

Yoga na Escola: Contribuições para o Bem-Estar e Trabalho Docente

Yoga at School: Contributions to Well-Being and Teaching Work

Liriana Corrêa Dalla Corte^{*a}; Vanessa Candito^b; Karla Mendonça Menezes^a; Phillip Vilanova Ilha^a; Félix Alexandre Antunes Soares^a

^aUniversidade Federal de Santa Maria, RS, Brasil.

^bUniversidade Federal do Rio Grande do Sul, RS, Brasil.

*E-mail: lirianadcgmail.com

Resumo

As amplas atividades vinculadas à vida profissional e pessoal do professor têm contribuído para o seu adoecimento. Através de momentos formativos que priorizem o bem-estar e qualidade de vida e não se restrinjam apenas à transmissão de conhecimentos pedagógicos, o professor é convidado a olhar para si e cuidar de sua saúde de forma integral. Nesse sentido, esse estudo faz parte de uma série de intervenções voltadas à saúde integral docente e teve como objetivo analisar as contribuições do Hatha Yoga, uma prática milenar indiana que envolve posturas físicas, respiração e relaxamento, no bem-estar e qualidade do trabalho docente. A pesquisa aconteceu no ano de 2022 e se desenvolveu em uma escola pública do interior do Rio Grande do Sul, onde foram ofertadas oito aulas de Yoga, para oito profissionais de ensino. Segundo a metodologia de análise de conteúdo, foi possível concluir que o interesse pela prática se dá na intenção de proporcionar bem-estar e interação e que o Yoga oferece saúde física e mental aos praticantes ao promover um momento de escuta e autoconhecimento. No entanto, os resultados também revelaram que, apesar dos benefícios físicos, mentais e sociais do Yoga, barreiras como alta demanda de atividades, falta de organização pessoal e incompatibilidade de horários dificultaram a participação consistente dos interessados.

Palavras-chave: Yoga. Qualidade de Vida. Formação Continuada. Promoção da Saúde.

Abstract

The extensive activities linked to the teacher's professional and personal life have contributed to his illness. Through training moments that prioritize well-being and quality of life and are not restricted just to the transmission of pedagogical knowledge, the teacher is invited to look at himself and take care of his health in an integral way. In this sense, this study is part of a series of interventions aimed at teaching integral health and analyzed the contributions of Hatha Yoga, an ancient Indian practice that involves physical postures, breathing and relaxation, on well-being and quality of life. teaching work. The research took place in 2022 and was carried out in a public school in the interior of Rio Grande do Sul, where eight Yoga classes were offered to eight teaching professionals. According to the content analysis methodology, it was possible to conclude that the interest in the practice is due to the intention of providing well-being and interaction and that Yoga offers physical and mental health to practitioners by promoting a moment of listening and self-knowledge. However, the results also revealed that, despite the physical, mental and social benefits of Yoga, barriers such as high demand for activities, lack of personal organization and incompatible schedules made it difficult for those interested to participate consistently.

Keywords: Yoga. Quality of Life. Continuing Training. Health Promotion.

1 Introdução

A profissão docente é feita de uma realidade intensa: duplicidade de jornada de trabalho, situação contratual, multiplicidade de funções, baixos salários, indisponibilidade de recursos, infraestrutura deficitária, diversidade socioeconômica, turmas com alta quantidade de alunos, violência, excesso de disciplinas, avaliações, reuniões e tarefas administrativas (Oyarzun Maldonado; Cornejo Chávez; Assael Budnik, 2022; Viegas, 2022).

Como se não bastasse, o papel do professor abarca, invariavelmente, a integração de sua rotina de trabalho com as demandas domésticas. O tempo despendido em sala de aula se mostra insuficiente para o completo planejamento e desenvolvimento das aulas. Portanto, muitas destas atividades são desenvolvidas durante os períodos de repouso, sobretudo ao trabalhar com a Educação Infantil e Anos Iniciais –

Ensino Fundamental. Além da rotina de planejamento de aulas, é imperativo que os professores dediquem tempo e atenção às formações continuadas, voltadas à ampliação de conhecimentos e estratégias de ensino. Todos esses fatores de risco podem levar ao adoecimento e posterior afastamento ou abandono das atividades laborais.

Nesse sentido, estudos recentes (Cortez, *et al.*, 2017; Ehrenberg; Ayoub, 2020; Menezes; Candito; Dalla Corte, 2023) se preocupam em investigar de que forma o professor pode desempenhar sua função com mais motivação e sem se sentir sobrecarregado. A fim de promover saúde na escola, é preciso que escola e comunidade estejam próximas e que professores sejam qualificados através de formações com profissionais da área da saúde. Com isso, destaca-se a importância da criação de programas de incentivo a um espaço acolhedor de troca de vivências, reflexões e saberes e exercício

da empatia que interligam a aprendizagem ao real estilo de vida de todos (Rossi; Ehrenberg, 2023; Schneider; Magalhães; Almeida, 2022). É preciso que momentos formativos não se resumam apenas à transmissão de conhecimentos racionais, meramente pedagógicos com foco no aluno, mas que tratem sobre a importância do tempo de qualidade e cuidado com a saúde integral.

Somos seres integrais: razão e emoção. Todas as relações que estabelecemos com o que está a nossa volta impactam positiva ou negativamente em nossa sensibilidade, as quais são transmitidas através da nossa expressão corporal. Acima de um corpo físico que produz, há uma mente feita de vivências que precisam ser acolhidas. Tão importante quanto a busca pelo conhecimento intelectual, está o olhar para o corpo e emoções do professor. É mediante vivências corporais, algo ainda pouco apreciado nas formações, que podemos criar uma ponte saudável entre o sentir e o pensar (Rossi; Ehrenberg, 2023). Ao olharmos para a realidade interior, visualizamos nossas fraquezas e potencialidades e acabamos transferindo essa sensibilidade ao nosso fazer pedagógico. Dessa forma, ainda que o foco não seja primariamente o lado profissional, quando o professor se acolhe e se ouve, leva essa realidade para a sala de aula.

Sendo assim, por considerar a importância do trabalho docente e do quanto o professor precisa se sentir bem para cumpri-lo, foi aprovada em agosto de 2023 a Lei de Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação. Como sugestão, a lei prevê ações de cuidado e prevenção à saúde, bem como o incentivo às práticas e programas de formação continuada com foco na promoção da saúde na escola (Brasil, 2023).

Nesse sentido, desde 2006 a Organização Mundial da Saúde (OMS) incentiva a regulamentação e utilização de uma série de práticas integrativas no Sistema Único de Saúde (SUS) como recurso complementar ao tratamento convencional de diversas patologias (Brasil, 2006). No ano de 2017, o Yoga passou a incorporar o *hall* das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) do SUS (Brasil, 2017).

Yoga é uma palavra derivada da raiz sânscrita “*yuj*”, que significa unir ou dirigir a atenção para algo benéfico e produtivo. Para tal, envolve o cultivo da disciplina sobre a mente, emoções, vontade e ação a fim de se alcançar equilíbrio e uma vida integral (Iyengar, 1965). Essa tradição indiana se baseia em um conjunto de práticas psicofísicas. Integradamente, posturas (*asanas*) e princípios filosóficos (*yamas* e *niyamas*) permitem reflexões acerca do equilíbrio, alongamento e resistência, proporcionados pela consciência corporal, bem como comportamentos e valores que abordam a não violência, o desapego e o estudo sobre si, proporcionados pelos princípios éticos (Rossi; Ehrenberg, 2023).

Apesar de seus benefícios, ainda há poucos estudos científicos que abordam o Yoga e que o reforcem como uma ótima ferramenta física, terapêutica e espiritual (Dias; Dias, 2022). De acordo com Barros *et al.* (2014), o Yoga tem potencial para ser investigado e pode produzir benefícios à saúde e bem-estar, nos diferentes âmbitos e funções. No

trabalho docente, é um importante aliado no combate ao estresse, ansiedade, na melhora da disposição física e mental por promover autoconhecimento, auto percepção sobre as emoções e o favorecimento da escuta e acolhimento coletivo (Menezes; Candito; Dalla Corte, 2023).

Além de auxiliar no equilíbrio emocional combatendo a excitabilidade ou apatia, incentiva alunos e professores na busca de tomada de decisões mais conscientes (Do Nascimento; Cabo Verde; Rodrigues, 2020). Também proporciona ganho de força, flexibilidade e resistência, que trarão alívio de dores crônicas e sintomas de ansiedade e depressão, bem como, estimula a construção de valores e princípios, concentração, disciplina e autoconfiança (Arenaza, 2003).

Por meio dessas ações é possível fomentar uma cultura escolar que valorize o bem-estar e o autocuidado, integrando práticas de Yoga e outras atividades de bem-estar na rotina escolar. Sendo assim, ao considerar os benefícios e o reconhecimento dessa prática na promoção da saúde, esse estudo teve como objetivo investigar de que forma o Yoga pode contribuir para o bem-estar e trabalho docente de professores de uma escola pública do Rio Grande do Sul.

2 Material e Métodos

2.1 Contexto do estudo

O presente estudo é de natureza qualitativa, classificado, quanto aos objetivos, como pesquisa exploratória (Gil, 2008) e com aporte metodológico orientado pela pesquisa colaborativa (Ibiapina, 2008). De acordo com Gil (2008), as pesquisas exploratórias buscam investigar e compreender um determinado fenômeno, tópico ou área de estudo, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A pesquisa colaborativa, conforme Ibiapina (2008), aborda a produção de conhecimento através da criação de estratégias que envolvam a participação coletiva entre professores e pesquisadores a fim de atender às necessidades do agir profissional ou problemáticas do contexto escolar.

Este estudo apresenta-se como colaborativo, estabelecido entre uma escola pública da rede estadual do Rio Grande do Sul (RS) e um grupo de pesquisadores de uma Universidade Federal. Desde o ano de 2011, universidade e escola mantêm uma parceria contínua com o intuito de trazer capacitações aos professores para melhorar sua prática pedagógica. Por meio de ações conjuntas entre pesquisadores, gestores e professores, foram desenvolvidas diversas intervenções formativas ao longo dos anos, atendendo às demandas do contexto escolar. Essas intervenções visam proporcionar resultados positivos no processo de ensino-aprendizagem, muitas delas voltadas à promoção da saúde e bem-estar, através de formações e capacitações.

Cabe salientar que a referida escola está localizada na periferia da região central do estado e, no ano de 2022, o quadro docente contemplava 40 professores e 499 estudantes matriculados, dos quais 182 encontravam-se nos Anos Iniciais e 194 nos Anos Finais do Ensino Fundamental, além de 123 matriculados no Ensino Médio (INEP, 2022).

2.2 Desenvolvimento do estudo

No ano de 2022, foi proposto aos professores a criação de um grupo de Yoga na escola com o intuito de promover um momento de pausa, autocuidado e acolhimento. Assim, ofertou-se a prática de Yoga, conduzida por uma pesquisadora/professora de Educação Física com formação em Yoga.

Inicialmente, para proposição das aulas foi realizado o contato com a equipe gestora, que enviou convite aos profissionais da escola. A ação contou com o interesse inicial de 14 profissionais. Subsequentemente, por meio da configuração de um grupo, em um aplicativo de mensagens instantâneas, deu-se início aos diálogos com o propósito de estabelecer dia e horário mais propícios para a execução das atividades programadas. Dos 14 profissionais inicialmente interessados, ao longo das aulas, seis se fizeram presentes, sendo cinco professoras e uma técnica em alimentação escolar.

Visando investigar de que forma essa prática poderia contribuir para o bem-estar e trabalho docente, foram realizadas oito aulas de Yoga, de setembro a dezembro de 2022. Utilizou-se o Hatha Yoga, o mais conhecido e praticado de todos os estilos. Como característica, observa-se o desenvolvimento do corpo físico através das posturas (asanas), exercícios de respiração (pranayamas) e relaxamento a fim de que a mente se torne mais estável e equilibrada e atinja um estado de calma (Saraswati, 1996). Ao longo dos 50 minutos de prática, foram desenvolvidos exercícios de liberação articular, posturas físicas, relaxamento e breve prática de meditação.

A organização das aulas de Yoga se deu conforme demonstrado no Quadro 1.

Quadro 1 - Estrutura das aulas de Yoga

Duração	Momento da Prática	Descrição do Momento da Prática
10 min	Momento de presença	Instante de auto-percepção, atenção no corpo e na respiração
30 min	Olhar para o corpo físico	Movimentos de liberação articular e asanas (posturas) que auxiliam na mobilidade, força, equilíbrio e flexibilidade do corpo
10 min	Relaxamento do corpo e da mente	Momento de relaxar sobre o tapete contemplando o silêncio e a pausa

Fonte: dados da pesquisa.

2.3 Análise de dados

Como forma de planejar, acompanhar e avaliar as atividades desenvolvidas, foram utilizados diário de campo, registro fotográfico e questionário composto de perguntas abertas.

Ao final das aulas de Yoga, em dezembro de 2022, foi elaborado e encaminhado um questionário *on-line* às integrantes do grupo. O mesmo foi respondido por oito profissionais, sendo seis participantes regulares e duas professoras que permaneceram no grupo, porém, não se fizeram presentes. As questões versaram sobre o interesse

em realizar as aulas de Yoga e as percepções sobre os benefícios do Yoga e direcionaram-se apenas às participantes que realizaram as aulas (seis participantes). Aquelas que demonstraram a intenção, mas não se fizeram presentes (duas participantes), também foram relacionadas no estudo, no entanto, com relação às barreiras para a participação.

As respostas foram apreciadas segundo a metodologia de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2011) e envolveu as etapas de pré-análise, exploração do material, definição das categorias e inferência e interpretação dos apontamentos. Nas etapas de pré-análise e exploração do material, foram selecionados os questionamentos que poderiam responder ao objetivo da pesquisa. Após isso, analisou-se as respostas que foram codificadas e categorizadas. Por fim, os resultados foram interpretados por meio da inferência textual. Destaca-se que algumas respostas foram classificadas em mais de uma categoria, conforme núcleo de sentido e significado que emergiram das próprias respostas.

As respostas foram registradas em planilha e, quando oportuno, serão descritas ao longo do texto para análise e discussões pertinentes. Os trechos serão destacados em itálico para diferenciá-los de outras citações e permitir interpretações complementares. Do mesmo modo, a identificação dos participantes será preservada e substituída por caracteres alfanuméricos.

Os procedimentos éticos para a pesquisa científica foram rigorosamente seguidos, e a condução deste estudo foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria (CEP/UFSM). Este trabalho faz parte de um projeto maior que se dedica ao contexto escolar por meio da relação escola-universidade, aprovado conforme parecer consubstanciado número CAAE 56837122.10000.5346 e número de protocolo de aprovação 5.300.693.

3 Resultados e Discussão

Neste estudo, realizamos uma análise detalhada dos sujeitos a fim de compreender melhor o contexto e suas características. Através de uma breve caracterização, foi possível notar que as profissionais envolvidas são, na totalidade, do sexo feminino, apresentando média de idade de 41 anos. A média de experiência na docência foi de 23 anos e carga horária semanal de 33 horas. Esses aspectos são importantes para contextualizar os resultados e compreender o impacto das variáveis demográficas na dinâmica observada.

Dando continuidade à pesquisa, os resultados desse estudo serão apresentados conforme o percurso metodológico da pesquisa. Para tanto, serão abordadas as questões que respondem ao interesse nas aulas de Yoga, seguido do nível de percepção sobre os benefícios da prática e, por fim, as barreiras para a participação nas práticas de Yoga.

3.1 Interesse nas aulas de Yoga

A pergunta “O que a fez ter interesse em entrar no grupo de WhatsApp de Yoga?” foi voltada ao interesse nas aulas de

Yoga. A mesma contou com a resposta de oito profissionais. As respostas estão classificadas em três categorias através da análise de conteúdo, levando em conta os núcleos de sentidos, e estão apresentadas no Quadro 2.

Quadro 2 - Categorias das respostas sobre o interesse nas aulas de Yoga

Categoria	Exemplos de excertos	Respondentes
Bem-estar	Pela possibilidade de uma atividade física no ambiente de trabalho/ pertinho. (P6) O interesse é pelo fato de auxiliar na saúde integral, no trabalho do corpo e a mente, o equilíbrio emocional, além de muitos benefícios como o bem estar, a calma e a paz interior necessárias nos dias atuais, tão acelerados por excesso de trabalho e demandas. (P7) Já fazia alongamento e esse ano não consegui frequentar devido ao trabalho. Como era uma atividade que me relaxava, resolvi tentar a Yoga. (P5).	04
Vivenciar o Yoga	Nunca tinha feito Yoga, e por ter curiosidade e vontade de fazer, entrei no grupo. (P3). Gostaria muito de participar e adorei conversar com você na escola. (P1)	03
Interação	Praticar e interagir. (P8)	01

Fonte: dados da pesquisa.

Na categoria “Bem-estar”, foram incluídas as respostas relacionadas ao bem-estar mencionando saúde, prática de atividade física e relaxamento. Ao observar o Yoga através do viés físico, visto que é a primeira dimensão que se manifesta, presencia-se melhor disposição e capacidade para realizar as tarefas cotidianas, seguida de uma menor percepção de dor, permitindo que o praticante execute os movimentos com maior facilidade (Mizuno *et al.*, 2018). No entanto, não podemos restringir seus benefícios ao domínio corporal, e sim, a uma técnica que oferece saúde também às dimensões mental, emocional e espiritual. Logo, essa prática integral amplia o olhar sobre o corpo e oferece uma visão holística àquele que o pratica.

Hoje, o Yoga é visto como uma modalidade terapêutica que vem instigando a reflexão ampliada do conceito de saúde. Proporcionar a filosofia do Yoga no ambiente escolar é oferecer ao professor uma concepção de formação continuada que se preocupa com a integralidade humana e dá voz e atenção não apenas a conteúdos e transmissão de conhecimentos. É incentivar a criação de espaços de trocas e vivências corporais considerando a importância da sensibilidade na relação docente/aluno (Rossi; Ehrenberg, 2023).

Na categoria “Vivenciar o Yoga”, as respostas que remetem ao interesse e curiosidade em vivenciar a prática de Yoga. Embora milenar, percebe-se que o Yoga ainda é uma prática desconhecida, mas que vem despertando curiosidade e interesse, mais ainda quando se estabelece uma relação

de empatia e confiança entre professor e aluno. A busca por práticas integrativas vem crescendo e tem instigado pesquisas científicas voltadas às terapias não convencionais. Isso se deve ao fato dessas práticas, incluindo o Yoga, auxiliarem no bem-estar e na promoção da saúde, na busca pelo equilíbrio e melhor qualidade de vida (Gurgel *et al.*, 2021).

Por fim, na categoria “Interação”, se encontra a resposta que remete ao interesse em usar a prática de Yoga como uma forma de interação. Uma das definições de Yoga, conforme sua raiz sânscrita “*yu*” é união. Somos seres únicos, embora nossa experiência pessoal seja rodeada de pequenas experiências coletivas que acabam impactando positiva ou negativamente em nossas vidas. Entre os benefícios da prática de Yoga está a possibilidade de realizar uma atividade coletiva, que permite a troca de experiências e a oportunidade de receber afeto. Mizuno *et al.* (2018) reforçam a importância do bom relacionamento na sensação de acolhimento, formação de vínculo e pertencimento coletivo.

Em síntese, ao analisar as respostas sobre o interesse nas aulas de Yoga foi possível perceber que as respostas mencionam a busca das participantes por benefícios relacionados à saúde, atividade física e relaxamento, pela possibilidade de realizar atividade física no ambiente de trabalho, a curiosidade e interesse em experimentar a prática pela primeira vez. Além disso, referiram a prática como meio de interação, enfatizando sua importância para o bom convívio social.

Nesse sentido, estabelecer um momento para prática e reflexão, que foge do olhar pedagógico, se mostra como uma excelente alternativa de promoção da saúde. Ao considerar a desgastante rotina de sala de aula, Barros *et al.* (2014) corroboram ao afirmar o quanto o Yoga incorporado à rotina de trabalho pode ser benéfico no cuidado com o corpo e mente, visto que o excesso de informações, de trabalho e a escassez de tempo não tem contribuído para momentos de auto percepção.

3.2 Percepções sobre a prática de Yoga

Ao final das ações de Yoga, as participantes foram indagadas: “*Como você se sentiu física, mental e emocionalmente ANTES E APÓS as práticas?*” As seis profissionais trouxeram respostas que puderam ser agrupadas em três categorias, através da análise de conteúdo, levando em conta os núcleos de sentidos, e estão apresentadas no Quadro 3.

Quadro 3 - Categorias das respostas sobre como se sentiu nas práticas de Yoga

Categoria	Exemplos de Excertos	Respondentes
Alongamento/ Exercícios físicos	Fisicamente me ajuda a alongar o corpo e diminuir algumas dores nas articulações [...]. (P5). Foi maravilhoso, momento de desligamento do agitação cotidiano, alongamento e reflexão. (P6)	02

Continua...

...Continuação

Clareza e aquietamento da mente	[...] Mentalmente ajuda a não pensar nos problemas por uma hora. (P5) Sou bem ansiosa e acho que isso me ajuda muito, me senti bem ao participar. (P1) Eu adorei, me senti relaxada, com mais ânimo e mais tranquila. (P8)	05
Bem-estar geral	No início me senti “meio errada”, mas depois peguei o ritmo e me senti/sinto muito bem em todos os aspectos. (P3) Emocionante ajuda a relaxar e senti um bem estar (P5)	02

Fonte: dados da pesquisa.

Na categoria “Alongamento/Exercícios físicos” foram incluídas as respostas associadas aos benefícios voltados ao corpo físico. As sensações físicas experienciadas com a prática do Yoga derivam dos movimentos e posturas realizados. Nas técnicas de Hatha Yoga, estilo de prática utilizado como base para a elaboração das aulas, o corpo, a mente e a respiração são o foco para o desenvolvimento psicofísico. Por ser uma prática que se preocupa com o cuidado pessoal, durante os movimentos, respiração e relaxamento, participamos do processo de nos tornarmos mais conscientes e autônomos em relação aos cuidados com a saúde física (Mizuno *et al.*, 2018). A prática regular é responsável por oferecer maior fornecimento de oxigênio, melhora no alongamento, força e flexibilidade muscular.

Nesse sentido, diversos estudos abordando o Yoga no ambiente de trabalho foram publicados em renomadas revistas internacionais. A prática vem sendo utilizada como alternativa para alívio de sintomas laborais, voltados ao corpo físico e emocional, o que comprova a importância do Yoga no cuidado mente-corpo (Oliveira; Winiawer, 2015).

A categoria “Clareza e aquietamento da mente” contou com as respostas associadas ao relaxamento da mente. O Yoga é um convite ao desacelerar em um mundo que nos imprime velocidade e rendimento em tudo o que fazemos. Se colocar em contato com seu corpo e silenciar os pensamentos permite andar contra esse movimento acelerado para se escutar e refletir. É reservar tempo e espaço para cuidar de si a fim de estabelecer uma relação harmoniosa com tudo que está à nossa volta (Bernardi *et al.*, 2020).

Nos afastamos do nosso centro. Nos falta a busca pela espiritualidade, o sentido de pertencimento e a formação de laços. Nesse sentido, Jeannin e Serbena (2016) afirmam que temos vivido rodeados de incertezas e crises existenciais. Sendo assim, a prática pode proporcionar a busca por valores e visão de mundo que possibilitem um maior sentido para a vida e retorno ao centro.

Ao permitir que o professor usufrua de experiências corporais nas formações continuadas, o compreendemos em sua inteireza. Dotado de inteligência, mas também de sensibilidade e afeto, que são transmitidos ao longo de sua trajetória como educador (Rossi; Ehrenberg, 2023). Assim,

ao participarem das práticas de Yoga, foi possível que vivenciassem as contribuições no corpo físico e mental, conforme sua integralidade preconiza.

Na categoria “Bem-estar geral” ficaram as respostas que trouxeram um olhar mais integral com relação aos benefícios do Yoga. Mizuno *et al.* (2018) desenvolveram um programa de Hatha Yoga com 10 mulheres durante quatro meses, com uma frequência de aulas de três vezes na semana. Os autores observaram que as práticas trouxeram benefícios a nível físico (maior disposição para as atividades diárias e uma menor queixa de dores), psicoemocional (maior percepção de autocuidado, humor e autoestima) e social (relação entre as praticantes e pessoas de seu convívio). Os achados desses autores corroboram com os achados dessa pesquisa ao sinalizar a integralidade da prática de Yoga, que perpassa o corpo físico, a elevando à melhora no ânimo, vitalidade e, ao mesmo tempo, equilíbrio e calma.

No âmbito escolar, ao oportunizar momentos formativos que abordam o cuidado e promoção da saúde na escola, conta-se com a oferta de qualidade de vida à uma profissão que sofre o peso do adoecimento físico e psíquico que podem levar ao afastamento. Logo, ao oferecer um espaço de integração e partilha das emoções no trabalho, vínculos e satisfação pessoal e profissional são estabelecidos (Costa; Ceccim, 2022).

Em síntese, ao final das sessões de Yoga, foi possível perceber que as participantes destacaram suas vivências práticas através de benefícios físicos, como o alongamento e a redução de dores articulares. Também predominaram os relatos sobre relaxamento mental e afastamento de preocupações. Desse modo, a inclusão de momentos formativos sobre Yoga vem sendo reconhecido por trazer melhora no bem-estar dos envolvidos e na criação de um ambiente escolar mais positivo e produtivo. Ao promover o bem-estar integral dos educadores, as escolas podem garantir que seus professores estejam melhor equipados para inspirar e apoiar seus estudantes.

3.3 Barreiras para a prática de Yoga

Buscou-se também compreender as principais barreiras encontradas pelas profissionais que não conseguiram participar de nenhuma das atividades de Yoga ou que não conseguiram comparecer em todas as ações. Pela análise de conteúdo, levando em conta os núcleos de sentidos, as respostas foram agrupadas em três categorias, conforme apresentado no Quadro 4.

Quadro 4 - Categorias das respostas sobre as barreiras para a práticas de Yoga

Categoria	Exemplos de Excertos	Respondentes
Alta demanda de atividades	Pena que não pude comparecer em função de [...] demanda de atividades de final de ano letivo. (P6). Não consigo continuar pelas demandas de outros afazeres e compromissos. Saio pela manhã e volto somente no final da tarde para casa. (P7).	02

Continua...

...Continuação

Falta de organização pessoal	Não consegui organizar meus horários. (P2)	01
Incompatibilidade de horários	Pena que não pude comparecer em função de horários [...]. (P6).	01

Fonte: dados da pesquisa.

A alta demanda de atividades esteve relacionada à carga horária semanal de trabalho e demandas de final de ano letivo. Essa sobrecarga impossibilita o professor de cuidar de si e ter atividades de lazer em sua rotina. Nesse sentido, foi possível perceber o quanto é difícil encontrar tempo disponível em uma rotina cheia de atividades, sejam profissionais ou pessoais. Embora haja o desejo por uma melhor qualidade de vida, como encaixar tempo e disposição quando há uma jornada de 60 horas de trabalho em diferentes escolas, por exemplo?

Com relação à incompatibilidade de horários, algumas interessadas estavam presentes na escola apenas em um dia específico da semana, em função de atuarem em outra instituição escolar, o que acabava não sendo favorável à maioria ou não estava disponível para a instrutora.

Barros *et al.* (2014), ao implantar um projeto de extensão universitária intitulado “Yoga e promoção da saúde” a funcionários, acadêmicos e professores de uma universidade pública de São Paulo, também encontraram limitações. Foi citada a dificuldade em manter o número de participantes durante todo o programa, que oscilou devido à falta de organização pessoal para manter a frequência das aulas.

Por fim, para compreender os impedimentos enfrentados pelas profissionais que não conseguiram participar das atividades de Yoga ou comparecer a todas as sessões, identificou-se que alta demanda de atividades, falta de organização pessoal e incompatibilidade de horários foram situações predominantes entre as participantes. Essas barreiras ressaltam a importância não apenas de promover os benefícios da prática de Yoga, mas também de abordar estratégias para superar os desafios práticos e pessoais que podem interferir na participação consistente.

Desta forma, implementar momentos formativos sobre Yoga com professores pode ser uma tarefa desafiadora, mas que leva a um ambiente escolar mais saudável e equilibrado. Desse modo, superar barreiras e dificuldades, por meio da implementação de estratégias colaborativas de acordo com as possibilidades da comunidade escolar, pode ajudar a superar adversidades e oferecer uma cultura de bem-estar e desenvolvimento profissional contínuo entre os professores e demais participantes.

4 Conclusão

Atualmente, encontramos um número elevado de pesquisas que se preocupam em falar a respeito do adoecimento docente. Em contrapartida, não é possível encontrar muitos estudos que abordem alternativas para a saúde do professor.

A temática Yoga e bem-estar docente é recente. O interesse

por essa pesquisa partiu justamente da intenção de mostrar o potencial dessa prática a fim de proporcionar autocuidado e promoção da saúde àqueles que estão à frente da educação.

Ao analisar as respostas das participantes do estudo, revelou-se que o interesse nas aulas de Yoga esteve ligado à busca por benefícios relacionados à saúde, atividade física e relaxamento, bem como a curiosidade e interesse em experimentar a prática pela primeira vez. Além disso, o Yoga foi visto como uma oportunidade de interação social. Ao final das sessões de Yoga, as participantes relataram benefícios físicos como alongamento, relaxamento mental e afastamento de preocupações, bem como benefícios integrais da prática.

No entanto, foram identificadas barreiras significativas que impediram a participação completa, incluindo alta demanda de atividades, falta de organização pessoal e incompatibilidade de horários. Essas dificuldades ressaltam a necessidade de implementação de ações estratégicas que auxiliem na superação de desafios, garantindo uma participação mais consistente e inclusiva.

Pode-se evidenciar no estudo que as participantes se mostraram interessadas em vivenciar a prática na tentativa de que a mesma auxiliasse na saúde integral e proporcionasse um momento de interação. Quanto às percepções ao final das aulas, foi possível contemplar um corpo alongado e uma mente tranquila e clara.

Esperamos que a pesquisa instigue novas reflexões a respeito da importância de momentos formativos e políticas públicas que envolvam não apenas o quesito técnico profissional, mas também pessoal e emocional daqueles que os frequentam e que as barreiras para o cuidado com a saúde sejam sanadas no intuito de contribuir efetivamente para a ética e autonomia do trabalho docente.

Agradecimentos

Pesquisa realizada com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Capes - Código de Financiamento 001.

Referências

- ARENAZA, D. O yoga na sala de aula. *Cad. Yoga*, v. 1, p. 11-14, 2003.
- BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BARROS, N. F. *et al.* Yoga e promoção da saúde. *Ciênc. Saúde Coletiva*, v. 19, p. 1305-1314, 2014. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>.
- BERNARDI, M. L. D. *et al.* Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. *Interface*, v. 25, p. e200511, 2020. doi: <https://doi.org/10.1590/interface.200511>.
- BRASIL. *O SUS das práticas integrativas: yoga*. 2017. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/2423> Acesso em: 12 out. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria n° 971, de 3 de maio*

de 2006. 2006. Brasília: MS, 2006

BRASIL. *Lei nº 14.681 de 18 de setembro de 2023*. Institui a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação. Disponível em: <https://normas.leg.br/?urn=urn:lex:br:federal:lei:2023-09-18;14681>. Acesso em: 12 out. 2024.

CORTEZ, P. A. *et al.* A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Cad. Saúde Coletiva*, v. 25, p. 113-122, 2017. doi: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201700010001>.

COSTA, C. S.; CECCIM, R. B. Saúde do trabalhador docente e pesquisa: sujeito ou objeto, raramente afeto. *Educ. Pesq.*, v. 48, p. e242423, 2022. doi: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248242423por>.

DIAS, A. C. R.; DIAS, C. Primórdios da ioga no Brasil, c. 1910-1920. *Movimento*, v. 27, p. e27062, 2022. doi: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.114204>.

DO NASCIMENTO, M. G.; CABO VERDE, E. J. S. R.; RODRIGUES, G. C. A influência do yoga no ambiente escolar. *Rev. Educ. Hum.*, v. 1, n. 2, p. 347-361, 2020.

EHRENBERG, M. C.; AYOUB, E. Práticas corporais na formação continuada de professoras: sentidos da experiência. *Educ. Pesq.*, v. 46, p. e 217737, 2020. doi: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202046217737>.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2008.

GURGEL, L. G. D. *et al.* Práticas integrativas e complementares em saúde: interesse da comunidade acadêmica e os desafios do ensino médico. *Rev. Bras. Educ. Méd.*, v. 45, p. e235, 2021. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.4-20210233>.

IBIAPINA, I. M. L. M. *Pesquisa colaborativa: investigação, formação e produção de conhecimentos*. Brasília: Líber Livro, 2008.

INEP - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. *Censo da Educação Básica - 2022*. Brasília: Ministério da Educação, 2022. Disponível em: <https://qedu.org.br/escola/43123180-esc-est-ens-med-marechal-humberto-de-alencar-castelo-branco>. Acesso em: 10 jun. 2024.

IYENGAR, B. *Krishnamachar Sundararaja*. Light on yoga: the definitive guide to yoga practice. Nova Iorque: Schocken Books New York, 1965.

JEANNIN, D. L. B.; SERBENA, C. Prática do Yoga na sociedade e a saúde segundo a psicologia analítica. *Rev. Ens. Educ. Ciênc. Hum.*, v. 17, n. 4, p. 292-300, 2016.

MENEZES, K. M.; CANDITO, V.; DALLA CORTE, L. C. O lugar das emoções na prática pedagógica: contribuições da formação continuada para a saúde e bem-estar na escola. In: CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA, ENSINO, DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÕES EM SAÚDE, 2. Salvador. Anais. Salvador, BA: Editora Humanize, 2023. p. 157-158, 2023.

MIZUNO, J. *et al.* Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. *Movimento*, v. 24, p. 947-960, 2018. doi: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.75680>.

OLIVEIRA, M. C. S.; WINIAWER, F. B. Gestão de corpo e mente com Yoga: um enfoque para saúde, bem-estar e qualidade de vida. *Rev. Ens., Educ. Ciênc. Hum.*, v. 16, n. 3, p. 201-207, 2015.

OYARZÚN MALDONADO, C.; CORNEJO CHAVEZ, R.; ASSAÉL BUDNIK, J. Bienestar ocupacional docente y rendición de cuentas: revisión de la evidencia internacional. *Educ. Soc.*, v. 43, p. e260346, 2022. doi: <https://doi.org/10.1590/ES.260346>.

ROSSI, F.; EHRENBERG, M. C. Corpo, yoga e formação continuada de professoras: experiências e sensibilizações. *Educ. Real.*, v. 48, p. e120442, 2023. doi: <https://doi.org/10.1590/2175-6236120442vs01>.

SARASWATI, S. S. *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Bihar: Yoga Publications Trust, 1996.

SCHNEIDER, S. A.; MAGALHÃES, C. R.; ALMEIDA, A. N. Percepções de educadores e profissionais de saúde sobre interdisciplinaridade no contexto do Programa Saúde na Escola. *Interface*, v. 26, p. e210191, 2022. doi: <https://doi.org/10.1590/interface.210191>.

VIEGAS, M. F. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. *Educ. Pesq.*, v. 48, p. e244193, 2022. doi: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248244193>.