



DOI 10.20396/conex.v17i0.8656551

Artigo Original

Yoga e educação física: uma análise da produção científica nas Revistas de Educação Física (1999-2018)

Leidiane Souza Lima¹ Olivia Cristina Ferreira Ribeiro¹ 

RESUMO

Introdução: O Yoga é uma prática milenar cuja origem se deu em solo indiano. Seu caminho, no entanto, é universal e aberto a todas as pessoas. No decorrer de sua história e ao se espalhar pelo mundo, essa filosofia se adaptou aos diferentes contextos e ganhou diversas representações. Dentre elas, o Yoga como atividade física têm tido destaque em nossa sociedade. **Objetivo:** O presente trabalho buscou analisar a produção de artigos sobre o Yoga nas revistas brasileiras de Educação Física publicadas no período de 1999 a 2018 e como objetivo específico, buscou verificar a visão de corpo e as concepções sobre o Yoga apresentadas nessas publicações. **Metodologia:** A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica com análise de natureza qualitativa. **Conclusão:** Dos oito artigos encontrados e analisados nesse trabalho, a maioria (seis) apresenta o corpo como 'anatômico-fisiológico' e uma visão pouco aprofundada do Yoga. Com o intento de comprovar seus benefícios à saúde, o Yoga é ora sinônimo de posturas e exercícios respiratórios que provocam melhora das capacidades físicas, ora 'atividade física terapêutica'.

Palavras-chave: Yoga. Educação Física. Pesquisa Qualitativa.

¹ Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, Brasil.

Correspondência:

Olivia Cristina Ferreira Ribeiro, Faculdade de Educação Física, Av. Érico Veríssimo, 701, CEP 13083851, Cidade Universitária, Campinas - SP, Email: olivia@fef.unicamp.br

Recebido em: 11 set. 2019

Aprovado em: 12 dez. 2019

Yoga and physical education: an analysis of scientific production in Physical Education Papers (1999-2018)

ABSTRACT

Introduction: Yoga is a millenary practice originated in India. Its path, however, is universal and opened to all people. Throughout its history, this philosophy seems to have adapted to the different contexts and gained diverse representations. Among them, Yoga as physical activity has been highlighted in our society. **Objective:** The present study aimed to analyze the production of papers about Yoga into Brazilian Physical Education journals published from 1999 to 2018 and the specific objective was to verify the vision of body and conceptions about Yoga presented in those publications. **Methodology:** The methodology used was a bibliographic research and qualitative analysis. **Conclusion:** The majority of the eight papers (six) found in this research present a vision of body as 'anatomical-physiological' and a superficial view of Yoga. In order to prove its benefits to health, Yoga is sometimes synonymous of postures and breathing exercises that improve the physical capacities, and also a 'therapeutic physical activity'.

Keywords: Yoga. Physical Education. Body.

Yoga y educación física: um análise de la producción científica en Revistas de Educação Física (1999-2018)

RESUMEN

Introducción: El Yoga es una práctica milenaria cuyo origen se dio en suelo indio. Su camino, sin embargo, es universal y abierto a todas las personas. En el transcurso de su historia y al extenderse por el mundo, esa filosofía se adaptó a los diferentes contextos y ganó diversas representaciones. Entre ellas, el Yoga como actividad física ha tenido destaque en nuestra sociedad. **Objetivo:** El presente trabajo buscó analizar la producción de artículos sobre el Yoga en las revistas brasileñas de Educación Física publicadas en el período de 1999 a 2018 y como objetivo específico, buscó verificar la visión de cuerpo y las concepciones sobre el Yoga presentadas en esas publicaciones. **Metodología:** La metodología utilizada fue la investigación bibliográfica con análisis de naturaleza cualitativa. **Conclusión:** De los ocho artículos encontrados y analizados en ese trabajo, la mayoría (seis) presenta el cuerpo como 'anatómico-fisiológico' y una visión poco profundizada del Yoga. Con el intento de comprobar sus beneficios a la salud, el Yoga es ora sinónimo de posturas y ejercicios respiratorios que provocan mejora de las capacidades físicas ya que la actividad física terapéutica.

Palabras Clave: Yoga. Educación Física. Cuerpo.

INTRODUÇÃO

O Yoga é um ensinamento prático milenar com importante papel na história do percurso espiritual da Índia e que em certo momento, recebeu essa denominação proveniente de uma raiz sânscrita, *Yuj*, que significa “atrelar, unir, juntar” (ELIADE, 2004). A união que preconiza o Yoga é entre consciência individual com a consciência universal (ELIADE, 2004). Pode-se dizer que o Yoga é um conjunto de técnicas ou disciplinas, voltada ao desenvolvimento integral do homem, que busca a libertação dessa condição humana enquanto ego e que se desenvolve em diferentes momentos históricos com esta mesma finalidade (GNERRE, 2011).

Aparentemente há um distanciamento entre o que é proposto por esta filosofia e como ela vem sendo representada na nossa sociedade atualmente. Para Sanches (2014), o fenômeno de categorizar o Yoga por meio da ciência gerou no ocidente novas representações a respeito de suas técnicas. Essas adaptações e novas representações incluem uma forte identidade com o corpo, o que destaca a maneira como o Yoga vem sendo introduzido no Brasil, instalando-se em centros, parques e principalmente em academias de ginástica (GNERRE, 2010) e assim, ele vem ganhando visibilidade, com crescente número de adeptos praticantes de diferentes classes sociais, faixas etárias e visões de mundo (SIEGEL; BARROS, 2013).

Gnerre (2011) afirma que o elemento principal de expressão do diálogo entre diferentes civilizações e culturas tem sido o corpo. Nas palavras dos autores Zica e Gnerre (2016, p. 790), “a compreensão do corpo pode preceder a compreensão das palavras”. Assim, é por meio dos *asanas* (posturas) e dos *pranayamas* (exercícios respiratórios) que muitos se abrem para um conjunto de saberes de origem indiana (GNERRE, 2010). Logo, temos aqui um processo importante de migração de uma prática cultural-espiritual para uma nova cultura, em que passa a ser reinterpretada, adquirindo novos significados e identidades (GNERRE, 2010).

Dentre essas representações, a visão de Yoga como atividade física tem ganhado destaque e talvez por isso se criado uma relação mais próxima com a Educação Física. Essa aproximação criou brechas para uma tentativa por parte do CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) de regulamentar o ensino do Yoga (além das artes marciais, da capoeira e da dança) vinculando o seu ensino à filiação no Conselho (ALMEIDA *et al.*, 2009). No âmbito escolar, alguns estudos têm proposto a inserção do Yoga também nas aulas de Educação Física (MORAES, 2007; SILVA, 2013; GOMES, 2017). Além disso, o Yoga também tem sido proposto na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares juntamente com procedimentos como massoterapia, dança circular, biodança, terapia comunitária, entre outros (BRASIL, 2016).

Apesar da relação aparentemente próxima entre Yoga e Educação Física, pouco tem se discutido sobre suas interfaces. É importante considerar que, mesmo o Yoga sendo estudado sob o enfoque de várias áreas do saber e estas oferecerem contribuições à pesquisa do Yoga, jamais totalizará sua abrangência, como destaca Gulmini (2006). Isto porque o Yoga não se encaixa nas divisões do conhecimento humano feitas por nossa cultura ocidental e não poderá ser compreendido, senão por um trabalho multidisciplinar. Por isso, apesar de todas as informações que podem ser acessadas a seu respeito, ele ainda provoca inúmeros questionamentos, já que se trata de uma tradição milenar que se desenvolveu na cultura oriental e que vem sendo introduzida no ocidente gradualmente.

Nesse contexto, algumas questões foram levantadas: quais as produções científicas têm sido realizadas sobre o Yoga nas revistas de Educação Física? Que tipo de pesquisas tem sido feitas e quais os temas foram evidenciados? Qual a visão de corpo aparece nessas produções? Assim, o presente artigo buscou analisar a produção de artigos sobre o Yoga nas revistas brasileiras de Educação Física publicados no período de 1999 a 2018. Também buscou verificar qual a visão de corpo presente e como se dá a relação entre o Yoga e o corpo nessas produções.

MÉTODOS

Realizamos pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa. Para o levantamento dos artigos, foram consultadas as revistas brasileiras de Educação Física por meio dos sites das próprias revistas e das bases de dados: CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e SBU (Sistema de Bibliotecas da Unicamp). Buscamos verificar o que tem sido publicado sobre o Yoga² nas revistas de Educação Física. Optamos por não determinar um período específico de publicações dos artigos a fim de se ter maior cobertura na busca. Encontramos oito artigos publicados no período de 1999 a 2018 de revistas com Qualis de A2 a B4 (sendo um artigo publicado em revista A2, quatro artigos de revistas B2 e três artigos em revistas B4). Após o levantamento, realizamos a leitura dos artigos e posteriormente os analisamos. Na análise, verificamos os temas relacionados ao Yoga, o tipo de pesquisa realizada nesses artigos e consideramos principalmente, a concepção de Yoga que esses artigos trazem bem como a visão de corpo apresentada nessas produções.

² Foram utilizadas as palavras-chave: Yoga; Ioga, para a busca dos artigos nas revistas de Educação Física.

YOGA: ASPECTOS CONCEITUAIS E HISTÓRICOS

O Yoga pode ser definido como “um conjunto de teorias e práticas [...] dedicada ao desenvolvimento integral do homem, sob seus aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais” que busca conduzi-lo a uma experiência de consciência transfiguradora, capaz de libertá-lo de todo sofrimento humano (GULMINI, 2010, p.2). Para Miranda (1979, p.16 apud CAVALARI, 2011) o Yoga é tanto o caminho como o destino a ser alcançado, não só o estado, mas um método integral que “[...] atinge, convoca, harmoniza, equilibra e aperfeiçoa todas as partes componentes do Ser”.

Quanto à origem cronológica do Yoga, cabe esclarecer que não há um consenso. Seu surgimento é historicamente indeterminado, pois para a tradição hindu, o Yoga é um presente dado para a humanidade:

Por um lado, a Bhagavad-Gita (IV, 1) afirma que o deus Visnu o transmitiu aos homens; por outro lado, e de acordo com tradições paralelas, o deus Shiva³ é adorado como senhor do Yoga e transmissor deste conhecimento aos homens. De qualquer forma, de acordo com a tradição indiana, cada vez que um universo se extingue e outro surge, divindades assumem encarnações humanas e ensinam novamente o conhecimento atemporal do Yoga aos homens, para a sua libertação (GULMINI, 2006, p. 24).

Gulmini (2002) sintetiza alguns conceitos-chaves que nos guiam para entender o que afinal é buscado pela ‘escola’ do Yoga: O ser humano é dotado de uma espécie de “ignorância original⁴”, pois desconhece que sua essência (*âtman*) é da natureza de *brahman*⁵ e, por isso, imortal. Esta ignorância o prende à ronda eterna de renascimentos (*samsâra*), teoria da reencarnação. A vontade inerente a todo ser humano, de buscar o saber, exige que ele passe por uma evolução cognitiva e vivencial e, para isso, é preciso se libertar das categorias dualistas (prazer x dor, vida x morte); essa “libertação” (*moksa*, *nirvana* ou *samadhi*) diz respeito à crença de que é possível escapar da cadeia das existências – ou seja, existe um estado de “libertação”, a “experiência do sagrado” ou “integração no Absoluto” (GULMINI, 2002, p.30). Este “saber” do Absoluto, que desfaz a ignorância original, se opõe aos demais saberes humanos:

[...] portanto, não se trata de um saber “intelectualizável”, muito embora sua existência possa ser inferida e demonstrada pelos processos racionais do homem. Mas, o fato é que por ser de caráter absolutamente subjetivo, este é um saber que não pode

³ Arquétipo do yogin (praticante de Yoga) e divindade tutelar do Yoga.

⁴ Ignorância original é tomar o não-Eu por Eu. O não-Eu ou o eu individual é aquele que afirma “sinto dor, sinto alegria, penso, durmo, sofro, vivo, morro”, é apenas um composto fenomênico: não corresponde à categoria do Ser, ao “Eu” verdadeiro, *purusa*, inatingível por estas experiências. Essa ignorância é a causa de todas as misérias existenciais (GULMINI, 2002, p.99).

⁵ O Absoluto, a realidade última das coisas (GULMINI, 2002).

ser alcançado por uma comunicação nem “recebido” de outrem, e somente se concretiza quando vivenciado (GULMINI, 2002, p. 105).

O objetivo do Yoga é alcançar este saber, que altera o modo de perceber a realidade. No entanto, não é possível alcançá-lo “sem o esforço de uma disciplina física, psíquica e meditativa” (GULMINI, 2002, p. 69). Para a realização deste propósito, o Yoga foi codificado e esse objetivo a ser alcançado recebe o nome de *samadhi*, ou seja, a busca da evolução integral do homem, o alcance de níveis superiores de consciência que culmina num estado de absoluta liberdade e felicidade (GULMINI, 2006). Assim, a “receita” do *Yogasutra*⁶, codificação do Yoga por Patañjali, se seguida adequadamente, é capaz de produzir o saber do Absoluto, desfazendo essa ignorância original.

Esse sistema, ao adentrar o ocidente, passa a ser vinculado principalmente à saúde. A historiadora Gnerre (2010) discorre sobre as obras de autores no começo do século XX que se esforçaram para elaborar novas definições conceituais do Yoga com o intuito de ser aceito sem preconceitos pela matriz religiosa judaico-cristã predominante no ocidente, onde se tinha uma imagem estereotipada do Yoga ligado ao faquirismo e a magia. Segundo a autora, apesar dos textos desses mestres apontarem o caráter espiritual profundo do Yoga, sua chegada no ocidente só seria possível se o Yoga fosse aceito como prática científica e voltado para a saúde dos praticantes e não mais como prática de “faquires”.

A partir deste novo contexto, outros segmentos da sociedade passaram a se interessar pelos benefícios dessa prática e acabaram por incorporá-la em suas pesquisas, como é o caso dos profissionais da área de medicina, de educação física e dos jornalistas (que passam a divulgar o Yoga na mídia de grande circulação), o que para a autora gera “um processo contínuo de transformação e adaptação do Yoga aos paradigmas do pensamento ocidental” (GNERRE, 2010, p. 261).

Ao que tudo indica, portanto, uma das portas de entrada do Yoga no ocidente se deu por meio do conhecimento científico, o que, segundo Sanches (2014, p.13) foi uma maneira de legitimar o Yoga “num contexto em que a validação das coisas por meio da racionalidade técnica e científica gozava de grande credibilidade”. Isso porque havia uma tendência em traduzir os ensinamentos milenares do Yoga ao público ocidental, ao mesmo tempo em que se buscava a preservação dessa tradição (SANCHES, 2014). Desse modo, as formas utilizadas pelos indianos para adaptar seus conhecimentos aos praticantes ocidentais e as formas que estes os interpretaram para seu universo

⁶ Para saber mais: GULMINI, L. C. *O Yogasutra, de Patañjali* – tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos. 2002. 455 p. Dissertação de Mestrado – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo.

cultural, colaboram diretamente para transformações conceituais do Yoga (GNERRE, 2010).

No Brasil, Hermógenes, um dos pioneiros da prática no país ganhou destaque ao levar práticas de yogaterapia para dentro dos hospitais. Depois de se curar da tuberculose na década de 60 por meio da prática de Yoga, ele passou a trabalhar para que houvesse a aceitação dessa prática junto à comunidade médica (FERNANDES; ROCHA, 2005). Para Zica e Gnerre (2016), os casos de curas de doenças relatadas pelo autor junto ao discurso acerca dos benefícios à saúde foram porta de entrada do Yoga na vida de muitos brasileiros, que a partir de sua obra, começam a praticá-lo. Na análise dos autores, Hermógenes criou uma acessibilidade tanto das práticas de posturas, inclusive para pessoas enfermas, (o que traz a ideia de um Yoga terapêutico), quanto no campo dos conceitos do Yoga, e se tornou o maior exemplo do diálogo bem sucedido entre o Yoga e o catolicismo brasileiro. Desde então o Yoga vem se adaptando à cultura brasileira.

○ CORPO E O YOGA

O Homem ocidental se separa em duas partes e desta separação surgem as diversas formas de dualismos, fortemente questionadas e condenadas, mas ainda não superadas; carregado da crença de que ele é psique e soma, alma e corpo, espírito e matéria (SANTIN, 2001). O corpo nas sociedades modernas marca os limites das pessoas, seu papel portando, é de sinalizar sua individuação, ideia que separa o corpo do cosmos, dos outros e até de si mesmo (LE BRETON, 1992 apud STORNI, 2013). Portanto, enquanto ocidentais, estamos habituados a enxergar o corpo como algo material e fisiológico (PINTO; JESUS, 2006), como sendo 'aquilo' que se cuida, alimenta e exercita. Estamos também condicionados a pensar no corpo como o oposto da mente, como entidades distintas e hierarquizadas, em que a mente é superior ao corpo (PINTO; JESUS, 2006).

Já no oriente o ser humano nunca foi cindido, nem tampouco o mundo foi categorizado para ser compreendido, pelo contrário, para os orientais a unidade é algo absolutamente natural: existe uma interdependência de todas as coisas, portanto falar de corpo e mente nesse contexto como coisas separadas parece não fazer sentido (PINTO; JESUS, 2006). Isso porque enquanto nós ocidentais, "estivemos todos estes anos valorizando o conhecimento racional, aquele linear, sequencial, discursivo, relativo; os orientais valorizaram o conhecimento intuitivo, aquele que não pode ser expresso em palavras" (PINTO; JESUS, 2006, p. 91).

Pinto e Jesus (2006) acreditam que o crescimento dos adeptos do Yoga, da

acupuntura e de tantos outros trabalhos alternativos pode ser explicado pela necessidade que o homem ocidental sente de reencontrar a si mesmo, de integrar as dicotomias de seu ser e se sentir mais inteiro. De maneira similar, o movimento contracultural, por meio de valores “como a vivência comunitária, a aliança com a natureza e a reconciliação entre o corpo e a mente, [...] procurou construir modos de agir, sentir, pensar e curar distantes do dualismo hierárquico que sustenta a modernidade”, incorporando práticas de origem oriental, como o Yoga, que tiveram fortes consequências para o corpo (ALBUQUERQUE, 2001, p. 31). Nesse contexto, dada a atenção ao corpo, a Educação Física abre espaço principalmente nos anos 80, para essas práticas que foram denominadas de práticas corporais alternativas (MOURA, 2007).

Na visão do Yoga, o corporal é indissociável ao espiritual. O corpo ganha importância na Índia quando a filosofia do tantrismo foi incorporada ao Yoga, dando origem ao Hatha Yoga, cujos tratados, segundo Nunes (2008) apresentam pela primeira vez descrições dos complexos sistemas energéticos presentes no corpo, também chamados de “fisiologia sutil”. São também os primeiros textos a descrever tecnicamente as posturas (*asanas*) e os exercícios respiratórios (*pranayamas*) (GULMINI, 2006). O termo Hatha Yoga significa união do sol (*ha*) com a lua (*tha*), o que simbolicamente também pode sugerir o encontro da força dos dois canais sutis (*nadis*) que se localizam ao longo da coluna vertebral – um de ‘força’ lunar (*Ida*) e outro de ‘força’ solar (*Pingala*) – com o canal central, a *susuma*, pelo qual a energia prânica (*kundalini*) deve subir ao longo da coluna (GULMINI, 2006). Assim, é a partir desse ramo que o corpo passa a ter um papel importante, o instrumento mais seguro e completo que o homem dispõe para vencer a morte e não mais visto como fonte de dores (ELIADE, 2000). Como afirma Eliade (2000, p.185) “já que o corpo representa o Cosmos e todos os deuses, já que a libertação só pode conseguir-se a partir do corpo, importa ter um corpo são e forte”.

Desse modo, o corpo na visão do Yoga é concebido como um ‘espaço’ onde se realiza o sagrado e é por meio da prática que as técnicas corporais do Yoga possibilitam a seus praticantes um conjunto de sentidos que atua em estabelecer novas maneiras de viver (RANCAN, 2007). Nesse sentido, é por meio da prática que se acessa o conhecimento do Yoga, assim:

além de exercícios de atenção a si e de mentalizações, a dimensão corporal adquire grande importância por trazer ao praticante técnicas e efeitos capazes de potencializar o direcionamento ético-estético da prática, reverberando diretamente em seu cotidiano. [...] a experiência produzida com a prática do Yoga tem por efeito constituir um conhecimento passível de ser incorporado às maneiras de agir do praticante nos diversos momentos e acontecimentos da existência (RABELLO, 2018, p. 221).

Dessa maneira, a prática (dos *asanas* em conjunto com outras técnicas experienciadas em uma aula de Yoga) pode ser vista como um gesto de

interrupção que nos desperta; que proporciona novas experiências e oferece caminhos de reorientações existenciais.

ANÁLISE DOS ARTIGOS

O quadro a seguir apresenta resumidamente os artigos encontrados nas revistas brasileiras de educação física. Nas próximas linhas, o foco será dado às visões de corpo e concepções sobre o Yoga que essas publicações trazem.

Quadro 1 - Ficha dos artigos encontrados para a análise

Artigo	Autor, ano de publicação	Revista/Qualis	Título	Tipo de pesquisa/Temática
1	(BARROSO, 1999)	Motriz – B2	As iogas como cultura alternativa	Ensaio/Filosófico
2	(MORAES e BALGA, 2007)	Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – B4	A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos	Pesquisa de campo/Escolar
3	(SOUZA e LISBOA, 2008)	Conexões – B4	Aplicações do flex test em idosos praticantes de um programa de yoga	Pesquisa de campo/Saúde e qualidade de vida
4	(ROMARCO e LIMA, 2008)	Conexões – B4	Benefícios dos exercícios respiratórios no yoga em mulheres adultas na faixa etária de 40 a 90 anos	Pesquisa de campo/Saúde e qualidade de vida
5	(SANTOS e SANTOS, 2008)	Revista Brasileira de Ciência e Movimento – B2	A influência da prática regular de Kundalini yoga sobre variáveis funcionais em indivíduos portadores da síndrome da fibromialgia	Pesquisa de campo/Saúde e qualidade de vida
6	(COELHO <i>et al.</i> , 2011)	Motriz – B2	Qualidade de vida em mulheres praticantes de hatha ioga	Pesquisa de campo/Saúde e qualidade de vida
7	(RABELLO <i>et al.</i> , 2018)	Motrivivência – B2	O yoga como prática de áskesis	Ensaio/Filosófico
8	(MIZUNO <i>et al.</i> , 2018)	Revista Movimento – A2	Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas	Pesquisa de campo/Saúde e qualidade de vida

O artigo um, que buscou analisar alguns momentos de apropriação das tradições hindus pelo ocidente apresenta o corpo como via de acesso para a experiência do sagrado e o Yoga é entendido como um sistema de disciplinas que tem entre suas finalidades a 'fuga' do ciclo de reencarnação e a busca da

iluminação. A autora do artigo em questão, no entanto, deixa claro que ao chegar no ocidente esse ideal teria se transformado e reforçado ideais como o autoconhecimento e o cultivo da interioridade e não mais a iluminação.

Assim como o artigo um, o artigo sete também é um ensaio e buscou estabelecer uma reflexão de como a prática do Yoga pode constituir-se como *áskesis*, como prática ascética (com base nas antigas práticas gregas do cuidado de si). Enquanto o primeiro discorre sobre a história do Yoga no ocidente com importantes reflexões acerca de seu objetivo, o segundo artigo cuidou de se aprofundar na disciplina prática de sua filosofia. Neste, o corpo é apresentado como sujeito, o espaço que permite as transformações do ser. E esse corpo não funciona de maneira isolada, mas, sim, em processo de constituição permanente em uma teia de relações. Assim, a prática de Yoga é integrada a vida do praticante e o corpo visto de modo interdependente e 'integral'. Ambos os artigos apresentam noções que caminham junto ao que é proposto pelo Yoga.

O artigo dois foi uma pesquisa de campo realizada com a prática de Yoga aplicada aos alunos da 1ª série do ensino fundamental. O Yoga é apresentado como uma atividade física que na visão dos autores poderia ser introduzido como conteúdo nas aulas de educação física escolar a fim de melhorar o desenvolvimento das capacidades motoras e promover a disciplina dos alunos. Os autores apresentam uma visão ingênua e "salvacionista" da atividade física ao discorrerem sobre seus benefícios: "as pessoas que praticam atividade motora regularmente têm maior autoconfiança, autocontrole e inclusive são mais adaptadas às normas éticas e morais da sociedade, comparadas às pessoas que não praticam atividade motora" (MORAES; BALGA, 2007, p.62). Como o Yoga é visto por eles como uma atividade motora, ao aplicá-lo na escola, busca-se, também, que os alunos tenham esses atributos. Isso fica mais claro quando os autores tratam da indisciplina das crianças. É atribuído ao Yoga a função de transformar esse comportamento, o que nos parece ser uma ferramenta de disciplinar, moldar os alunos para o bom comportamento nas aulas. Já que aqueles que não se encaixam nesse padrão, na representação de 'bom aluno' (que não tem problemas de aprendizagem e se comporta 'bem') são os que precisam ser moldados, para que se enquadrem nessa representação de bom aluno.

É apresentada uma visão dicotômica de corpo e mente e o corpo foi reduzido ao aspecto motor, ideia realçada no artigo quando são apresentados os objetivos da pesquisa, no qual a prática dos asanas objetivou desenvolver as capacidades motoras dos alunos e as práticas de meditação e respiração buscavam obter a concentração e o combate a ansiedade e agressividade. Apesar dos autores chamarem a atenção para o cuidado do corpo junto com a mente para a "formação integrada e harmoniosa da criança", percebe-se no decorrer do artigo, que a visão que se tem do ser é separada, é dual: a prática das posturas é voltada para o corpo e a meditação para mente.

Nos artigos três, quatro, cinco e seis são apresentadas visões de corpo e concepções sobre o Yoga muito similares. O Yoga é visto como uma atividade/exercício físico voltado para a saúde, e o corpo, como “biológico”, como um conjunto de órgãos arranjados segundo leis da fisiologia. Há uma preocupação nesses artigos (cheios de termos específicos da fisiologia e da área da saúde) em comprovar os benefícios do Yoga, em busca de legitimar sua prática.

O Yoga no artigo três, cujo objetivo foi comparar a flexibilidade de idosos praticantes e não praticantes de Yoga, é definido como uma terapia e é tido muitas vezes ao longo do texto como sinônimo de posturas. É visto como uma atividade física que beneficia o público idoso por manter a flexibilidade dos mesmos e outras capacidades físicas, ou seja, uma forma de manutenção da saúde. Os benefícios da prática de Yoga são citados desde o ganho da flexibilidade à melhora da “função mental”, diminuição da ansiedade e da depressão. O fato de usarem termos como “treinados” quando se referiam aos adeptos do Yoga, nesse contexto, apresenta o Yoga como também uma forma de treinamento físico. O corpo é visto como aquele que se degenera com a idade e que por isso precisa ser exercitado a fim de manter a saúde e a qualidade de vida, ou seja, o corpo fisiológico que vai “perdendo” as funções de seus sistemas orgânicos.

No artigo quatro, se buscou verificar os benefícios dos exercícios respiratórios na prática de Yoga e sua influência sobre tensões, dores musculares e ansiedade. O Yoga também é visto como uma atividade física que promove saúde e bem-estar. Tanto o corpo quanto a prática do Yoga, são apresentados de maneira fragmentada no artigo. O corpo, fragmentado de acordo com suas funções orgânicas e, a prática, apenas com os *asanas* e/ou *pranayamas*, indicou na conclusão do artigo que existem benefícios mesmo que as técnicas do Yoga sejam feitas separadas. Apesar da pesquisa ter o seu foco nos *pranayamas*, não há um aprofundamento dessa técnica de acordo com a filosofia do Yoga. Ao contrário, preocupa-se mais com a descrição dos mecanismos fisiológicos do sistema respiratório. Os centros de energias do Yoga citados no artigo não fazem referência aos *chakras* presentes na fisiologia sutil do Yoga e, sim, aos “gânglios ou núcleos nervosos do corpo”, o que distanciou do que seriam de fato os *pranayamas* e seus propósitos no Yoga.

Essa observação dialoga com o que Gnerre (2010) aponta quando se refere aos primeiros textos sobre o Yoga no ocidente. Ela diz que não é declarado o propósito original do *pranayama* conforme é apresentado nos antigos textos hindus, no qual o propósito é a estabilização da mente, para que o praticante possa atingir estados meditativos mais elevados. Segundo a mesma autora, não há uma contradição entre o discurso sobre a ciência da saúde dos pulmões e este propósito espiritual, ambos os elementos podem estar associados. No entanto,

esse propósito de aquietamento da mente não é apresentado como objetivo dessa técnica no artigo analisado, que se preocupou somente em detalhar como ela agiria no corpo físico e buscou comprovar sua eficiência no tratamento da ansiedade.

O artigo cinco objetivou verificar a influência da prática de Kundalini Yoga na condição de saúde, aptidão física e nos níveis de ansiedade em mulheres portadoras da Síndrome da Fibromialgia. O Artigo seis buscou avaliar os efeitos da prática regular de Yoga sobre a qualidade de vida em um grupo de mulheres saudáveis. Em ambos os artigos, o Yoga é tido como um método de relaxamento e também visto como uma atividade física terapêutica.

O artigo oito, que buscou analisar as percepções de mulheres sobre as mudanças nas condições de saúde, atitudes e comportamentos, relacionadas à prática de Hatha Yoga, se assemelha aos outros por direcionar maior atenção à saúde e a qualidade de vida, ao relacionar o Yoga à uma prática corporal de autocuidado que gera diversos benefícios (físico, emocional e social) para quem o pratica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos artigos (seis) analisados apresenta o Yoga de maneira mais superficial, reduzida, fragmentada, ora como sinônimo de posturas, ora como um método terapêutico, com exercícios respiratórios e meditação. Há uma grande preocupação nesses artigos em comprovar os benefícios à saúde gerados pelo Yoga (mesmo que a prática seja de oito semanas, três meses ou seis meses). Alguns pontos foram levantados a partir da análise desses artigos:

1) Por se tratar de um tema complexo tal como é o Yoga, dificilmente qualquer artigo conseguiria abordá-lo por completo. Sempre haverá pontos que não serão elucidados em detrimento de outros. Assim, a maioria dos artigos analisados no presente trabalho deu mais atenção aos benefícios causados à saúde. Mesmo que se priorize a manutenção da saúde por meio do Yoga, isso não significa negar o seu caminho espiritual e de autoconhecimento como sugere Gnerre (2010, p.268) que acredita que o crescimento da atenção aos benefícios físicos e imediatos do Yoga não exclui o crescimento do Yoga enquanto caminho espiritual, já que “na verdade, ambos os elementos estão conectados e, muitas vezes, ao se apresentar para uma prática física, o praticante acaba conhecendo um pouco da tradição na qual está envolvido, interessando-se e adotando determinadas práticas espirituais”. A questão é que em grande parte desses artigos, ignora-se os fundamentos do Yoga ou eles são deslocados e reduzidos à uma atividade física, o que pode acarretar em uma compreensão equivocada sobre esse conhecimento milenar. Se o Yoga, como apontado anteriormente, é

um conjunto de teorias e práticas voltadas para desenvolvimento integral do ser humano, que busca libertá-lo de todo sofrimento humano (GULMINI, 2010), a análise aqui feita sugere que há concepções incompletas e superficiais sobre tal conhecimento na maioria dos artigos encontrados.

2) O fato da maioria dos artigos apresentar o Yoga vinculado à saúde não é algo restrito da área da educação física e também não parece ser algo recente. Como mostrado anteriormente, essa relação do Yoga com a saúde já existia desde o começo do século XX (GNERRE, 2010), o que parece ter sido uma das portas de entrada da prática (a fim de ser aceita) no ocidente. Sanches (2014, p. 103) expõe que os benefícios do Yoga, depois de comprovados cientificamente, foram vendidos e veiculados no ocidente e sua prática estimulada para se obter desde o “corpo ideal à cura da depressão”, buscando atender os diferentes públicos e as demandas do mercado. Mas por que será que essa ideia ainda perdura e se busca tanto comprovar os benefícios do Yoga para a saúde? Outro ponto é que por serem artigos de revistas brasileiras de educação física, esse fato talvez indique como a área tende a caminhar rumo à saúde, diante de tantas outras direções e possibilidades que poderiam ser abordadas.

Há outro motivo que pode justificar esse encaminhamento, vivemos hoje no Brasil um processo de “rebiologização” da educação física, em que categorias como qualidade de vida, saúde, entre outras, tem sido bastante valorizadas. Isso se contraria a outro processo, do início da década de 1980, quando houve um movimento contrário, de “desbiologização” da educação física e os pesquisadores da área passaram a valorizar e utilizar os aportes teóricos das ciências humanas (DAOLIO, 2015). De acordo com Stigger (2015), os critérios da pós graduação em educação física no Brasil também tem fortalecido as lógicas de pesquisa das ciências naturais e desvalorizando os procedimentos as pesquisas adotados pelas ciências humanas e sociais, o que, também poderia explicar o direcionamento dos artigos aqui estudados.

3) A experiência com o Yoga não se limita à atividade física, muito menos a leitura de textos sobre o tema, mas uma prática cujo conhecimento se aplica na vida e pode gerar mudanças profundas no indivíduo. Como Rabello e colaboradores (2018) enfatizam, o saber só passa a ganhar espessura corpórea por meio de um fazer, da experiência. Nesse sentido, será que é possível abordar o Yoga, sem nunca tê-lo praticado? O que se percebe na leitura dos artigos analisados é um desconhecimento sobre aspectos fundamentais do Yoga. Uma maneira de aproximar a nossa área do universo do Yoga (de forma mais direta e prolongada) poderia ser por meio do oferecimento de uma disciplina/curso ou grupo de estudos que abordem de maneira mais profunda os aspectos teóricos dessa tradição. É claro que para isso, é necessário não só que haja um professor apto que vivencie e que esteja integrado ao Yoga (com conhecimento aprofundado acerca das escrituras que dão base a espiritualidade do Yoga) mas que os moldes que vivemos dentro da lógica de ensino das disciplinas sejam

adaptados, dentro do possível, a esse conhecimento atemporal que não pertence à uma área específica. O intuito não é o de se apropriar desse conhecimento, muito menos o de formar professores de Yoga, mas que seja um espaço que acolha o Yoga tal como ele é. Algumas universidades já oferecem disciplina sobre essa tradição, como são os casos, por exemplo, das universidades federais: da Bahia (UFBA), do Rio Grande do Norte (UFRN) e de Santa Catarina (UFSC). O mapeamento de como são realizadas essas disciplinas no curso de educação física destas e de outras universidades do Brasil (se houver) pode ser um passo importante na compreensão de como o Yoga vem adentrando o mundo acadêmico por meio da Educação Física e quais são os caminhos possíveis a se trilhar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo buscou verificar o que tem sido publicado sobre o Yoga nas revistas brasileiras de Educação Física. O Yogana contemporaneidade tem ganhado diversas representações, ora como atividade física, como relaxamento, método terapêutico, com objetivos de manutenção da saúde, caminho espiritual, entre outras. Independente da motivação que o praticante tenha ao escolher praticar o Yoga, a permanência na prática possibilita acessar conhecimentos desta tradição que são só incorporados por meio da experiência, da prática.

Foram encontrados oito artigos publicados no período de 1999 a 2018. Grande parte dos artigos encontrados nas revistas brasileiras de educação física apresenta pesquisa de campo com metodologias variadas, com a temática do Yoga voltada para a saúde e qualidade de vida. Outros apresentam um viés filosófico/espiritual e um deles aborda o Yoga como conteúdo da educação física escolar. Há uma grande preocupação nesses artigos em comprovar os benefícios que o Yoga causa à saúde. O corpo nessas publicações é muitas vezes reduzido ao aspecto motor e fisiológico. Assim, esses artigos contribuem para uma visão do Yoga enquanto atividade física que busca a manutenção da saúde e da qualidade de vida, o que não exclui ou nega a prática como um caminho espiritual e de autoconhecimento, mas reforça maneiras distintas de se viver o Yoga.

Como foi possível notar, a produção sobre temáticas acerca do Yoga nas revistas de educação física é ainda escassa e o pouco que há produzido, gira em torno principalmente da saúde. Esse fato talvez indique como a área tende a caminhar predominantemente rumo a esse campo, além de apresentar uma perspectiva de corpo reduzida, um corpo que é sem sujeito, sem história e sem cultura. O fato de o Yoga ser um 'campo' atuado cada vez mais por profissionais de educação física em vários locais, é fundamental que estes busquem estudar seus textos originais a fim de se compreender a espiritualidade inerente do Yoga.

Além disso, é indispensável superar a visão de Yoga como somente atividade física de manutenção da saúde e é importante que cada vez mais seus aspectos teóricos adentrem o universo acadêmico. Quanto ao corpo, já que o corpo é o elo entre o Yoga e a educação física, acreditamos que pesquisas a respeito da fisiologia sutil do Yoga seja uma abordagem que poderia contribuir para a ampliação da concepção de corpo – uno e integral – para além do corpo cartesiano ocidental ainda presente na academia.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Leila Marrach Basto de. As Invenções do Corpo: Modernidade e Contramodernidade. *Motriz*, vol. 7, n.1, pp. 33-39, 2001.
- ALMEIDA, Bettine; MONTAGNER, Paulo César; GUTIERREZ, Luis Gustavo. A inserção da regulamentação da profissão na área de Educação Física, dez anos depois: embates, debates e perspectivas. *Movimento*, v.15, n.3, p.65, 2009.
- BARROSO, Maria Macedo. As iogas como cultura alternativa. *Motriz*, Rio Claro, v. 5, n.2, 1999.
- BRASIL. Ministério da Saúde (MS). *Portaria nº 404, de 15 de abril 2016*. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2016/prt0404_15_04_2016.html Acesso em: 20 nov. 2018.
- CAVALARI, Thais Adriana. *Yoga = caminho Sagrado*. 2011. 258 p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/251167>. Acesso em: 19 ago. 2018.
- COELHO, Cristina; LESSA, Thaíza; CARVALHO, Rosa; COELHO, Lúcia; SCARI, Rafael; FERNANDES, Neimar; NOVO JÚNIOR, José Marques. Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga. *Motriz*, Rio Claro, v.17, n.1, p.33-38, jan./mar. 2011.
- DAOLIO, Jocimar. Educação Física e pesquisa sociocultural. In: STIGGER, Marco Paulo, (Org.) *Educação Física + humanas*. Campinas, Autores Associados, 2015.
- ELIADE, Mircea. *Patañjali e o yoga*. Tradução de Elsa Castro Neves. Lisboa: Relógio D'Água, 2000.
- ELIADE, Mircea. *Yoga: imortalidade e liberdade*. São Paulo, SP: Palas Athena, 2004.
- FERNANDES, Edrisi; DA ROCHA, Vera Maria. A imagem do yoga como terapia e como ginástica: Uma construção ocidental. *Vivência Artigos*: v. 29, p. 311-326, 2005.
- GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Gheranda Samhita: corpo e libertação na tradição do Hatha Yoga. *Revista Numem, Juiz de Fora*: v. 14, p. 219-246, 2011.
- GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? *Fronteiras*, Dourados: UFGD/MS. v. 12. n. 21, p. 247-270, jan/jun, 2010.
- GOMES, Lumiar Cardoso. Educação Física escolar e Hatha-Yoga: uma Proposta de

Trabalho com vistas à Educação Postural. *Cadernos de Formação RBCE*. v. 8, n.1. 2017.

GULMINI, Lilian Cristina. In *Estudos sobre o yoga*. Rojo, M. (org.). São Paulo: Phorte, 2006.

GULMINI, Lilian Cristina. Raja Yoga e Samkhya: investigações sobre a consciência. In: POSSEBON, Fabrício (org.) *Cultura Indiana: Ensaio e reflexões*. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2010.

GULMINI, Lilian Cristina. *O Yogasutra, de Patañjali* – tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos. 2002. 455 p. Dissertação de Mestrado – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo.

MIZUNO, Julio; BRANDANI, Jeniffer. DEUTSCH, Silvia; ROSSI, Fernanda; MONTEIRO, Henrique. Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. *Movimento*, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 947-960, 2018.

MORAES, Fabiane; BALGA, Rômulo. A Yoga no Ambiente Escolar como Estratégia de Mudança no Comportamento dos Alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 6, n.3, p. 59-65, 2007.

MOURA, Soraia Maria. *O corpo e o yoga: a importância de diferentes práticas na formação do educador físico*. Coautoria de Adilson Nascimento de Jesus. Campinas, 2007. 47 p. Disponível em: <http://cutter.unicamp.br/document/?code=000414212>. Acesso em: 18 nov. 2018.

NUNES, Tales da Costa Lima. *Yoga: Do corpo, a consciência; do corpo à consciência*. O significado da experiência corporal em praticantes de Yoga. 2008. 166 p. Dissertação de Mestrado em Antropologia Social. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

PINTO, Júlia Paula; JESUS, Adilson Nascimento. A Transformação da Visão de Corpo na Sociedade Ocidental. *Motriz*, v. 6, n. 2, p. 89-96, 2000.

RABELLO, Ernesto; YONEZAWA, Fernando; LOUZADA, Ana Paula. O yoga como prática de áskesis. *Motrivivência*, Florianópolis/SC, v. 30, n. 55, p. 208-226, setembro/2018.

RANCAN, Daniel. O corpo moderno, o yoga e a espiritualidade oriental. *Revista Digital* - Buenos Aires. v. 12, n. 112, 2007.

ROMARCO, Evanize; LIMA, Claudia. Benefícios os exercícios respiratórios no Yoga em mulheres adultas na faixa etária de 40 e 90 anos. *Conexões*, Campinas, v. 6, n. 3, p. 78-90, set/dez. 2008.

SANCHES, Raphael Lugo. *Curar o corpo, salvar a alma: as representações do yoga no Brasil*. 2014. 110 f. Dissertação (Doutorado em História) – Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, 2014.

SANTIN, Silvino. O corpo simplesmente corpo. *Movimento*, Porto Alegre, v. 7, n. 15, p. 57-73, 2001.

SANTOS, Lisiane da Luz; SANTOS, Daniela. A influência da prática regular de kundalini yoga sobre variáveis funcionais em indivíduos portadores da síndrome da fibromialgia. *Rev. bras. Ci e Mov.*, v. 16, n. 2, p. 7-15, 2008.

SIEGEL, Pamela; BARROS, Nelson Filice. Yoga, Saúde e Religião. *Último andar*, n. 21

(2013). Disponível em:
<https://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/article/view/13989/10295>. Acesso em:
31 mar. 2018.

SILVA, Jario Araujo. *Ioga: como disciplina na grade curricular das escolas*. 2013. 66f., il. Monografia (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2013.

SOUZA, Priscila; LISBOA, Rodney. Aplicação do flex test em idosos praticantes de um programa de yoga. *Conexões*, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 164-173, jul. 2008.

STIGGER, Marco Paulo. Apresentação. In: STIGGER, Marco Paulo, (Org.) *Educação Física + humanas*. Campinas, Autores Associados, 2015.

STORNI, Aline Telles. *Hatha Yoga: corpo e espiritualidade*. 2013. 94f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.

ZICA, Matheus da Cruz; GNERRE, Maria Lúcia Abaurre. Índia “Ocidental”, China “Tropical”: uma “espiritualidade do corpo” como elementos ropiciador de encontros culturais no Brasil. *Horizonte*, Belo Horizonte, v. 14. N. 43, p. 789-826, 2016.