

# O RELAXAMENTO COMO FORMA DE MELHORIA DO RENDIMENTO ESCOLAR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Autor: Joaquim Rodrigues de Oliveira Netto<sup>1</sup>

## Resumo

A criança desde seu nascimento é condicionada a viver em um mundo objetivo. Este mundo objetivo geralmente o entendemos como estudar, trabalhar, enfrentar obstáculos, ir a busca de objetivos, em nome do desenvolvimento. Diante deste desafio, na educação de hoje, os professores se defrontam com diversas dificuldades que provocam a falta de motivação e concentração, o que coloca em risco a qualidade da aprendizagem. Isto está ligado diretamente aos conflitos no cotidiano, que obviamente farão com que a criança e o jovem desprendam energia para as resoluções dos problemas e, conseqüentemente, terão também maior desgaste físico e mental, e o que é pior desnecessariamente. Pensando neste aspecto, as técnicas de relaxamento como a yoga, podem superar ou amenizar os conflitos do mundo objetivo e entrar no mundo subjetivo para que se tenha um estilo de vida saudável e com isso, uma aprendizagem de qualidade. Nesse sentido, o presente artigo vem demonstrar que com a utilização de exercícios diários de relaxamento e concentração, como a yoga, que utiliza hábitos de postura correta, para o pleno funcionamento do aparelho respiratório, é possível estimular a concentração, a memória, permitindo desenvolver uma consciência e percepção do mundo, conquistando assim a disciplina em sala de aula. Desta forma o estudo tem como objetivo identificar a opinião dos professores sobre a compreensão e aceitação da prática de relaxamento como forma de melhoria da aprendizagem na educação física e demais disciplinas. Como metodologia utilizou-se de um questionário com seis professores, entre 30 e 50 anos, do sexo masculino e feminino, todos com pós-graduação específica nas disciplinas. Concluiu-se, portanto, mediante a pesquisa realizada, que a prática de relaxamento por intermédio da yoga produz uma melhoria no desenvolvimento integral do educando.

**Palavras-chaves:** Aprendizagem, práticas de relaxamento, Yoga.

## Abstrat

The child from birth is conditioned you live in an objective world. This objective world, generally understood you study, work, face obstacles, go in search of goals, etc., in the name of development. Faced with this challenge in education today, teachers ploughs faced with several difficulties that causes lack of motivation and concentration which puts at risk the quality of learning. This is directly linked you conflicts in everyday life, which obviously will make children and youth disengage to power you the resolutions of problems and, consequently, will also have to greater physical and mental, and what is worse unnecessarily. Considering this aspect, relaxation techniques like yoga can overcome or mitigate the conflicts of the objective world and to enter the subjective world in to order you have healthy lifestyle and with that, quality learning. Accordingly, this article demonstrates that the uses of daily exercises will be relaxation and concentration, such yoga, which uses posture habits, will be the full functioning of the respiratory system, it is possible you stimulate concentration, memory, allowing the development awareness and perception of the world, thus gaining the disciplines in the classroom. Thus, the study aims you identify the views of teachers on the understanding and acceptance of the practice of relaxation the physical a way of improving learning in education and to other you discipline. The methodology used is questionnaire with six teachers aged between 30 and 50 to year old male

---

1

Professor de Educação Física da Rede Estadual da Educação – Graduado em Educação Física. Participante do Programa de Desenvolvimento Educacional PDE. 2010– <jr\_netto@hotmail.com>

and female, all with graduate degrees in specific you discipline. It was concluded potent by the survey, that the practice of relaxation through yoga produces an improvement in the development of the student.

**Keywords:** Learning, relaxation practices, yoga.

## INTRODUÇÃO

O conceito da disciplina de Educação Física é muito mais amplo do que o senso comum apresenta. Essa disciplina tem muito a contribuir para a emancipação do ser humano, construção da ética e da cidadania, não se limitando apenas à corporeidade, mas sim vivendo a complexidade.

Segundo as Diretrizes Curriculares Norteadoras da Educação básica da disciplina de Educação Física, a escola pública brasileira, nas últimas décadas, passou a atender um número cada vez maior de estudantes oriundos das classes populares. Ao assumir essa função, que historicamente justifica a existência da escola pública, intensificou-se a necessidade de discussões contínuas sobre o papel do ensino básico no projeto de sociedade que se quer para o país, ou seja, emancipar o cidadão, permitir que o senso tenha sua própria opinião e ideais. Dessa forma, devemos conceber a Educação Física como lazer, desenvolvido no tempo/espço fora das obrigações escolares. Considerada um veículo de educação que pode potencializar o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos. Pois essa concepção pode ter como objetivos o relaxamento, o prazer pela prática ou pela contemplação, e até mesmo contribuir para a compreensão da realidade.

Percebe-se que a Educação Física tem grande importância ao desenvolvimento do indivíduo, diante disso, este artigo tem por objetivo identificar a opinião dos professores sobre a compreensão e aceitação da prática de relaxamento como forma de melhoria da aprendizagem na Educação Física e demais disciplinas.

Na sociedade atual, é preciso estar preparados para conviver com os diferentes saberes, cresce então a preocupação com as condições que o aprendiz enfrenta e assimila o conhecimento, pois este nunca está acabado e pode enriquecer-se com qualquer experiência.

Com este propósito, este trabalho utilizou como prática de aprendizagem, técnicas de relaxamento como a yoga, como forma de consciência corporal,

equilíbrio, maior concentração, reflexão e memorização.

Diante disso, surge o questionamento: De que forma as técnicas de relaxamento, através da yoga, podem contribuir para a formação integral do educando?

Ao utilizar um projeto de trabalho como a yoga para relaxamento há também uma estimulação da capacidade de concentrar-se com o intuito de aprender e reter os conhecimentos com mais interesse em todas as atividades vivenciadas em sala de aula, pois esta técnica harmoniza tanto o corpo quanto a mente.

Nos dias atuais cresce a preocupação com a educação devido às condições que o aluno enfrenta para assimilar o conhecimento que se manifesta pelo estresse e ansiedade, o que acarreta o baixo rendimento escolar, a desmotivação e desinteresse pelos estudos. Diante disso, justifica-se, o presente artigo devido à necessidade de aulas com metodologias diferenciadas, onde o professor pode trabalhar com outras alternativas como as técnicas de relaxamento (yoga), para estimular os alunos, manter a concentração durante as aulas e receber assim os benefícios práticos para o corpo e para a mente.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

A meditação está conquistando o espaço cada vez mais na área da saúde e bem estar do ser humano nos últimos anos no Brasil, pois com os seus resultados positivos torna-se um meio eficaz de manter o equilíbrio entre as diversas atividades intelectuais e físicas.

A meditação é uma técnica natural que permite à mente consciente de modo crescente experimentar estudos mais sutis de pensamento, até que a fonte do pensamento, a ilimitada reserva de energia e inteligência criativa seja alcançada.

O relaxamento produz uma redução em múltiplos sistemas biológicos, facilitando o estado de serenidade e dificultando a interferência dos estados emocionais. Pesquisas apontam que aqueles que meditam ganham confiança, uma sensação de autocontrole, empatia, e de atualização do ser. É um processo simples, natural e sem esforço, praticado 15 a 20 minutos duas vezes ao dia, sentando-se de

maneira confortável e com os olhos fechados. Esta técnica é diferente das demais técnicas de meditação por ser fácil e não exige nenhum esforço físico.

De acordo com o dicionário médio “Dorlan’s dictionary” 32: uma temática para atingir um estado de relaxamento físico e calma psicológica pela prática regular de um procedimento de relaxamento (usualmente dois períodos de 20 minutos ao dia) que envolve a repetição de um mantra que impede que pensamento aleatório (distracting thoughts) entre na mente.

Diante destes aspectos abordados sobre a prática do relaxamento entende-se que o corpo e mente são vinculados no processo de aprendizagem também na escola, e para isso a yoga, se fundamenta nesta união. Assim, o corpo age como um trampolim para a aprendizagem, onde a mente ajuda a revitalizar o corpo. A forma de empregar a yoga age em ambos os sentidos, e sugere a alternância do intenso trabalho mental com relaxamento e exercícios físicos, porém tendo grande cautela nas transições entre o trabalho mental e físico.

Assim o relaxamento torna-se um aspecto fundamental como forma de melhoria do rendimento escolar nas aulas de Educação Física e nas demais disciplinas, tendo em vista que a educação hoje se defronta com diversas dificuldades como: a ansiedade, o estresse, os horários extensos e carregados de atividades, o ruído, o cansaço, o nervosismo antes dos exames, entre outros, que se vêm refletidos nas crianças e nos professores.

A yoga proporciona aos educadores as ferramentas necessárias que ajudam a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula. A esse respeito, ensina-nos Flak:

O ser humano, quando chega ao mundo, não está terminado. A educação tem por objetivo desenvolver suas potencialidades para levá-lo à compreensão de seu lugar na Terra e de seus vínculos com o Universo. A escola não tem por finalidade fazer de nós somente profissionais, mas também pessoas em evolução ao longo da vida (FLAK, 2007, p. 19 a 20).

E é nesta perspectiva que a yoga na escola vem contribuir para que os alunos venham a se adaptar, educar; ensina uma nova maneira de viver, ativando a memória, centralizando o pensamento. Além de construir ideias, evoluir a mente,

concentra as energias e revitalizar o potencial criativo dos menos, direcionando para o próprio desenvolvimento cognitivo.

Neste sentido Maturana e Varela (2001) relacionam a construção do conhecimento com a vontade e o desejo de aprender. Quando sugere que somos auto-produtores, isto é, somos capazes de produzir os elementos necessários para interagir com o próprio conhecimento.

Maturana e Varela (2001) afirmam ainda que: “se a vida é um processo de conhecimento, os seres vivos constroem esse conhecimento não a partir de uma atitude passiva e sim pela interação. Aprendem vivendo e vivem aprendendo”.

Nessa perspectiva, é preciso haver convivência, interatividade entre aluno/aluno, aluno/professor, para que possa haver uma melhor aprendizagem.

Na educação, educador e educando são seres auto-poéticos no ato de educar. São sujeitos que se auto-constroem. Superam seus medos, organizam-se, percebem, escolhem, testam e agem. Transcendem a temporalidade, passam a interagir com o ontem, vivem o hoje e redescobrem o amanhã. Para isso, deixam de ser passivos, e juntos interagem e interferem no processo de aprendizagem (MATURANA e VARELA, 2001, p. 8).

Morin (2000, p. 20) neste sentido diz: “O conhecimento não é um espelho das coisas do mundo externo. Todas as percepções são ao mesmo tempo traduções e reconstruções pelos sentidos.

Pode-se dizer então que o educar ocorre durante o tempo todo, portanto é um processo contínuo que dura toda a vida, isso dá a chance de se chegar a melhores condições, sendo o relaxamento uma forma de mediação para que ocorra uma melhoria no desempenho do processo ensino e aprendizagem.

Desta forma é necessário e benéfico atividades em sala de aula com técnicas e exercícios de yoga como alternativas pedagógicas que favoreçam os processos de construção da aprendizagem e podem ser aplicadas pelos próprios professores, dando ênfase ao desenvolvimento da capacidade de concentração, tão necessária para que a aprendizagem aconteça, preparando o educando para um aprendizado mais amplo e integral.

A concentração como sendo uma das etapas propostas por Batanjali no

Yoga Sutra é fundamental, principalmente na sala de aula, segundo Flak, as crianças passam mais tempo a pensar no futuro ou no passado do que viver o presente, isto caracteriza dois dos principais males da atualidade: a depressão e a ansiedade. É preciso ter concentração, relaxar as tensões do corpo e da mente, não pensando tudo de uma vez, ser capaz de fixar a atenção em um único objeto, um só pensamento: concentrar-se em um ponto; só assim a qualidade da aprendizagem irá melhorar. Exercícios e técnicas de concentração e visualização mental ajudam os alunos a reter os conteúdos, aumentam a capacidade de prestar atenção, escutar e reter o que se devem lembrar. É preciso acalmar a mente, perceber as sensações, focar o pensamento em um só ponto, enfim concentrar-se e aprender como aprender.

A grande maioria dos professores reclama da falta de concentração dos alunos, a falta de disciplina que dificulta e que atrapalha o bom desempenho escolar dos mesmos. Uma das causas pode ser a exigente pressão e o acúmulo de atividades a que são submetidos os alunos hoje em dia, ou também, a falta de limites ou controle dos pais para os comportamentos dos filhos no interesse dos estudos.

Outro aspecto a ser focado é a falta de desorganização na postura corporal, percebe-se que as crianças, atualmente não sabem sentar e manter a postura correta. Reclamam muito de dores de cabeça, dores nas costas e dores ao redor dos olhos. Tudo isso provém de uma respiração deficiente e principalmente da forma incorreta de sentar.

Os exercícios baseados na yoga contribuem para a liberação e organização da energia corporal e mental. Numa aula de yoga, as crianças e os adolescentes ampliam as percepções do corpo e da mente, desenvolvem a concentração, auto-estima, auto-imagem positiva, equilíbrio e agilidade. Recebem ferramentas que auxiliam a superar e compreender os medos e os estados de ansiedade, de crescer com saúde física e mental, promovendo a tranquilidade, prevenindo problemas de posturas e respiratórias.

A yoga mesmo sendo milenar se demonstra, tanto no passado quanto nos dias de hoje, como uma ferramenta poderosa na formação do caráter e da personalidade de quem a pratica, e principalmente os alunos que estão

constantemente recebendo estímulos e, isto os deixa cansados e irritados. E para aliviar esses estímulos o relaxamento consciente ou Yoga Nidra (yoganidra é um processo de relaxamento consciente composto de várias etapas e foi compilado de práticas de tradição tântrica (Ribeiro, 2007). Nidra é um termo em sânscrito que significa sono e yoganidra pode ser traduzido como “sono psíquico” ou “sono lúcido”), como é denominado na Yoga Educação, além de ajudar as crianças a recuperarem o equilíbrio, sobretudo proporciona um descanso necessário para a recuperação da mente, como administrador da ansiedade.

Por isso, trabalhar os alunos que estiverem inquietos, barulhentos, irritados ou cansados é, nesse ponto, que a utilização do relaxamento vem como uma alternativa de um trabalho diversificado. Primeiro, é preciso que as crianças espreguicem o corpo, esticando bem os braços, alongando todo o corpo, respirando profundamente e descansando a cabeça em cima das carteiras. A partir daí, fecham os olhos e prestam atenção na voz de e aos poucos percebem que todos podem se sentir melhor e participam conscientemente.

São pequenas pausas que durante as aulas ajudam os alunos a descansar e recarregar as energias para que o aprendizado venha a ocorrer sem pressão.

Portanto, o relaxamento é uma prática extremamente importante, principalmente no mundo moderno, através da yoga como sendo um caminho para a saúde física, mental e comportamental dos alunos. Saúde depende muito de educação, além de ajudar as crianças a viver a vida com mais alegria, com otimismo e autoconfiança, levando-as a compreender e vivenciar todos os acontecimentos.

No ocidente, a palavra yoga significa união, pois une e integra o corpo, a mente e as emoções; em sânscrito, yuj, unir, juntar significa atrelar, juntar, arriar, adequar, preparar ou utilizar. Yoga neste sentido significa união. É um ensinamento prático e científico que inclui um sistema de exercícios que visam controlar o físico e a mente, além de proporcionar bem-estar, traz tranquilidade, acalma a excitação nervosa e, ajuda a ver as coisas com mais clareza, e tem como objetivo realizar a união da energia humana com o todo.

O objetivo principal deste trabalho é identificar a opinião dos professores sobre a compreensão e aceitação da prática de relaxamento como forma de

melhoria da aprendizagem na Educação Física e demais disciplinas através da aplicação de um questionário.

A presente pesquisa envolverá a revisão bibliográfica da literatura especializada e o levantamento de dados por meio da pesquisa de campo junto aos professores do Colégio Estadual Ivo Leão, por intermédio de um questionário semi-estruturado contendo questões abertas e fechadas que será aplicado aos professores.

Os participantes da pesquisa são seis professores que atuam em disciplinas variadas de 6º ao 9º ano no Colégio Ivo Leão.

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o questionário contendo questões objetivas (alternativas de resposta sim ou não) composto de duas partes. A primeira com cinco questões objetivas que teve por finalidade realizar uma sondagem sobre o conhecimento dos professores sobre as técnicas de relaxamento como a yoga. A segunda parte do questionário com duas questões abertas teve como objetivo levantar a expectativa dos professores quanto aos benefícios das técnicas de relaxamento nas disciplinas que atuam.

A coleta de dados foi realizada no período de 28 de fevereiro a 26 de abril de 2012 (1º Bimestre) com a aplicação do questionário de maneira aleatória aos professores que responderam individualmente.

## **ANÁLISE E DISCUSSÕES**

A seguir serão apresentados os dados coletados pelo questionário aplicado aos professores para coleta de informações sobre a prática do relaxamento pelos mesmos:

Participantes por sexo, nível de escolarização, idade, tempo de exercício no magistério:

<b>SEXO</b>	<b>NÍVEL DE ESCOLARIZAÇÃO</b>	<b>IDADE</b>	<b>EXERCÍCIO DO MAGISTÉRIO</b>
Feminino	Pós-Graduação	40	18 anos
Masculino	Pós-Graduação	45	20 anos
Feminino	Pós-Graduação	47	27 anos
Feminino	Pós-Graduação	42	19 anos
Masculino	Pós-Graduação	35	15 anos
Feminino	Pós-Graduação	31	9 anos

Tabela 1

1) Você tem conhecimento e já participou de alguma técnica de relaxamento?

<b>RESPOSTAS</b>	<b>TOTAL DE PROFESSORES</b>
SIM	4
NÃO	2

Gráfico 1



Tabela 2

2) Você acredita que as técnicas de relaxamento possam fazer com que sua mente fique mais focada nas atividades que realiza?

RESPOSTAS	TOTAL DE PROFESSORES
SIM	5
NÃO	1

Gráfico 2



Tabela 3

3) Você acredita no poder do relaxamento como por exemplo, a prática de yoga, para melhorar o equilíbrio e a concentração do aluno?

RESPOSTAS	TOTAL DE PROFESSORES
SIM	5
NÃO	1

Gráfico 3

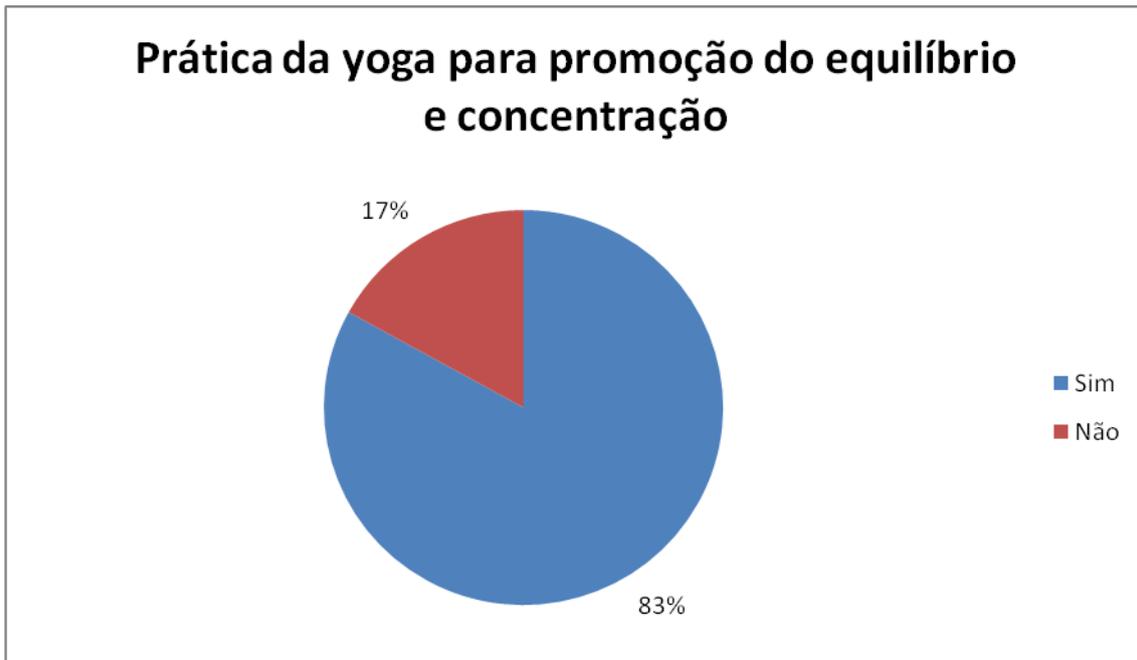


Tabela 4

4) Você visualiza os objetivos das técnicas de relaxamento como forma de combater a desmotivação para os estudos?

RESPOSTAS	TOTAL DE PROFESSORES
SIM	6
NÃO	0

Gráfico 4



Tabela 5

5) Você poderia elencar alguns benefícios das técnicas de relaxamento para a melhoria da aprendizagem?

RESPOSTAS	TOTAL DE PROFESSORES
- Estimula a concentração e a aprendizagem.	3
- Desperta a criatividade.	1
- Melhora o rendimento escolar.	1

Gráfico 5

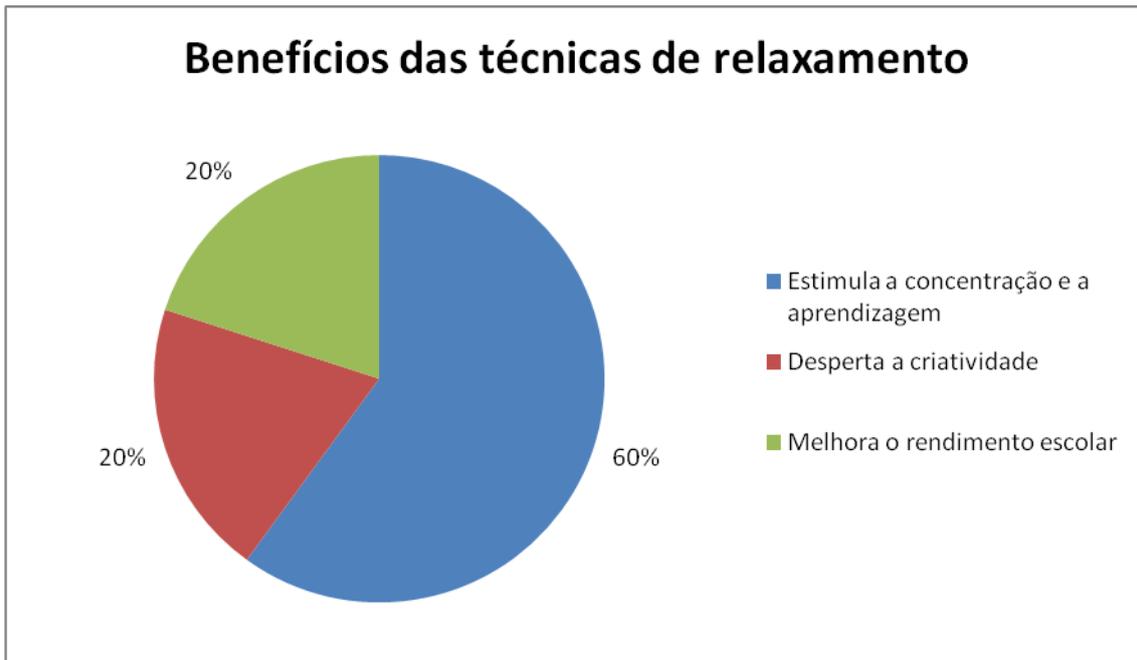
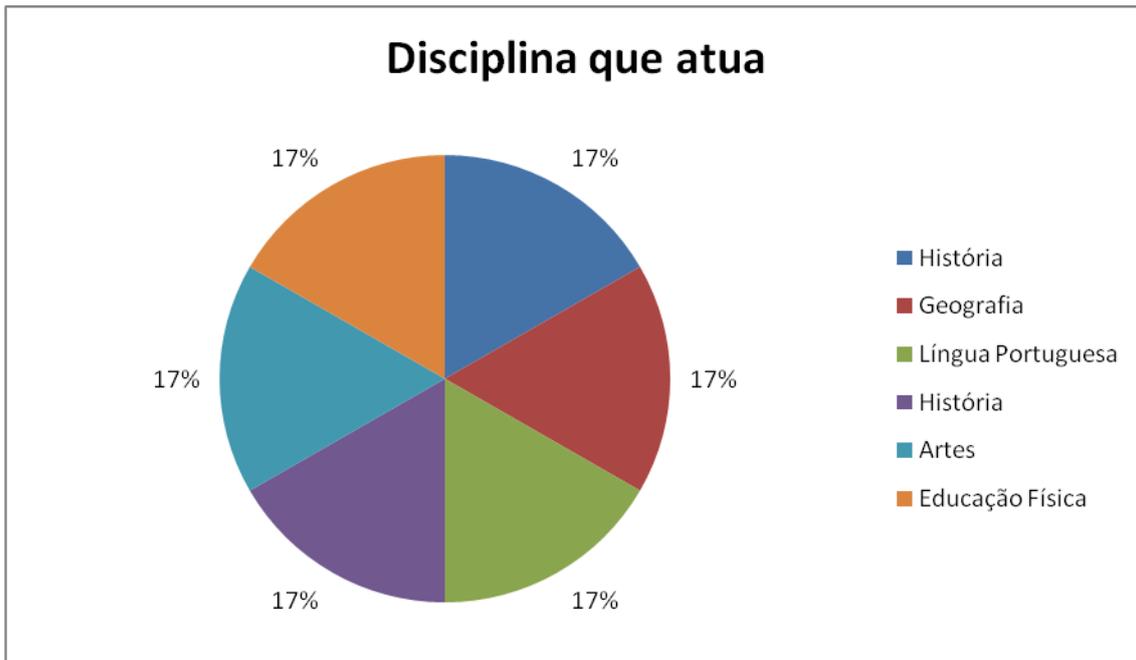


Tabela 6

6) Qual a disciplina que atua?

RESPOSTAS	TOTAL DE PROFESSORES
História	1
Geografia	1
Língua Portuguesa	1
Matemática	1
Arte	1
Educação Física	1

Gráfico 6



Após a tabulação do questionário respondido verificou-se que a faixa etária predominante entre os professores participantes é de 31 a 47 anos. Do total, dois são do sexo masculino e quatro do sexo feminino. Os participantes têm de 9 a 27 anos de exercício no magistério e 100% possuem pós-graduação na área específica em que atuam.

A seguir, serão apresentados os resultados considerados mais significativos das respostas dadas pelos participantes no questionário aplicado com questões objetivas.

Em relação ao questionamento se os professores já praticaram alguma técnica de relaxamento, 67% afirmaram que sim, evidenciando desta forma, que na procura de um meio realmente eficaz para aliviar as constantes pressões emocionais a que todos estão submetidos na era atual, “descobrimos os vários métodos e técnicas de relaxamento” como esclarece Claret (1995, p. 14).

Quanto à questão sobre acreditarem que a meditação possa fazer com que a mente fique focada nas atividades que realiza, 83% dos participantes entendem que aprendem mais quando estão relaxados, pois segundo Murdock (1987) não se deve fechar a porta às distrações em volta de nós e também precisamos nos concentrar na respiração e no relaxamento, pois quando estamos relaxados e calmos, surgem de repente em nossa cabeça, ideias que resolvem

problemas que levam horas para serem solucionados. E na escola também não é nada diferente, porque se professor e aluno estiverem focados nas atividades, com o relaxamento em suas mentes, haverá uma melhoria na aprendizagem.

Ao serem indagados sobre o poder do relaxamento com a yoga para a promoção do equilíbrio e da auto-estima, 83% acreditam no poder da mente e neste sentido, Kritikós (1998) esclarece que o relaxamento que se consegue pela yoga conduz tanto o adulto quanto a criança agitada e tensa a um melhor domínio, que se reflete em todo o seu comportamento. Com base nesta afirmação, é importante o professor ter consciência de cada movimento do corpo para que quando for trabalhar com alunos, unir o fora com o dentro, tendo como objetivo que ambos ampliem e intensifiquem de maneira mais integral suas percepções em relação a si mesmas, em relação aos outros e ao ambiente.

A questão sobre a visualização dos objetivos da yoga como forma de combater a desmotivação para os estudos, 100% responderam que sim, pois acreditam que com a prática dos exercícios de relaxamento, reduz-se a tensão, estimula-se a criatividade, além de proporcionar o desenvolvimento de uma vida mais harmoniosa e integrada conforme esclarece Car (1993).

A questão aberta referente ao elencamento de alguns benefícios das técnicas de relaxamento com a yoga para a melhoria da aprendizagem, 60% responderam que estimula a concentração e a aprendizagem, 20% que aumenta a criatividade e também, 20% que melhora o rendimento escolar.

Mediante estas afirmações, percebe-se que os benefícios são muitos. O aluno aprende a prestar atenção em si e na vida presente, como algo tão simples e tão esquecido nos dias de hoje, em decorrência de se estar vivendo no meio de um turbilhão de informações e estímulos visuais prejudicando o poder de concentração natural de cada um, diante disso, a aplicabilidade destas técnicas em sala de aula é fundamental para reverter estes aspectos negativos.

Na questão sobre qual a disciplina que atuam, as respostas foram únicas, 17%, pois foi aplicado o questionário em apenas um professor das disciplinas de História, Geografia, Língua Portuguesa, Matemática, Arte e Educação Física. Diante disso, fica claro a importância de se trabalhar a disciplina de Educação Física articulada com as demais disciplinas a fim de promover a interdisciplinaridade e

assim levar a um melhor rendimento na aprendizagem conforme traz as Diretrizes Curriculares Orientadoras da Educação Básica (2008, p. 30), “assumir um currículo disciplinar significa dar ênfase à escola como um lugar de socialização do conhecimento”.

Portanto, como afirma Bossle (2006), a descontração muscular e nervosa é necessária para a agregação dos aprendizados estimulados e reorganização de ideias, ou seja, o sistema interno registra novos conhecimentos no momento do descanso. A absorção da energia vital e o processamento de conteúdos emocionais são movimentados e potencializados com o relaxamento.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante às reflexões e análise da pesquisa realizada foi constatado que na atual realidade há um baixo rendimento escolar e déficit no aprendizado.

Acredita-se que esses são problemas cotidianos das escolas públicas e necessitam de uma atenção especial. A disciplina de Educação Física tem como um de seus inúmeros suportes, o relaxamento, sendo, também, uma forma de superar estes obstáculos apresentados a yoga educacional, uma maneira de superação aos mesmos.

Educar é um desafio e por intermédio das técnicas de relaxamento a yoga também se desvela para o ensino como meio de tornar as aulas mais atrativas para o desenvolvimento integral do educando.

A yoga além de desenvolver as qualidades físicas promove a saúde e a auto-estima, podendo ainda reaver valores sociais e humanos e ser estratégia para as dificuldades de aprendizagem, remover desigualdades sociais que incidem nas escolas de todo país.

Para isso, cabe ao professor promover atividades geradoras da compreensão, da disciplina, do autoconhecimento, da reflexão e do relaxamento, podendo modificar os conteúdos de acordo com a diversidade e as dificuldades encontradas. Todos os exercícios de yoga, em sala de aula, manifestam um despertar para a criatividade, para o prazer de estudar, abrindo espaço para a

expressividade manifestada por meio da espontaneidade, levando à formação de cidadãos éticos e críticos.

Os resultados alcançados neste trabalho demonstram que a maioria dos professores possui conhecimentos básicos sobre as técnicas de relaxamento como a yoga e também alguns benefícios destas técnicas para o rendimento escolar.

Outro dado importante, revelado neste estudo, é de que os professores apresentaram disciplinas variadas e acreditam no poder do relaxamento para a promoção do equilíbrio e o aumento da auto-estima. Pois, isso mostra que a prática de relaxamento não deve ser somente trabalhada na disciplina de Educação Física, ao contrário, pode ser trabalhado em qualquer aula, fazendo com que o aluno mantenha a concentração, relaxando as tensões do corpo e da mente; ser capaz de fixar a atenção e conseqüentemente melhorar a qualidade da aprendizagem. E isso é fundamental porque também por intermédio da interdisciplinaridade o aluno articulado com o professor, através dos exercícios de concentração, relaxamento consciente, trabalha em todas as aulas de forma que todos aprendam com prazer e de forma significativa.

Mediante este contexto percebe-se a importância das práticas de relaxamento como experiência para todas as disciplinas e neste sentido Comênio (1966, p. 20) argumenta: “A educação é a arte de fazer germinar as sementes interiores as quais se desenvolverão a não ser que sejam solicitadas por oportunas experiências”.

Percebe-se, portanto, que a Educação Física tem grande importância ao desenvolvimento do indivíduo, mas também não está só nesta batalha como poderemos observar. Diante disso, o resultado desse artigo foi à ida a campo verificar o conhecimento de alguns colegas professores de outras disciplinas da grade curricular do Estado do Paraná sobre a prática e técnicas de relaxamento, onde se constatou uma melhora significativa nos resultados obtidos na aplicação de um questionário sobre a aprendizagem de seus alunos na prática desenvolvida no primeiro bimestre do corrente ano, o que demonstra que a interdisciplinaridade se faz muito, importante e necessária, também na condução do desenvolvimento educacional, dando maior suporte e reforçando a aplicação da prática do relaxamento para o rendimento escolar em todas as disciplinas o que deveria ser

uma Política do Estado para o melhor desenvolvimento das escolas públicas do Estado e da Federação.

Diante disso, estabeleço que as experiências oportunas para que se desenvolvam as sementes, possam ser os exercícios de concentração, brincadeiras, atividades lúdicas, que possam favorecer o crescimento e o desenvolvimento dos educandos da atualidade, exigindo habilidades e diferentes competências da cada um.

## REFERÊNCIAS

- BOSSLE, N. B. **YOGA: História, Filosofia, Metodologias, Prática e Considerações Científicas**. Moderna: Rio de Janeiro, 2006.
- CAR, R. **Yoga para crianças**. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- CLARET, M. **O poder do relaxamento**. São Paulo: Cultrix, 1987.
- COMÊNIO, J. A. **Pampaedia**. Trad. Joaquim Ferreira Gomes. 1. ed. Latina. Coimbra: Instituto de Estudos Psicológicos e Pedagógicos da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, 1966.
- FLAK, M.; COULON, J. **Yoga na educação: Interação corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis, SC: Comunidade do Saber, 2007.
- INSTITUTO EDUCACIONAL DE BEM COM A VIDA. Módulo 14. **Prática da yoga – Teoria e práticas de meditação**. Despertar da Consciência. Disponível em: [www.espacodebemcomavida.com.br](http://www.espacodebemcomavida.com.br). Acesso em: 20 abr. 2012.
- KRITIKÓS, G. **Yoga para crianças**. Ilhéus, BA: Nacional, 1998.
- MATURANA, H.; VARELA, F. **A árvore do conhecimento: As bases biológicas da compreensão humana**. Trad. Humberto Mariotti e Lia Diskin. São Paulo: Pala Athenas, 2001.
- MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez, 2000.
- MURDOCK, M. **Giro interior**. São Paulo: Cultrix, 1987.
- PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes Curriculares Orientadoras da Educação Básica**. Educação Física. Curitiba: SEED, 2008.

