**A CRIANÇA E O SEU DESENVOLVIMENTO NO CONTEXTO DA PRÁTICA DO YOGA**

Embora a maioria dos praticantes do Yoga busque pelos asanas (exercícios físicos) como principal objetivo, o mesmo proporciona um vasto campo de desenvolvimento além do comportamento motor. O Yoga facilita o indivíduo a fazer contato consigo mesmo, trazendo um senso de unidade. “O verdadeiro desafio que a vida nos impõe é conseguir nos manter conectados com o nosso próprio eu enquanto interagimos como os outros, respondendo apropriadamente às pessoas e aos acontecimentos sem perder a conexão com nosso próprio centro”. (BROWN (2009, P.10)

Assim, este ensaio será conduzido por duas perspectivas, onde iremos considerar a criança no contexto da aula de Yoga para a **“aprender a mover-se”** e/ou **“aprender por meio do movimento”**. Esses objetivos são postos por diversos campos teóricos de desenvolvimento humano. Irei percorrer minhas reflexões em dois modelos teóricos, os quais tem sido balizadores das minhas intenções pedagógicas ao longo dos anos com o ensino desde da infância até a fase adulta. Ambos constituem a abordagem conceitual na teoria ecológica do desenvolvimento. O primeiro será pautado no Ramos dos Sistemas Dinâmicos – Gallahue (2005), e o outro no Ramo do Ambiente Comportamental- Bronfenbrener (2005)

A criança é constituída de um corpo que a partir da sua movimentação corporal poderá expressar seus traços culturais, e ao mesmo tempo, entender que ele não está só no universo, e por isso, necessita tomar conhecimento da existência de outras culturas, para que possa conviver em harmonia com seus semelhantes e o meio ambiente deste nosso planeta (MORIN, 2003).

Logo, considerando que a criança deve ser percebida e entendida como um sistema complexo, organizado e se relacionando em diversos ambientes socioculturais, convido a pensarem como podemos ajudá-la a entender e compreender as posturas (asanas) numa perspectiva criativa e autônoma; a aprender a lidar com seus sentimentos e com as relações sociais presentes no e com o grupo; e ter uma prática consciente e prazerosa no contexto do Yoga.

Para tal, se faz necessário definir o desenvolvimento humano como sendo um “processo permanente que se inicia na concepção e cessa somente na morte” (GALLAHUE,2005). Este autor se dedicou os seus estudos a partir da perspectiva desenvolvimentista dos sistemas dinâmicos, onde a continua alteração nos comportamentos motor, cognitivo, afetivo ao longo da vida, proporcionada pela interação entre as necessidades da tarefa (as atividades propriamente ditas), a biologia do indivíduo (hereditariedade/fatores intrínsecos) e as condições do ambiente (aprendizado, encorajamento/fatores extrínsecos).

Figura 1: Análise operacional da causa do desenvolvimento /comportamentos (GALLAHUE,2005)

O sistema, tarefa – indivíduo – ambiente**,** agem junto e separadamente para determinar o nível, a sequência e a extensão do desenvolvimento. É importante ressaltar, que ninguém tem um desenvolvimento linear, cada indivíduo tem o seu próprio período de tempo para o desenvolvimento dos comportamentos e aprendizagens das habilidades. Se basear somente nas faixas etárias, como determinantes para uma classificação de comportamentos observáveis (motor, cognitivo e afetivo/social) esperados, leva-nos a negar os conceitos de continuidade, especificidade e individualidade no processo de desenvolvimento.

Com isso devemos estar atentos para não cair na padronização do desenvolvimento de um indivíduo, bem como não se pode esquecer que temos elementos que são partes integrantes das várias subculturas a que todas nós pertencemos, como: a situação socioeconômica, antecedentes étnicos, raça e sexo. Negar estes fatos sobre uma criança, deixa grandes lacunas em nosso entendimento ao seu respeito e limita nossos meios de auxiliá-la durante a sua prática de Yoga. (ALONSO,2018).

Para Gallahue e Ozmun, 2001, ***a criança ao aprender a mover-se*** está intrinsicamente ligada a ampliar o seu acerco motor, e devemos garantir que seja de forma equilibrada considerando as três categorias das habilidades motoras: locomoção, equilíbrios e manipulativas. Os aspectos motores podem vir a serviço de proporcionar a melhora na saúde (força muscular, resistência muscular, resitência cardiovascular, flexibilidade articular e composição corporal) e também melhorar o desempenho da aptidão motora da criança (equilíbrio, coordenação, agilidade, velocidade e potência).

 Se considerarmos a prática do Yoga pra crianças a partir dos 2 anos de idade, estamos lidando com a fase fundamental dos movimentos que usualmente se encontra entre 2 a 7 anos de idade. No estágio inicial (de 2 a 3 anos de idade) observamos movimentos restritos, uso exagerado do corpo e coordenação deficiente; no estágio elementar(de 4 a 5 anos de idade) percebemos que há uma melhora no controle e na coordenação rítmica dos movimentos; a criança consegue ordenar as informações temporais com as espaciais; e no estágio maduro(de 6 a 7 anos de idade) a criança já é capaz de executar os movimentos mecanicamente eficientes e coordenados. Devemos oferecer condições de práticas corporais para que a criança atinja o estágio maduro de certas habilidades fundamentais que serão essenciais para o desenvolvimento na fase posterior. (GALLAHUE,2005)

 A partir dos 7 anos de idade temos a fase motora especializada. As habilidades de locomoção , equilíbrio e manipulativas antes adquiridas, agora são refinadas e incorporadas para a aplicação em situações que assim as exijam.

 Como nas outra fase, esta também compreende estágios. No estágio transitório (de 7 a 10 anos de idade) o aluno começa a combinar e aplicar habilidades motoras fundamentais ao desempenho de habilidades especializadas em contextos específicos como no esporte, yoga e em ambientes recreacionais. No estágio de aplicação(11 a 13 anos de idade)começam a escolher ou recusar a participação em atividades específicas, por conta da sua melhora na capacidade de decisão e experiências adquiridas*.* (GALLAHUE e OZMUN, p. 106, 2001)

 E por último, o estágio de utilização permanente(dos 14 anos em diante) se caracteriza pelo uso do acervo de movimentos aprendidos pelo indivíduo por toda vida. É importante esclarecer que o último estágio não é o fim do processo de desenvolvimento motor, e sim uma consequência.

***O aprender por meio dos asanas*** proporciona a criança o desenvolvimento dos comportamentos no âmbito cognitivo, social e afetivo. No âmbito cognitivo estamos falando das aptidões perceptivos- motoras e da aprendizagem dos conceitos. (GALLAHUE,2005)

A aprendizagem de conceitos está relacionada no contexto da aula do Yoga quando proporcionamos a acriança a aprender sobre:

* Conceitos dos asanas (consciência de esforço; de espaço; relação corpo e objeto)
* Conceitos de atividade (padrões, formações, regras, estratégias)
* Conceitos de aptidão física (princípios fisiológicos, termos anatômicos, informação nutricional)

E quanto ao desenvolvimento perceptivo-motor refere-se a qualquer processo de organização de novas informações a partir daquelas já armazenadas, o que leva a um ato manifesto ou desempenho motor. Todo movimento voluntário envolve um elemento de “consciência” perceptiva que resulta de algum tipo de estimulo sensorial.

Logo, o movimentar-se voluntariamente proporciona a criança a aprendizagem sobre o mundo espacial e o mundo temporal. O mundo espacial se caracteriza em ter **consciência corporal -** conhecimento das partes do corpo; do que elas podem fazer; de como fazê-las se mover; **Consciência espacial** – conhecimento sobre a orientação do seu corpo no espaço e sobre a quantidade de espaço que ela ocupa (localização subjetiva (egocêntrica) para localização objetiva); **Consciência de direção** – lateralidade e direcionalidade. A Direcionalidade é a projeção externa da lateralidade dando a dimensão dos objetos no espaço. Quando não desenvolvida as crianças vão encontrar dificuldades para discriminar letras do alfabeto, como por exemplo: b, d, p e q. São similares o que as diferenciam é a direção do “circulo” e da “haste”.

Já o mundo temporal refere-se ao desenvolvimento de uma estrutura interna de tempo da criança. Referimos a um indivíduo como dimensão temporal bem desenvolvida como um indivíduo coordenado, bem como o ritmo é um componente importante para o desenvolvimento de um mundo temporal estável.

 E quanto ao desenvolvimento afetivo e social por meio do movimento/asanas estamos falando da criança a ter uma socialização positiva e a melhoria do autoconhecimento. Para tal recorrermos o modelo teórico de Urie Bronfenbrenne que procura compreender o percurso do desenvolvimento a partir da perspectiva bioecológica. Este autor destaca “a concepção desenvolvente da pessoa no meio ambiente ecológico, e sua relação com ele, e também como a crescente capacidade da pessoa de descobrir, sustentar ou alterar suas propriedades” (1996, p.10).

 Diante deste princípio, podemos constatar que esta concepção de desenvolvimento não apresenta ênfase nos processos psicológicos tradicionais da percepção, motivação, pensamento e aprendizagem, mas no conteúdo – “o que é percebido, desejado, temido, pensado ou adquirido como conhecimento, e como a natureza desse material psicológico muda em função da exposição e interação de uma pessoa com o meio ambiente” (BRONFENBRENNER, 1996, p.9).

O ambiente ecológico considerado pelo autor pode ser visualizado “como o conjunto das bonecas russas babuskas”, onde, no primeiro ambiente o mais interno, está a criança inserida no ambiente imediato, no segundo, situa-se a criança relacionada com uma instituição de ensino e a família; e no terceiro ambiente, encontram-se ambientes onde nem mesmo a criança estaria presente.



Figura 2: apresentado por Brandão (1996) em sua dissertação de mestrado.

Observa-se que estes ambientes são também sistemas, denominados por Bronfenbrenner microssistema, mesossistema, exossistema e macrossistema.

Gostaria nesse momento me ater ao microssistema/contexto da aula de Yoga, o qual é configurado “como um padrão de atividades, papéis e relações interpessoais vivenciados pela pessoa em desenvolvimento num dado ambiente com características físicas e materiais específicos” (BRONFENBRENNER, 1996, p.18).

Iremos sempre considerar as aulas de Yoga como um microssistema rico e encorajador para o desenvolvimento humano/comportamento social. Daremos atenção para as **atividades** e as **relações interpessoais** no contexto da aula de Yoga. As atividades realizadas por uma pessoa, ou que outras pessoas realizam com ela, são de fundamental importância para o desenvolvimento/comportamento social.

Essas atividades podem ser molares ou moleculares. As atividades molares são quando um “comportamento continuado que possui um momento (quantidade de movimento, impulso) próprio é percebido como tendo significado ou intenção pelos participantes do ambiente” (BRONFENBRENNER, 1996, p. 37). Ou seja, se as crianças adotam a prática do Yoga além do que praticam com seus instrutores, buscam cursos complementares, realizam sozinhas em outros locais, adequam os princípios do Yoga no seu cotidiano, podemos considerar que esta prática passou a ter significado para o indivíduo, logo é uma atividade propulsora (molar) ao desenvolvimento.

E a atividade molecular passa a ser caracterizada por um comportamento sem significado, momentâneo e descontinuo. Não houve interesse e disciplina para a criança, ou seja, ela sai e não dá continuidade a prática do Yoga. Não podemos esquecer que o que tem significado para uma pessoa, pode não ter para outra.

Por isso, a importância do instrutor não ficar impaciente com a alta rotatividade dos alunos nas práticas de Yoga, devemos compreender que o indivíduo precisa experimentar para ajustar os seus interesses e suas expectativas quando está na busca do autoconhecimento e desenvolvimento.

As relações interpessoais, como contexto do desenvolvimento humano, se dão a partir das relações entre os indivíduos nas atividades em um determinado ambiente, realizadas em grupo ou não. Ao observarmos uma criança interagindo com a outra na aula, podemos ver a configuração de algumas propriedades como a reciprocidade, o equilíbrio de poder e a relação afetiva.

A reciprocidade, é identificada pela forma como as crianças interagem entre si. Este procedimento estabelece uma motivação nos participantes das atividades em yoga, que não só se envolvem na realização da tarefa, mas ainda se engajam em padrões de interação social progressivamente mais complexos. A ideia da reciprocidade, tem a ver com o valor de ter condutas adequadas com o próximo para que possa buscar um convívio desejável, como por exemplo Ahimsa (não a violência) posta por Patanjali.

Já o equilíbrio de poder é significativo para o desenvolvimento do comportamento social do indivíduo, quando este recebe uma crescente oportunidade de exercer o controle da situação com o grupo durante a atividade em que está envolvido. Essa propriedade pode aparecer também individualmente na aula, quando o instrutor possibilita ao aluno a escolha de níveis de complexidades dos asanas.

E a terceira propriedade das relações interpessoais é marcada pela relação afetiva, que se estabelece na medida em que os sentimentos positivos e negativos são exteriorizados pelos indivíduos, durante as relações nos espaços da prática do yoga, por exemplo. O comportamento afetivo-social da pessoa está fortemente ligado à condição de conhecer-se a si mesmo e aos outros, influenciado pelos sistemas de símbolos da cultura dos componentes do grupo social. O aspecto interpessoal está baseado numa capacidade nuclear de perceber distinções entre os outros; em especial, contrastes em seus estados de ânimo, temperamentos, motivações e intenções, buscando a compreensão do outro para trabalhar com eles.

Já o aspecto intrapessoal, diz respeito ao estado interno de uma pessoa, ou seja, “o acesso ao sentimento da própria vida, à gama das próprias emoções, à capacidade de discriminar essas emoções e eventualmente rotulá-las e utilizá-las como uma maneira de entender e orientar o próprio comportamento” (GARDNER, 1995, p. 28). Os aspectos intrapessoal e interpessoal estão fortemente ligados aos Yamas e Niyamas determinados por Patanjali.

O Yoga Sutra, escrito por Patanjali há 2.500 anos, explica os oito (8) membros do Yoga, os quais determinam “códigos de conduta moral, exercícios físicos, práticas respiratórias, concentração (capacidade para direcionar a mente para um objeto e mantê-la concentrada nele) e meditação (estado de foco direcionado para um único objeto)” (BROWN, 2009, P.10). Tais códigos são: yamas (conduta ética reguladora da ação na sociedade), niyamas (regras de conduta interna do homem com ele mesmo), ásanas (postura física), pranayama (exercícios respiratórios), pratyahara (abstração e interiorização dos sentidos), dharana (concentração da mente), dhyana (meditação) e shamadhi (estado de hiperconsciência e autoconhecimento profundo).

 YAMA “é uma restrição moral que dita não apenas nos nossos atos, mas também nossas palavras e pensamentos” (BROWN,2009, P.12). São cinco os yamas descritos no Yoga-sutra: a) ahimsa (não agredir); b) satya (não mentir); c) asteya (não roubar); d) brahmacharya (não dissipar a sexualidade) ; e) aparigraha (não cobiçar).

NIYAMAS quer dizer princípios ou lei, que “incorpora disciplina a nossos atos e condutas, bem como à atitude que temos para com nós mesmos”. (BROWN,2009, P.14). Também são cinco os niyamas descritos no Yoga-sutra: a) saucha (limpeza); b) santosha (alegria); c) tapas (austeridade); d) swadhyaya (auto estudo); e) ishvara paridhana (autoentrega). Observamos a riqueza dessa prática quando preconiza tais aspectos.

A grande contribuição desse modelo bioecológico do desenvolvimento humano apresentado até aqui, e de forma bem resumida, é no sentido de se utilizar os princípios que norteiam tal modelo, para que possamos melhor compreender e entender o desenvolvimento dos nossos alunos.

Logo, as aulas de Yoga passam a ser um grande palco para o crescimento e desenvolvimento do indivíduo, cabe ao professor estimular para uma mudança positiva de comportamento. Daí a importância de propiciar aos alunos o entendimento sobre conduta ética reguladora da ação na sociedade; regras de conduta interna do homem com ele mesmo; postura física; exercícios respiratórios; abstração e interiorização dos sentidos; concentração da mente; meditação; e o estado de hiperconsciência.

A prática do Yoga sob o olhar da abordagem bioecológica nos coloca diante de uma perspectiva holística, onde o corpo em movimento de seus praticantes é visto com sentido e significado na constituição do seu ser social, emocional, intelectivo e motor.

 Gostaria de deixar algumas considerações finais como:

*Implicações para o desenvolvimento / comportamentos motor, cognitivo, afetivo e social ao se trabalhar na Infância 2 a 5 anos (GALLAHUE,2005)*

* Criança pequena é incapaz de pensar de qualquer ponto de vista que não seja o próprio.
* Brincar é o que elas fazem além de dormi, comer ou consentindo o desejo do adulto
* Brincar é fundamental para a criança aprender sobre si mesmo
* Está envolvida em um crescente senso de autonomia (independência) e de iniciativa (engajar em novas experiências)
* Exploração motora deve ser proporcionada com atividade de resolução de problema – criatividade e desejo de explorar;
* Favorecer a vivência dos asanas que envolvam as habilidades locomotoras, manipulativas e estabilizadoras – dos mais simples para as mais complexas;
* Não há necessidade de separar meninos e meninas – interesses iguais;
* Há necessidade de atividades específicas para o desenvolvimento perceptivo-motor;
* Por causa dos movimentos frequentemente desajeitados e ineficientes das crianças, é necessário o ajuste das experiências motoras aos seus níveis de maturação;
* Atividades que o corpo participa como um todo;
* A correta execução de movimentos fundamentais, sem esforços mecânicos desnecessários, é o objetivo básico, em termos dos padrões de desempenho;
* Não pressionar a coordenação em conjunto com velocidade e agilidade
* Corrigir hábitos errados de postura;
* Cuidar das diferenças individuais e permitir a cada criança progredir em seu próprio ritmo;
* Uma abordagem multissensorial deve ser empregada, isto é, uma abordagem em que inúmeras experiências sejam incorporadas, a partir das várias modalidades sensoriais.

*Implicações para o desenvolvimento / comportamento motor, cognitivo, afetivo e social ao se trabalhar com crianças no final da Infância 6 a 10 anos (GALLAHUE,2005)*

* É um período de prontidão no qual as crianças começam a fazer uma transição entre o mundo da brincadeira/imaginário/ egocêntrico e centrado em casa para um mundo orientado por conceitos e pela lógica de adultos
* Oportunizar as crianças a refinarem os asanas nas áreas de locomoção, manipulação e estabilidades, até que sejam continuas e eficientes;
* As crianças precisam de ajuda para passar pela transição da fase motora fundamental para especializada;
* A aceitação e afirmação, em casa e nas escolas, assegura a confiança da criança;
* Oportunidades de encorajamento e reforço positivo dos adultos são necessários para desenvolvimento continuo de autoconceitos positivos;
* Exploração do ambiente e objetos pela movimentação dos seus corpos para melhorar a eficiência perceptivo-motora;
* Favorecer as crianças responsabilidades para promover a autoconfiança;
* A introdução gradual nas atividades em grupo deve ser promovida na época apropriada;
* Atividades que incorporam o uso da música, ritmos, mímica e fantasias são fundamentais;
* Relacionar os conceitos aos asanas reforça as habilidades essenciais ao raciocínio;
* Enfatizar a precisão, a forma e a aptidão para desempenhar habilidades motoras;
* Encorajar a criança a perceber os riscos das atividades;
* Encorajar atividades em grupos pequenos e em seguida a grupos maiores;
* A postura correta é importante;
* As habilidades motoras especializadas são desenvolvidas no final desse período;
* As crianças devem ser estimuladas a participar de práticas motoras convenientes, segundo a linha desenvolvimentista, as suas necessidades e seus interesses.

REFERÊNCIAS E BIBLIOGRAFIAS

ALONSO, H. Ginástica rítmica: construindo uma metodologia. 2000. 151f. *Tese* (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2000.

BRANDÃO, R. Equipe nacional de voleibol masculino: um perfil sócio-psicológico à luz da ecologia do desenvolvimento humano. 1996. *Dissertação* (Mestrado em Educação Física), UFSM, 1996

 BRONFENBRENNER, Urie. A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

\_\_\_\_\_\_. Making human beings human: bioecological perspectives on human development. California: Autor, 2005.

BROWN, C. A bíblia do yoga: o livro definitivo em posturas do yoga. São Paulo: Pensamento, 2009

DASA, R. Programa curso de formação de instrutor de yoga, no cdy (centro de desenvolvimento em yoga/studio narayana de yoga & terapias) na tradição samkhya vedanta yoga (científico e espiritual). Rio de Janeiro: CDY, 2018.

NUNES, T. Yoga: do corpo, a consciência; do corpo à consciência. O significado da experiência corporal em praticantes de yoga. UFSC, 2008.

 COPPETI, F. Estudo exploratório dos atributos pessoais dos tenistas. UFSM, 2001. 233f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano, Universidade Federal de Santa Maria, 2001.

FREIRE, João Batista. Pedagogia do esporte. In: CONGRESSO LATINOAMERICANO DE ESPORTE, EDUCAÇÃO E SAÚDE NO MOVIMENTO HUMANO, 3., 1996, Foz de Iguaçu. Coletânea… Foz do Iguaçu: Gráfica Universitária, 1996. p. 38-49.

GARDNER, Howard. Inteligências múltiplas: a teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

KREBS, Ruy J. Desenvolvimento humano: teorias e estudos. Casa Editorial: Santa Maria, RS, 1995. KREBS R. J.; FERREIRA NETO. C. A. (Org.). Tópicos em desenvolvimento motor na infância e adolescência. Rio de Janeiro: LECSU, 2007.

 MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários a educação do futuro. 8 ed. São Paulo: