído.

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÉNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
	Campus Sousa - Código INEP: 25018027
	Av. Pres. Tancredo Neves, S/N, Jardim SorriLândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None

Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

TCC

Assunto:	TCC
Assinado por:	Daniel Sousa
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- Daniel Fernandes Alves de Sousa, DISCENTE (202118750024) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 25/11/2025 13:11:36.

Este documento foi armazenado no SUAP em 25/11/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1679343

Código de Autenticação: 8a6a372342

