

As Práticas Integrativas Enquanto Processos Educomunicativos¹

Robson Gomes LIMA²
João José de Santana BORGES³
Universidade do Estado da Bahia, Juazeiro, Bahia

Resumo

O presente artigo tem como foco descrever uma experiência entre recepção de conteúdo televisivo e yoga, realizada com alunos do terceiro ano de um colégio da cidade de Juazeiro, na Bahia. O estudo tem como proposta mostrar como a prática do yoga pode ajudar a “expandir a percepção” de um receptor de conteúdo, neste caso, através de cenas da telenovela *Malhação: Viva a Diferença (2017)*, apresentadas ao grupo focal. O trabalho experimental foi feito com base em autores de recepção e yoga.

PALAVRAS-CHAVE: Corpo; Grupo Focal; Leitura midiática; Representações; Yoga.

INTRODUÇÃO

O yoga pode representar um grande aliado nos cuidados com o corpo e a mente, por este motivo, foi incluído nos procedimentos básicos de tratamentos do Sistema Único de Saúde (SUS), pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, através da portaria N° 849, de 27 de março de 2017.

Entendendo a importância dessa prática, o presente estudo foi realizado em um colégio da cidade de Juazeiro, norte da Bahia, com o objetivo de levar esse conhecimento milenar por meio do projeto *Corpoética*: um grupo de pesquisa que busca investigar as relações entre o corpo, comunicação e saúde, e que já realiza essa prática em outras escolas da cidade.

O grupo *Corpoética* é formado por estudantes dos cursos de Jornalismo e Pedagogia do Departamento de Ciências Humanas, Campus III, da Universidade do Estado da Bahia, junto com professores da universidade. O local da realização foi o Centro Estadual de Educação Profissional em Gestão e Negócios do Norte Baiano

¹ Trabalho apresentado na IJ06 – Jornalismo do XX Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 5 a 7 de julho de 2018.

² Estudante de Graduação 7º. semestre do Curso de Jornalismo em Múltiplos Meios da Universidade do Estado da Bahia, e-mail: r.g.lima91@gmail.com.

³ Orientador do trabalho. Professor do curso de Jornalismo em Múltiplos Meios - UNEB, e-mail: joaomundo1@gmail.com

(CEEP), localizado na cidade de Juazeiro, na Bahia, com alunos de uma das turmas do 3º ano, no período vespertino. Os participantes possuíam uma diferença de idade que variava entre 15 a 21 anos.

Foram vários os desafios que encontramos durante a pesquisa, que incluíram, dispersão, timidez, resistência à realização das posturas iniciais e à meditação. Ao final das práticas de yoga, o trabalho continuava com a exibição de cenas da temporada de 2017 da telenovela *Malhação: Viva a Diferença*, da qual o artigo tratará, com as etapas e resultados de um estudo de recepção realizado com os estudantes.

A principal hipótese deste trabalho consiste em responder se a prática das posturas e meditação pode “expandir a percepção” da recepção, após realizar as atividades corporais e de meditação, proporcionadas pelo yoga. O estudo entre a prática seguida da novela justifica-se porque o yoga ajuda com a concentração e limpeza da mente, e produz uma despoluição dos aparelhos emocionais e mentais (BORGES, 2015, p. 113).

O YOGA NA EDUCAÇÃO

A educação é um direito fundamental na vida de qualquer criança ou adolescente, garantido no Capítulo III, Art. 205, da Constituição Federal de 1988. Esse direito tão importante para a vida, muitas vezes encontra obstáculos que podem ser encontrados na sala de aula e fazem parte de uma educação bastante desigual pelas escolas no nordeste, de acordo com Rodrigues et al. (2017).

A desigualdade encontrada pelas escolas é um dos pontos que podem se tornar um empecilho na vida de alunos e professores. Outros desafios citados por docentes são a falta de concentração dos alunos, seguidos pela falta de autoconfiança e indisciplina, o que independe da classe social (ARENAZA, 2003). O yoga pode então se tornar um aliado contra a dispersão.

Em 1973, a Dra. Micheline Flak, professora de inglês e pesquisadora do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade da Sorbonne, Paris, realizou as primeiras experiências de aplicação de exercícios de yoga numa sala de aula, visando aprimorar o bem-estar e o rendimento escolar dos alunos/as. Após reconhecer os efeitos benéficos do yoga, a professora Flak começou a aplicá-lo e pesquisá-lo sistematicamente como recurso pedagógico. Como resultado, ela fundou, em 1978, a associação RYE e escreveu, em parceria com o professor Jacques de Coulon, o livro intitulado: “Crianças que triunfam. O yoga na escola”. A obra fundamenta e analisa a

experiência da professora Flak e apresenta uma série de 30 exercícios de yoga que podem ser aplicados em sala de aula (ARENAZA, 2003, p.1).

O yoga possui grandes benefícios, ideais para serem usados na educação formal. Alguns *ásanas* (posturas físicas do yoga) são indicados porque auxiliam no desenvolvimento de quem pratica. O yoga “Aumenta a serenidade e a coragem; fortalece a vontade; cria na pessoa uma sensação de euforia e otimismo; repousa o corpo; produz um aprofundamento de consciência; aumenta o potencial energético de todo o corpo e desfaz a preocupação mental” (FERNANDES, 2014, p. 198).

Em depoimento coletado na pesquisa, a professora da sala de aula do colégio em que realizamos o estudo começou a entender a importância que existe em parar por alguns instantes a realização de atividades acadêmicas e efetuar exercícios corporais, de respiração e relaxamento, após presenciar os resultados entre os alunos. Praticar yoga na sala de aula pode, então, torná-los mais conscientes de si mesmos, diferente do que os estudos em sala proporcionam.

Na escola aprendemos o que é externo a nós. Através de atividades como o yoga, temos o contato com o interno, com nós mesmos. As atividades psicofísicas podem, portanto, contribuir com a harmonia física e mental, ajudando professores e alunos com maior rendimento na sala de aula, evitando problemas de dispersão.

NOVOS RECEPTORES: NOTAS SOBRE ESTUDOS DE RECEPÇÃO

Os estudos em comunicação apresentaram, em grande parte das teorias iniciais do campo, a ideia de um emissor que enviaria determinada mensagem para um receptor passivo, o qual a recebia sem questionar o motivo daquelas mensagens serem como eram passadas (WOLF, 2008). Tais receptores eram representados por uma massa homogênea, que agiria e pensaria de forma atomizada (Teoria Hipodérmica), após receber o conteúdo dos meios de comunicação. Até que estudos posteriores trouxeram novos enfoques.

Os receptores são entendidos de início como uma massa de indivíduos anônimos, fácil de conduzir, absolutamente à mercê dos poderosos meios e emissores; ou o que não é contraditório, como indivíduos socialmente isolados. Mas aos poucos se começa a levar em consideração características socioestruturais e culturais dos indivíduos que integram a audiência, tais como graus de instrução, classe social, profissão, faixa etária, gênero, e outros mais relativos ao grau e tipo de consumo dos *mass media*. Vai-se mostrando, pouco a

pouco, que os receptores não comparecem vazios à relação com emissores, meios e mensagens (GOMES, 2003, p. 33).

A percepção de uma massa que não pensa por si próprio, e que age de forma igual, uns aos outros, foi aos poucos sendo superada. As novas perspectivas revelam a ideia de um receptor que não se contenta com tudo o que é oferecido. A partir dessa premissa, via de regra, os emissores de conteúdo passam a considerar o contexto que os receptores estão inseridos, antes de lançar um conteúdo.

De acordo com Jacks e Menezes (2007), a recepção não se limita ao momento em que o espectador assiste à televisão, começa antes do processo de produção televisiva. Os receptores são vistos como produtores de sentido, que reinterpretem e reelaboram as mensagens dos meios. Isso acontece segundo características como a idade, grupo social, personalidade, sexo, valores etc. E ainda através da influência de agentes sociais, que incluem a família, escola, religião e demais grupos que fazem parte da vida de cada pessoa.

Percebemos, durante o trabalho, que a forma como os estudantes do grupo focal receberam as informações eram determinadas de acordo com suas vivências, relações familiares e visão de mundo. A mudança na forma que os “novos receptores” são apresentados por estudos recentes, de fato puderam ser constatadas neste trabalho.

PROCEDIMENTOS DA PESQUISA

A primeira etapa do projeto constituiu em praticar yoga junto com o grupo *Corpoética*, para que pudéssemos, primeiramente, entender se o estudo teria o sentido buscado durante o seu planejamento. Logo após essa primeira etapa, necessária para a continuação do estudo, foi possível ver os resultados entre o próprio grupo, para começar as atividades com os alunos do colégio, que antes nunca haviam praticado.

Na etapa seguinte foi primordial assistir a telenovela *Malhação: Viva a Diferença*, exibida pela rede Globo no horário das 18h, na TV ou na plataforma digital de vídeos *Globo Play*, caso não pudesse ver no horário da programação da emissora, entre os meses de maio e novembro de 2017.

O trabalho foi realizado através de práticas de yoga seguidas da mostra de cenas da telenovela *Malhação*, que está no ar desde 1995. A novela tem, em seu contexto histórico, temáticas que envolvem conflitos entre adolescentes e assuntos atuais para

cada época apresentada, que vão desde a gravidez na adolescência, doenças sexualmente transmissíveis, até discussões sobre classes sociais etc.

A temporada 2017, no entanto, foi o foco da pesquisa, onde se incluíam as personagens principais e suas características, além das temáticas relativas ao corpo. *Malhação: Viva a Diferença* foi protagonizada por cinco adolescentes: Keyla (Gabriela Medvedovsk) uma jovem que engravida e precisa conciliar os estudos com a vida de mãe solteira; Lica (Manoela Alipert) filha de pais separados que não se dá bem com o pai; Tina (Ana Hikari) jovem asiática, de classe alta, que vive um conflito com a mãe por não aceitar o relacionamento dela com um rapaz de periferia; Ellen (Heslaine Vieira), única jovem negra do grupo, de classe baixa, e que luta para conseguir uma vida melhor através dos estudos; e Benê (Daphne Bozaski) adolescente com Síndrome de Asperger que é vista de “forma diferente” por colegas de escola.

A telenovela, conhecida entre todos os alunos do grupo, não era assistida diariamente por todos, já que estudavam pela tarde, horário da exibição em rede nacional. As cenas foram apresentadas após cada prática durante os dias de pesquisa. O yoga, grande aliado para uma percepção clara e atenta (FERNANDES, 2014, p.92), foi bastante importante para que os participantes pudessem “expandir” sua atenção e opiniões posteriores.

Após anotar um resumo de cada capítulo e das cenas, foi necessário selecionar os fatos que tivessem como foco as representações sobre o corpo em sua relação com estilo de vida e visão de mundo, conflitos entre pais e filhos. Depois da seleção dos capítulos, escolhemos as cenas que estivessem de acordo com as temáticas inicialmente propostas para que o estudo fosse levado para o colégio.

Realizamos a atividade através de uma pesquisa ação participante que envolve o pesquisador nesse tipo de processo junto aos membros da comunidade (HAGUETTE, 2010, p. 106). Depois, praticamos o yoga com posturas e meditação, para que os alunos conhecessem e vivenciassem os exercícios propostos. Ao finalizar as posturas, efetuamos uma dinâmica para nos conhecermos e falar como cada pessoa se sentia naquele momento, logo após a prática e meditação.

Nos demais encontros, praticamos, então, o yoga com as alunas e alunos, e, logo após, as cenas da telenovela foram exibidas. Posteriormente, o trabalho consistiu em realizar rodas de conversas com os estudantes da escola parceira do projeto, e a continuação do estudo junto ao grupo focal. Na reunião, ouvimos como cada um dos

estudantes interpretou as cenas selecionadas ao longo da pesquisa, com debates sobre a temática.

Na etapa seguinte, ao fim da mostra das cenas, foi feita a descrição dos eventos sobre as situações vivenciadas. Depois foi realizada a transcrição dos áudios com a opinião dos estudantes, que foram gravadas, após a realização de perguntas sobre o modo de perceber as situações exibidas.

Com esses procedimentos, a pesquisa foi efetuada no âmbito da pesquisa-ação, compreendendo a fase da investigação que articula a experiência do yoga nas escolas com o debate sobre as representações que tal experiência suscita enquanto temática do corpo, objeto de reflexão sobre o qual incide as perspectivas teórico-metodológicas do projeto.

A ANÁLISE

No primeiro dia de prática e exibição das cenas, alguns alunos participaram, mesmo com timidez aparente, outros continuaram sentados, apenas observando; um dos motivos foi a falta de espaço na sala. A professora ajudou, direta e indiretamente, ao participar junto com o grupo, o que serviu como exemplo para os mais tímidos. 20 alunos estavam na sala no dia.

A cena intitulada “Mitsuko não deixa Anderson falar com Tina” foi apresentada aos participantes. Nela, a mãe de Tina, Mitsuko, que é médica, proíbe a filha, uma das principais personagens, de usar o celular e o computador, e pede para ela se afastar do namorado, negro e morador de periferia. Ao término da cena, perguntamos como eles percebiam o fato, e se já haviam passado por algo parecido. As respostas envolveram suas vivências e percepções.

A aluna Carla⁴ respondeu que a atitude da mãe acontece daquela forma porque ele não tem condições financeiras como a família da namorada, e que, talvez, se o namorado fosse igual a ela, tivesse o mesmo nível financeiro, a mãe não proibiria a filha. “Pelo fato de ser um motoboy, morar na favela, ela tá julgando ele daquela forma, que não seria um bom pretendente pra filha dela”.

Marcos acredita que são os costumes orientais, as questões culturais que fazem com que a mãe aja daquela maneira, assim como o preconceito. Para ele, “isso acontece

⁴ O nome foi mudado para preservar a identidade da estudante, assim como os dos demais participantes do grupo pesquisado.

pelo polo cultural que cada um cultiva. A família dela é japonesa, já tem outros valores, outros pensamentos. Tem também a questão do preconceito racial”.

Para a participante Maria, o casal deveria continuar junto, independente do que pensa a mãe da personagem Tina, e relata: “O preconceito dela não obriga ele a fazer qualquer coisa. Se ele gosta realmente, e ela (Tina) também quer, os dois querem, vai dar certo. O preconceito dela e a opinião dela não vai deixar os dois se separarem”.

A aluna Ana dá a seguinte opinião:

Sobre a atitude da mãe eu achei super errado, porque seria bem melhor ela chegar, conversar, e tipo, tentar entender a situação dos dois pra ter uma percepção melhor e assim chegar a uma conclusão. Porque tipo, a Tina, reagiu bem, ao ter seu celular tirado dela, se fosse um adolescente problemático, que tivesse outra mentalidade, aí teria um conflito, iria se revoltar, pelo celular e por ter ficado de castigo. Mas ela até que reagiu bem.

A integrante Jéssica contou que o conflito maior, em sua casa, envolve a forma como a mãe julga determinada pessoa ou pretendente, sem antes conhecer de fato alguma pessoa: “O que dá raiva dela é isso, entendeu? Eu brigava muito com ela por essas coisas, eu falava: a senhora tem que conhecer antes de julgar ele, a senhora não conhece, como é que vai julgar uma pessoa que não conhece?”.

Jéssica conta, ainda, como uma experiência em que a mãe se envolveu a deixou mais revoltada e fez o contrário do que sua mãe pediu:

Assim, a mãe tenta afastar, mas não consegue. É pior, você vai ficar com aquela raiva. Eu disse: enquanto a senhora ficar ao redor, no meu pé, eu vou ficar com ele, não vou deixar ele porque a senhora quer. Chegou um certo tempo que ela deixou de pegar no pé aí eu disse: agora não quero mais ele. Enquanto a senhora tiver pegando no meu pé eu vou tá aí, pirraçando a senhora. Eu sei que vai me prejudicar, mas eu faço isso por conta que a senhora não conhece, fica dizendo coisas, e por que a senhora não quer. Não é a senhora que tem que gostar e nem o meu pai, que tem que gostar sou eu.

A aluna Maria diz que sente falta de um diálogo com a mãe: “Se sentasse e conversasse, era diferente, mas só senta pra brigar, não sabe dar conselhos e dizer nada, só briga. O que dá raiva é isso. Aí eu digo, quanto mais a senhora prender, quando sair vai ser pior”.

No primeiro dia de realização do projeto yoga com a novela, percebemos o quanto cada participante revelou o modo como se sentia, já sem tanta timidez, como inicialmente. A maior parte das opiniões veio de mulheres, que contaram experiências

de relacionamentos e como esperavam uma mudança na forma como seus pais as tratavam, assim como reconheciam que precisavam mudar seus temperamentos.

Na semana seguinte, segundo dia, estavam na sala 16 alunos e alunas. A cena mostrada envolvia a personagem Ellen, uma jovem negra, única da turma, que conseguiu uma bolsa de estudos em uma escola particular. Algumas alunas daquele colégio não aceitavam tê-la na mesma sala, e aproveitaram uma situação para deixá-la constrangida. A cena é intitulada de: “Ellen é humilhada na escola e encontra forças para rebater”.

Ao mostrarmos a cena, a maior parte dos participantes do grupo demonstrou estar emocionada: alguns choraram, outros ficaram consternados. Apenas uma aluna, Carla, opinou e disse se espelhar na atitude da personagem:

Eu gostei da reação dela, e eu falo porque me conheço bastante, e eu faria o mesmo, eu já passei por uma situação também, não tão boa, e soube reagir. Concordo plenamente com ela. A gente tem que se colocar no nosso lugar, eu quero, eu posso, eu vou conseguir. É a questão como ela fez, sobre a honestidade também, é saber chegar lá, e não dizer que vou passar por cima de todos para conseguir o que quero. Minha mãe sempre me ensinou, porque passou por muitas dificuldades, para que eu corra atrás do que quero, e tipo, houve dias que não foram dos melhores, mas a gente tem que saber lidar. Eu peguei isso como lição, não da mesma forma, mas de outra maneira, acho que cada um de nós deve ter passado por uma situação ruim, e minha mãe sempre falou pra mim: “se você quer, você vai conseguir”. Ela é muito preocupada por conta da faculdade, fala “minha filha estude, a família é pobre”. Desde cedo ela já me ensinou. Ela (a personagem) vai chegar lá, porque a família ensinou, porque a família passou a aprendizagem, mas se ela tivesse uma visão não voltada para o que ela quer, mas voltada para o que ela vê, tipo, “ah, eu sou negra, sou da favela, eu não vou conseguir, vocês ficam me humilhando, vou me revoltar logo” ela nem olhou pra essa questão, eu acho bonito isso, e me espelho bastante nisso.

Percebemos que a aluna reagiu à cena de uma forma bastante pessoal, ligada às vivências em sua casa e de acordo com sua relação familiar. A emoção dos participantes do grupo “falou”, em silêncio, o mesmo sentimento que Carla sentiu.

No último dia que juntamos o yoga com a novela *Malhação: Viva a Diferença*, mostramos a cena chamada de “Keyla encomenda remédio para emagrecer com K1”. Nela, a personagem que teve um filho há pouco tempo, se sentia gorda e estava tentando emagrecer a todo custo, então pediu um remédio para uma colega da escola. Questionamos ao grupo se já haviam feito algo parecido, ninguém respondeu. Ao mudarmos a pergunta para: “o que vocês acharam da forma que a personagem agiu e como ela se sentia”, houve uma interação maior.

A estudante Carla contou que achou normal ela querer emagrecer, pois sentia que estava acima do peso, tinha que fazer o necessário para perder os quilos: “Ela engravidou, teve o filho, e viu que ainda tinha um excesso de peso, e isso incomoda, porque quando a pessoa está se incomodando com o seu corpo, ela quer o melhor. Ela quis emagrecer para se sentir melhor, não por causa dos outros”.

Perguntada por um dos integrantes do grupo *Corpoética*, quais os “melhores caminhos para emagrecer”, a aluna Carla responde que:

Você pode fazer uma dieta, fechar a boca, parar de comer besteira, cortar refrigerante, massa, acordar de manhã cedo, fazer uma caminhada e comer o que é saudável, porque eu faço isso de manhã. Em uma semana eu perdi dois quilos, e isso é muita coisa pra mim. Eu pretendo continuar, porque eu me sinto bem com o meu corpo e eu quero o melhor para mim, e não pelos outros. Quando eu chegar no ponto, no corpo que eu quero, aí eu paro, mas por enquanto eu vou continuar.

Ao questionarmos se o grupo achava que o corpo ideal teria que ser o magro, a resposta, ouvida pela maioria, foi que não. Uma delas relatou que “o corpo ideal é aquele que a gente se sentir bem”. Outra integrante desabafou: “A gente tem que se sentir bem, se não está se sentindo, temos que procurar uma forma de se sentir, mas não por causa do que os outros pensam ou falam, ou o que vão achar. A gente tem que se amar pra depois pensar no povo”.

A participante Luana explicou que a ideia de um corpo ideal vem de modelos, do que é vendido pela mídia e empresas de moda: “Na minha concepção, essa coisa de ser magrinha foi sempre voltada para estética mesmo, porque as modelos antes tinham que ser muito magras. Então para as mulheres, elas só estariam lindas e confiantes se também fossem magras”.

Indagamos se os participantes conheciam alguém que não aceitava o seu corpo. Naquele momento uma delas relatou que sim:

Eu tenho uma prima que é muito bonita, e era mais gorda que eu. Hoje em dia ela está muito magra, parece que está doente, porque colocou na cabeça que tinha que seguir o padrão que as pessoas falavam que era o certo. Falavam que ela tinha o quadril largo, que tinha que ser magra, ela colocou na cabeça isso e começou a tomar remédio escondido, um dia ela desmaiou na escola. A mãe dela disse que ela queria ter o corpo de modelo, e descobriu que ela estava tomando remédio. Hoje em dia ela está muito magra e não come quase nada. Ficou doente porque foi pela cabeça dos outros, das amigas. Escutava sempre que era gorda, mas na realidade não era, era muito bonita.

Outra aluna respondeu o questionamento da seguinte forma:

A gente viu que a novela tá falando da questão de ser gorda, de se achar gorda. Muita gente nunca está satisfeita com o corpo, com o tamanho dos seios, principalmente na adolescência. Graças a Deus, eu sempre me senti confiante, acho que por conta dos meus pais, mas minha irmã quer engordar, minha mãe quer emagrecer, o ser humano nunca aceita o corpo que tem. O ideal é que, independente das opiniões, você se aceite e se sinta bem.

Perguntados sobre a automedicação ficaram calados, mas quando a pergunta foi se conheciam alguém que se automedicava para emagrecer, surgiram alguns casos, como o de Eliana:

Eu nunca tomei remédio para emagrecer, mas eu comia e vomitava, durante mais de um ano, e comecei a ver os “benefícios” disso, mas emagreci tanto que dava pra ver meus ossos. Me sentia fraca, sentia tonturas, cheguei a desmaiar, até que percebi que estava me fazendo mal, e demorei pra me recuperar. Eu vivia para os outros e isso era ruim pra mim.

O aluno Caio contou que sua mãe ouvia sempre de pessoas que estava gorda, mas ela não era, mesmo assim começou a se medicar: “Certa vez uma pessoa ofereceu remédio para emagrecer, já que não tinha tempo de fazer exercícios, aí ela caiu na besteira de tomar, e passou mal dentro da sala de aula. Ela trabalhava com crianças, e acabou sendo demitida. Mas hoje ela se sente bem do jeito que é”.

Neste dia ouvimos dos participantes que o ideal de corpo mostrado pela mídia e “socialmente aceito” não fazia parte da opinião da maioria. Eles não se sentiam incomodados ou influenciados pela questão do padrão, apesar de conhecer algumas pessoas que sofrem com esse sentimento de inferioridade em relação a si mesmos.

RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES

Como principais contribuições, percebemos, através desse estudo, que o yoga pode interferir na forma que um grupo pode relatar determinada situação. Isso aconteceu por intermédio de cenas da novela apresentada, e pelo debate acerca das representações dominantes do corpo na sociedade mediatizada.

Pode se constatar que a recepção midiática realizada pelos alunos, e a forma como o fazem, variam de acordo com suas visões de mundo e percepções, sem aceitar de forma passiva tudo o que é mostrado pela mídia televisiva.

A prática das posturas, seguidas de meditação, influencia na maneira como nos vemos e como enxergamos o mundo ao nosso redor, resultado percebido desde que o

grupo *Corpoética* passou a realizar tais atividades, antes de levá-las para o colégio, e assim como foi perceptível entre os estudantes do grupo pesquisado.

O grupo focal se mostrou, no período do projeto, mais integrado e “focado” não apenas na realização das posturas do yoga, mas durante as atividades em sala de aula, algo que foi constatado pela professora da turma, que cedeu parte de suas aulas durante um dia da semana no período de realização do trabalho.

Compreendendo a importância das práticas integrativas, juntas à educação formal, esse estudo traz à tona a reflexão que pode ser feita quanto ao uso dessas técnicas pelas escolas, assim como já é utilizado pelo SUS, nos procedimentos básicos de cuidados com a saúde.

REFERÊNCIAS

ARENAZA, Diego. O Yoga na Sala de Aula. **.Net**, Florianópolis: Centro de Ciências da Educação. Universidade Federal de Santa Catarina, 2003. Disponível em: <<http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-yoga-na-sala-de-aula.pdf>>. Acesso em: 13 maio 2018.

BORGES, João José de Santana. **Árvores e Budas**: alternativas do misticismo ecológico e suas teias políticas. Simões Filho, BA: Editora Kalango, 2015.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 5 de outubro de 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicaocompilado.htm>. Acesso em: 13 maio 2018.

FERNANDES, Nilda. **Yoga Terapia**: o caminho da saúde física e mental. São Paulo, SP: Editora Ground, 5 ed., 2014.

GOMES, Itania Maria Mota. Efeito e Recepção: a interpretação do processo receptivo em duas tradições de investigação sobre os media. In: GOMES, I. M. M. & SOUZA, M. C. J. (Orgs.). **Media & Cultura**, Salvador, PósCom, 2003, pg. 29- 53.

HAGUETTE, Teresa Maria Frota. **Metodologias Qualitativas na Sociologia**. Petrópolis, RJ: Vozes, 12º ed., 2010.

JACKS, N.; MENEZES, D. B. Telenovela sob a ótica da recepção: um estado da arte dos anos 90. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/comueduc/article/view/37635/40349>>. Acesso em: 29 abr. 2018.

O SUS das Práticas Integrativas: Yoga. **Departamento de Atenção Básica Online**. Brasília, 13 maio 2018. Disponível em:
<http://dab.saude.gov.br/portaldab/noticias.php?conteudo=_&cod=2423>. Acesso em: 13 maio 2018.

WOLF, Mauro. **Teorias das comunicações de massa**. São Paulo: Martins Fontes, 3. ed., 2008.