

Yoga como possibilidade de desenvolvimento pessoal na formação continuada de professoras da Educação Infantil

Yoga and stress management in continuous formation of teachers of Early Childhood Education

El manejo del yoga y el estrés en la educación continua de las profesoras de Educación Infantil

Maria Lúcia Nejm de Carvalho – Universidade Estadual Paulista (UNESP)

Fernanda Rossi – Universidade Estadual Paulista (UNESP)

RESUMO

Objetiva-se analisar as percepções de 15 professoras da Educação Infantil, participantes de um programa de formação continuada com 12 práticas de ioga, voltadas a produzir melhoras nos aspectos físicos, psicológicos, atitudinais e relacionais. Trata-se de estudo qualitativo fundamentado na pesquisa-ação. Os dados foram coletados por questionário, grupo focal e diário de campo. Conclui-se que a ioga pode ser uma das estratégias a ser utilizada no contexto da formação continuada, por ser uma experiência potente no sentido de despertar as professoras e professores para a descoberta e o desenvolvimento dos seus próprios corpos e a construção de novos saberes em torno de si, incidindo no desenvolvimento pessoal na docência.

Palavras-chave: formação continuada; professoras da Educação Infantil; ioga.

ABSTRACT

The objective of this study is to analyze the perceptions of 15 female pre-school teachers who participated in a continuous training program with 12 yoga practices aimed to improve physical, psychological, attitudinal and relational aspects. This is a qualitative study based on action research. Data were collected by questionnaire, focus group and field diary. It is concluded that yoga can be one of the strategies to be used in the context of continuing education, because it is a powerful experience in the sense of awakening teachers for the discovery and development of their own bodies and the construction of new knowledge around them, focusing on personal development in teaching.

Keywords: continuing education; teachers of Early Childhood Education; yoga

RESUMEN

Se pretende analizar las percepciones de 15 profesoras de la educación infantil, participantes de un programa de formación continuada con 12 prácticas de yoga, dirigido a producir mejoras en los aspectos físicos aspectos físicos y psicológicos y en actitudes y relaciones. Se trata de un estudio cualitativo fundamentado en la investigación-acción. Participaron del estudio 15 profesoras de la educación infantil. Los datos fueron recolectados por cuestionario, grupo focal y diario de campo. Se concluye que el yoga puede ser una de las

estrategias a ser utilizadas en el contexto de la educación continua, por ser una experiencia potente en el sentido de despertar a las profesoras y profesores para el descubrimiento y el desarrollo de sus propios cuerpos y la construcción de nuevos saberes en torno a sí, que se centra en el desarrollo personal en la docencia.

Palabras-clave: educación continua; maestros de Educación Infantil; yoga.

Introdução

A realidade de professoras e professores da Educação Infantil é demarcada por situações de estresse, mal-estar, adoecimento e insatisfação laboral; perpassando, ainda, pela desvalorização social da profissão (VIEIRA; OLIVEIRA, 2013). Este cenário conduz a um olhar atento para a dimensão pessoal nos processos de formação continuada incluindo, entre suas concepções, a ideia de professora e professor como seres integrais.

Para Gatti (2003), são limitantes as concepções de cursos e formação continuada sustentadas na oferta de informações e conteúdos, focadas apenas nos aspectos cognitivos dos docentes como meios de produzir mudanças na maneira de agir ou em suas posturas. Tais concepções desconsideram os aspectos socioafetivos e culturais, bem como a integração entre as diferentes dimensões humanas e profissionais.

Imbernón (2009, 2010), fortalecendo a visão da formação continuada pautada no(a) docente como ser integral, destaca que além dos conhecimentos específicos de uma determinada área e/ou dos fundamentos da prática pedagógica, essa dimensão da profissão deve contemplar o desenvolvimento emocional e atitudinal. A formação em atitudes (cognitivas, afetivas e comportamentais) favorece o desenvolvimento pessoal em uma profissão em que há uma fronteira difusa entre o profissional e o pessoal.

Rossi (2017) sustenta essa perspectiva ao corroborar a ideia da relevância de considerar a formação continuada como um processo alicerçado na concepção de professoras e professores como totalidades – ou seja, com o foco na pessoa (o Ser) e não apenas no seu papel profissional – de maneira que, como enfatiza Nóvoa (1999, 2000), haja espaço para a reflexividade crítica sobre as práticas pedagógicas e a (re)construção contínua de uma identidade pessoal e profissional.

A formação continuada na docência não pode abdicar de sua totalidade, pois envolve diferentes dimensões, como a social, histórica, cultural, política, técnica, estética, humana. Destaca-se, por fim, que formações que concebam a professora e o professor como seres integrais, valorizando também as dimensões atitudinais e emocionais, podem fomentar um novo pensamento em relação às ações formativas, superando a mera transmissão de conteúdos, bem como uma atuação pedagógica igualmente inovadora (IMBERNÓN, 2010).

O processo formativo, ao ser concebido como composto por possíveis trajetórias diversas, permite às pessoas que nele transitam “desenvolver-se, construir as relações que as levam a compreender continuamente seus próprios conhecimentos e os dos outros [...]” (ALVARADO-PRADA; FREITAS; FREITAS, 2010, p. 370). E estas relações são associadas às trajetórias pessoais dos professores e professoras. Neste percurso formativo, “[...] atuam todas as suas dimensões individuais e coletivas de caráter histórico, biopsicossocial, político, cultural, próprias de seres integrais e autores de sua própria formação” (ALVARADO-PRADA; FREITAS; FREITAS, 2010, p. 370).

Dentro desta perspectiva de totalidade, concebe-se que os conhecimentos filosófico-práticos da ioga representam uma possibilidade de formação pessoal para docentes.

A ioga concebe o indivíduo em sua totalidade e valoriza um conhecimento holístico voltado para o corpo e a mente (PIAGENTINI; CAMARGO, 2018). Sendo assim, pode ocupar um espaço concreto e inovador para o desenvolvimento pessoal e profissional na docência (considerando ainda que seus conhecimentos podem ser incluídos no cotidiano escolar, com as crianças), despontando como uma das estratégias (evidentemente, não a única) para minimizar o quadro de estresse dos profissionais da educação (CARVALHO; ROSSI, 2018).

A inserção das práticas e da filosofia da ioga na vida cotidiana de professoras e professores pode contribuir para despertar o autocontrole (PIAGENTINI; CAMARGO, 2018), reintegrar e proporcionar melhor equilíbrio físico-mental no âmbito individual e coletivo do(a) docente, gerando momentos de relaxamento e contribuindo para uma melhoria no aproveitamento da sua energia, de forma que o seu trabalho se torne mais leve e agradável (ROSA, 2011). Pode, também, incidir em mudanças individuais, tais como o respeito a si e aos outros, que se ampliam nas relações interpessoais (familiares, escolares etc.), trazendo, conseqüentemente, benefícios para todos (GHAROTE, 2005). Ressalta-se ainda que os exercícios respiratórios (*pranayamas*) e as posturas psicofísicas (*ásanas*) favorecem o funcionamento harmonioso dos órgãos vitais e o desenvolvimento da força e da flexibilidade (SANTOS, 2013).

Flak e Coulon (2007) defendem que a formação das professoras e dos professores deve incluir estágios de iniciação em técnicas orientais e ocidentais no sentido de desenvolverem a calma interior e a confiança em si impulsionando-os para uma melhor relação com o outro. Podemos constatar a necessidade de fortalecimento da defesa dessa ideia na formação continuada, já que pouco se tem feito para a sua concretização no contexto da Educação Infantil.

Rossi, Mizuno e Carvalho (2017), ao avaliar um projeto de extensão realizado com duas turmas de 25 profissionais, da Educação Infantil e dos anos iniciais do Ensino Fundamental, identificaram diversos benefícios da ioga para a saúde física e

emocional das docentes, tais como: compreensão de corpo integral (superando a dicotomia corpo e mente), aumento na percepção de si mesma e autopercepção corporal, diminuição da tensão muscular, melhor coordenação e equilíbrio das ações e dos pensamentos, melhora na capacidade de concentração, relaxamento, alívio do estresse, entre outros.

Barros et al. (2014), ao avaliarem os impactos de um programa de intervenção com aulas de Hatha Ioga, ministradas para dois grupos de docentes, funcionários e alunos de uma universidade pública, salientaram que a maioria dos praticantes ampliou a capacidade de autopercepção e autocuidado corporal.

Ampliando-se o foco para além do âmbito ocupacional, muitos são os benefícios da ioga, relatados em estudos científicos. Baht (2011) identificou, como resultado de frequência a aulas de ioga e realização de técnicas respiratórias, melhoria significativa em emoções negativas – como tensão, raiva, ansiedade, fadiga – e aumento da capacidade de atenção e relaxamento. Semelhantemente, Gothe et al. (2013) ressaltaram a redução do estresse, e o incremento do autocontrole e da concentração. E Narasimhan, Nagarathna e Nagendra (2011) indicaram a ampliação dos impactos positivos para as relações interpessoais entre colegas de trabalho que também praticam ioga juntos.

Ainda são incipientes os estudos que relacionam a ioga e a formação docente. Considerando os benefícios desta prática e filosofia para a saúde e bem-estar (já descritos na literatura científica) vislumbra-se que os conhecimentos e as práticas de ioga no contexto formativo podem contemplar o desenvolvimento pessoal de professoras e professores da Educação Infantil.

Diante deste contexto, este estudo objetiva analisar as percepções de professoras da Educação Infantil, participantes de um programa de formação continuada com doze práticas de ioga, em relação a melhoras nos aspectos físicos, psicológicos, atitudinais e relacionais.

Metodologia

Trata-se de estudo qualitativo (ANDRÉ, 2008) na perspectiva dos pressupostos da pesquisa-ação, muitas vezes denominada de intervenção, na qual os participantes abdicam da condição de serem objetos de observação para se constituírem como sujeitos que atuam na pesquisa como um todo (DESROCHE, 2006).

Participaram da pesquisa 15 professoras da Educação Infantil representando 15 escolas municipais do Sistema de Ensino de Bauru/SP. As docentes frequentaram o programa de formação continuada “Ioga, estresse e estilo de vida na profissão docente”, desenvolvido pelo Departamento de Educação da Faculdade de Ciências da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, campus Bauru. A formação foi oferecida aos professores e professoras da primeira etapa da

Educação Básica e o convite divulgado aos docentes pela Secretaria Municipal. O objetivo consistia em vivenciar práticas de yoga, técnicas de respiração, concentração, relaxamento, automassagem e meditação para auxiliar no gerenciamento do estresse e na melhoria do estilo de vida. Os encontros de formação, totalizando doze práticas de yoga, foram realizados no laboratório ludopedagógico do Departamento de Educação/FC/UNESP Bauru, com periodicidade semanal e duração de duas horas, ao longo do segundo semestre de 2017.

Os critérios de inclusão para participação no programa de formação e na pesquisa foram: estar desempenhando suas atividades de docência na Educação Infantil, não ser praticante de yoga e apresentar atestado médico de aptidão para a prática de exercícios físicos. E os critérios de exclusão: estar em tratamento psiquiátrico, gravidez e apresentar restrições médicas para a prática de yoga.

Entre as participantes, evidenciou-se a unanimidade do gênero feminino, com idades variando de 21 até 67 anos; estando seis na faixa de 31 até 40 anos, quatro na de 41 até 50 anos, três na de 21 até 30 anos, uma com 52 anos e uma com 67 anos. No que se refere à formação acadêmica, todas eram graduadas em Pedagogia; 11 possuíam curso de especialização (sendo uma em Educação Infantil, uma em Gestão Escolar, três em Psicopedagogia, três em Psicopedagogia e Gestão, uma em Educação Infantil e Gestão e duas não declararam a área). Uma das participantes tinha mestrado em Educação. A respeito do estado civil, dez eram casadas, três solteiras e duas divorciadas. Tendo como parâmetro o tempo de exercício na Educação Infantil encontraram-se oito professoras na faixa de um até dez anos, quatro na de 21 até 30 anos, uma com 12 anos e duas que não declararam seu tempo de serviço na área. Oito trabalhavam em regime de jornada integral e sete parcial.

As professoras assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da UNESP Bauru – Parecer n.º 2.422.560.

Os Instrumentos de geração de dados incluíram: questionários, grupo focal e observação e registro em diário de campo. No início da pesquisa, foi aplicado questionário para a recolha de dados sociodemográficos. Aplicou-se outro questionário, na metade do programa, com o intuito de investigar se as expectativas pessoais estavam sendo atendidas, as percepções iniciais sobre as práticas de yoga e para direcionar o conteúdo teórico-prático do programa, de forma a contemplar as necessidades do grupo.

A sessão de grupo focal aconteceu ao final do semestre, após as 12 práticas de yoga. A escolha pelo grupo focal considerou o “interesse não somente no que as pessoas pensam e expressam, mas também em como elas pensam e por que pensam” (GATTI, 2005, p. 9). Esta técnica permite a reflexão coletiva e as professoras

foram incentivadas a expressar suas percepções sobre o programa de formação e os efeitos das vivências de ioga em sua vida pessoal e profissional.

Por fim, foram registradas em diário de campo as observações e reflexões da pesquisadora referentes ao processo formativo. Denzin e Lincoln (2006) afirmam que, na pesquisa qualitativa, a utilização de diferentes técnicas procura assegurar uma compreensão em profundidade do fenômeno em questão.

As 12 práticas de ioga, com duração de 1 hora e 15 minutos cada, consistiram de uma estrutura básica formada por momentos de aquietamento, aquecimento das articulações, posturas psicofísicas da ioga (*ásanas*), exercícios de respiração (*pranayamas*), concentração, relaxamento neuropsíquico e automassagem.

Além das práticas de ioga, foram desenvolvidos estudos teóricos, nas modalidades presencial e não presencial, e momentos de reflexão em grupo. Foram utilizados boletins informativos, elaborados pela pesquisadora com fundamentação nos conhecimentos filosóficos e práticos da ioga, como material de apoio para os estudos teóricos, e fichas de aulas para as professoras realizarem as práticas de ioga em suas casas, gerando autonomia e como forma de incentivo à incorporação da ioga no cotidiano e o desenvolvimento de um estilo de vida ativo. As temáticas abordadas nos boletins foram: breve fundamentação teórica sobre o conceito e a filosofia da ioga; fundamentos teóricos sobre estresse e 15 dicas para a sua redução; conceituação de estilo de vida; os oito passos do *Yoga Sutra de Patañjali*¹; posturas de ioga (*ásanas*) e suas aplicabilidades nos diferentes contextos.

Os dados gerados no estudo, com as diferentes técnicas de coleta, foram analisados com fundamentação nos pressupostos da análise de conteúdo, seguindo, conforme orientam Bardin (2010) e Gomes (2001), as fases de pré-análise, exploração do material e tratamento dos dados, inferência e interpretação. Buscou-se valorizar o diálogo com a literatura, para tecer reflexões sobre as percepções de professoras participantes de um programa de formação continuada, com doze práticas de ioga, em relação a melhoras nos aspectos físicos, psicológicos, atitudinais e relacionais.

Ioga na formação continuada: percepções de professoras da Educação Infantil

Em relação às expectativas e necessidades das professoras ao buscar o programa de formação, identificou-se a demanda por uma formação continuada com aulas práticas de ioga centradas em suas demandas pessoais, com destaque ao anseio de dedicar tempo para estarem consigo mesmas, conforme explicitado pela

¹ Patañjali foi um filósofo indiano a quem se credita a compilação do *Yoga Sutra*, por volta de 200 d.C., texto considerado fundamental para o sistema filosófico da ioga. A obra indica os oito passos do caminho da ioga, sendo eles: *yama*, *nyama*, *ásana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi* (FEUERSTEIN, 2006).

professora 11: “A gente vai sempre ficando para trás. Então, eu achei assim foi uma oportunidade para eu estar me inscrevendo para poder pensar um pouquinho em mim, também.” (PROFESSORA 11, questionário).

Esse espaço de tempo almejado retratava o desejo de desacelerarem e relaxarem, conforme destacado pela professora 3:

A minha busca assim, também, pelo curso foi justamente para também relaxar e desacelerar; porque eu sou muito acelerada, às vezes tem quatro coisas para executar ao mesmo tempo, tem que executar ao mesmo tempo e eu estou tentando (PROFESSORA 3, questionário).

Verificou-se também a presença de indicadores de estresse e sentimentos de desvalorização da profissão:

Também o estresse é muito grande; como a colega aqui falou, nossa profissão está sendo muito desvalorizada e isso desmotiva. E acaba deixando a gente, às vezes, muito mais irritada com o que a gente escuta, com o que a gente vivencia (PROFESSORA 11, observação de campo).

Esse breve percurso inicial elucidou a carga emocional e social decorrentes dos desafios e das tensões que poderiam estar permeando as vidas pessoais e profissionais das professoras, como também enfatiza o estudo de Vianna (2001, 2002), corroborando a importância de ações formativas que atendam, de maneira satisfatória, às necessidades e ao contexto vivido pelas professoras (IMBERNÓN, 2009).

Diante deste quadro, analisam-se as percepções das professoras da Educação Infantil que participaram de um programa de formação continuada com 12 práticas de ioga.

Das 15 professoras participantes, 14 delas relataram suas percepções em relação aos resultados das práticas de ioga, no âmbito pessoal e, portanto, englobando os aspectos físicos, emocionais, atitudinais e relacionais.

Na análise das docentes, os principais benefícios foram: sentir-se mais calma (5), diminuição do estresse (3), melhor qualidade do sono (3), melhoria no condicionamento físico (3), melhoria na concentração (2), diminuição do uso de medicamentos psicotrópicos (1), organização do tempo pessoal (1), diminuição da ansiedade (1) e outros.

Sentir-se mais calma foi um dos resultados mais evidenciados nos relatos das docentes. A fala da professora 15 (observação de campo) – “Notei que consigo me manter mais calma em situações de conflito” – representa a percepção de outras quatro quanto ao impacto das práticas de ioga neste aspecto.

A promoção da calma interior faz-se importante na medida em que essa calma pode impulsionar mudanças na qualidade das relações interpessoais de forma

a beneficiar a todos os envolvidos com relações mais respeitadas e harmoniosas (FLAK; COULON, 2007; PIAGENTINI; CAMARGO, 2018; CARVALHO; ROSSI, 2018).

Referindo-se explicitamente ao termo estresse, três professoras declararam perceber a minimização dos seus sintomas no decorrer das aulas, conforme explicitado: “As aulas foram muito práticas e claras ajudando a diminuir o estresse e ajudaram muito a nos concentrar em nosso próprio corpo e os cuidados com o mesmo” (PROFESSORA 3, grupo focal). “Aprendi algumas técnicas de relaxamento que amenizou o estresse do dia a dia” (PROFESSORA 7, grupo focal). “Então eu aplico tudo o que aprendi aqui e consigo tirar esse estresse do dia a dia que é muito grande” (PROFESSORA 14, grupo focal).

Faz-se pertinente destacar que o estresse pode repercutir negativamente na qualidade de vida pessoal da professora e do professor, assim como diminuir a sua motivação e capacidade de gerir com qualidade sua vida profissional.

Nessa perspectiva, a ioga pode-se constituir como uma possibilidade de prática e filosofia que se configura como fonte de bem-estar (SANTOS, 2013) e de promoção da saúde de docentes (ROSA, 2011), de forma a contribuir para a sua restauração, frente às demandas decorrentes do seu trabalho (GULWADI, 2006) e da sua vida pessoal, corroborando os preceitos de uma formação continuada pautada na integralidade.

Em estudo de Rossi, Mizuno e Carvalho (2017), obtiveram-se relatos de professoras da Educação Infantil salientando a melhoria na qualidade do sono, indo ao encontro dos resultados da presente pesquisa, exemplificados na afirmação: “Notei que consigo dormir melhor com a técnica da respiração aprendida nas aulas.” (PROFESSORA 8, questionário).

Além da qualidade do sono, a professora 14 evidenciou melhoria na capacidade de concentração: “Sim, melhorou a minha concentração com as técnicas de respiração e relaxamento, até meu sono melhorou.” (PROFESSORA 14, questionário), benefício corroborado em estudo de Gothe et al. (2013).

Os conhecimentos holísticos da ioga podem proporcionar efeitos benéficos para o corpo, como o desenvolvimento da força e da flexibilidade (SANTOS, 2013), contribuindo para que professoras e professores se sintam mais bem condicionados para as atividades que desenvolvem no dia a dia com seus alunos. Nesse sentido, destacou a professora 3 (questionário):

Sim, antes do curso sempre fui muito sedentária e além de proporcionar o relaxamento, a ioga também auxilia no condicionamento físico que é extremamente necessário em nossa profissão com as crianças pequenas.

As práticas de ioga podem auxiliar no gerenciamento das emoções negativas (BAHTT, 2011), na autopercepção e no autocuidado pessoal (BARROS et al., 2014), podendo assim gerar hábitos internos de reação com base em emoções positivas,

tendo, conseqüentemente, um impacto significativo na convivência entre as pessoas (GHAROTE, 2005).

O relato da professora 7 explicita sua percepção em relação à diminuição de emoções negativas e à mudança na maneira de reagir na relação interpessoal, no seu contexto de vida pessoal:

A minha mãe me deixa muito nervosa, irritada com as conversas repetidas dela e com as coisas que ela fala sem pensar e inventa. Então eu respiro, inspiro, expiro várias vezes, como aprendi nas aulas. Consigo perceber então que estou tendo mais paciência com ela, entendendo melhor ela (Grupo focal).

A professora 4, em seu relato, destaca sua percepção de como a ioga pode auxiliar na autopercepção docente:

O exercício diário de uma respiração correta, exercícios de ioga que nos leva a nos conhecer, trabalhar limites e reconhecimento deles, nos leva a pensar mais antes de agir, além de poder ser trabalhado com as crianças, visando um ambiente com regras melhores (Questionário).

Outras participantes também relataram suas percepções dos impactos em suas emoções: “Sim, percebi sim, mais tranquilidade e controle emocional” (PROFESSORA 10, questionário). “Consigo sorrir mais e diminuí o uso de remédios (psicotrópicos)” (PROFESSORA 14, questionário). “Sim a prática de respiração está me ajudando muito no controle da ansiedade” (PROFESSORA 15, questionário).

Pode-se também observar as percepções das professoras em relação às suas atitudes na medida em que começaram a expandir as práticas de ioga para os seus contextos de vida pessoal e profissional. Assim sendo, começaram a praticar em casa, com ênfase nos momentos de acordar e de dormir, e com seus alunos, conforme as afirmações de duas das participantes: “Sim ao acordar e na escola com as crianças, aos poucos estou introduzindo em minhas aulas” (PROFESSORA 5, questionário).

Levo a prática de ioga para o meu dia-a-dia (casa e trabalho). Percebi que no horário da manhã estava difícil (preguiça de acordar mais cedo), então transferei minha prática individual para a noite (antes de dormir), com uma prática mais relaxante. Já na escola, com meus alunos pratico a ioga duas vezes na semana (terça e quinta) de 20 a 30 minutos com posturas que exigem mais movimentos do corpo, porém faço com eles o relaxamento (PROFESSORA 2, questionário).

É interessante notar que, na medida em que as professoras foram percebendo os benefícios das práticas de ioga em si mesmas, foram, concomitantemente, despertando o desejo de desenvolvê-las com outras pessoas dos seus contextos de vida pessoal e profissional, modificando assim os seus anseios que, inicialmente,

eram de âmbito pessoal e extrapolando-os para o profissional, demonstrando que tais dimensões não se separam.

Nas primeiras aulas eu senti assim, muita dificuldade em fazer algumas posturas, até mesmo em sentar assim. Aí eu fui melhorando e depois quando o negócio traz benefício pra gente, a gente quer levar né, mostrar pra todo mundo. Aí eu fui e apresentei em casa pro meu filho, ele adorou; e para os meus alunos que gostaram muito, de verdade (Professora 1, grupo focal).

Por fim, as professoras destacaram os impactos positivos nas relações interpessoais, com ênfase na maior integração e na cooperação do grupo, conforme as aulas eram desenvolvidas: “Com o nosso grupo tudo está fluindo muito bem, todo mundo se respeita e entende a limitação da outra” (PROFESSORA 13, observação de campo). Esse tipo de impacto também foi descrito por Narasimhan, Nagarathna e Nagendra (2011).

Essa ideia dos autores mencionados acima remonta a Imbernón (2009, p. 103), ao salientar que:

A formação do professorado no desenvolvimento de atitudes será fundamental. A formação deve ajudar a estabelecer vínculos afetivos entre o professorado, a saber: trabalhar com as emoções, motivar-se, reconhecer as emoções dos outros professores e professoras, já que ajudará a conhecer as próprias emoções e permitirá situar-se na perspectiva do outro (desenvolver uma escuta ativa, mediante a empatia e o reconhecimento dos sentimentos do outro), sentir o que sente o outro. E, sobretudo, a desenvolver a autoestima docente.

Uma única participante não expressou suas percepções em relação aos resultados das práticas no seu dia a dia, apresentando como justificativas a falta de tempo e de organização pessoal, assim como sua ansiedade e agitação para incluir a ioga no seu cotidiano. Tais aspectos também lhe dificultariam a concretização de seus projetos de vida.

Os resultados supracitados coadunam-se com a visão de Farias (2011) em que a ioga pode ser entendida como caminho, meio e fim a se chegar, podendo seus adeptos serem conduzidos a cultivarem determinados hábitos, rotinas, escolhas e condutas saudáveis no dia a dia. Tais resultados, igualmente, podem servir de suporte à perspectiva de uma formação continuada que concebe a professora e o professor como sujeitos integrais e que, portanto, não abdica da sua totalidade.

Os relatos ao final da formação continuada evidenciaram que esta ofertou uma base teórico-prática da ioga que pode contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional das docentes. “O curso foi muito prático e muito claro e ajuda muito a nos concentrar em nosso próprio corpo, e os cuidados com o mesmo, diminuindo o estresse” (PROFESSORA 3, grupo focal).

O mais legal é que o que aprendemos é para a vida mesmo. Porque às vezes é um momento difícil que a gente está passando. Eu penso e faço: inspira, expira. Então a gente acaba usando o que aprendeu aqui no dia a dia (PROFESSORA 6, grupo focal).

A despeito dos anseios iniciais de uma formação focada no âmbito pessoal, pode-se perceber que, para estas participantes, a pessoa não se desvinculava da professora e vice-versa. Tal ideia confirmou-se ao longo do processo de formação, pois aquilo que vivenciavam nas aulas (posturas de ioga, exercícios respiratórios, massagem) influenciava a reflexão sobre como desenvolver as vivências de ioga com seus alunos.

A professora 14 evidenciou a transposição do repertório de conhecimentos advindos das aulas para o âmbito profissional,

Eu fiz algumas experiências na escola, quando começou aqui. Eu falei nossa, acho que vai ser impossível, porque a minha sala, meu Deus! E aí eu comecei a fazer com eles, e a coisa assim, foi repercutindo que as mães chegavam, postavam fotos das crianças em casa, fazendo com o pai e com a mãe, no meu Facebook. Então achei muito interessante, elas falavam e colocavam lá: 'aprende na escola e depois vem aqui em casa fazer o pai e a mãe praticar a ioga' (PROFESSORA 14, grupo focal).

A professora 2, atuante na Educação Infantil e no Ensino Fundamental, relatou que a formação continuada contribuiu para que pudesse se engajar no processo de aprender sobre a ioga e também de ensiná-la para seus alunos dos dois níveis de ensino. Assim sendo, ainda durante a formação, a docente planejou e desenvolveu um projeto de ioga com seus alunos do Ensino Fundamental.

A ioga revelou-se como uma prática e filosofia que incidiu no autoconhecimento das participantes, ao tornar evidente o processo de voltar a atenção para si mesmas, dedicando tempos e espaços para pensar sobre si, concentrar-se em seu próprio corpo e no autocuidado, percebendo os efeitos das práticas nas dimensões físicas e emocionais, bem como em relação aos outros. Rago (2007) ressalta que enfatizar o cuidado de si, na atualidade, traz consigo um significado político, com possibilidades de gerar resistências, mudanças, deslocamentos, ser outro do que se é, constituir novos laços sociais, o que levaria a pensar e viver de modo diferente.

Na ioga, o autoconhecimento, derivado do *nyama svadhyaya*, pode promover mudanças nos modos de agir e se relacionar com as pessoas, além de possibilitar reflexão e mudanças diante de situações vivenciadas no dia a dia (FEUERSTEIN, 2006).

No programa de formação continuada, as vivências da ioga, com as posturas (*ásanas*) desafiadoras para se manter em equilíbrio e em alongamento, juntamente com os princípios filosóficos (*yamas* e *nyamas*) – ao enfatizar a não-violência, o

conhecimento de si e as práticas de relaxamento, potencializaram a auto-observação e possibilitaram a reflexão sobre algumas emoções e atitudes.

Ao término da formação, todas as participantes manifestaram que o processo atingiu as expectativas, declararam o desejo pela continuidade por mais um semestre e sugeriram a ampliação para novas turmas, de modo a atender outras profissionais. Relatou a Professora 9 (grupo focal): "O curso atingiu os objetivos, pois consegui aprender sobre a ioga e ter um tempo para mim. Gostaria de aprender mais."

Em suma, os resultados sugerem a eficácia da formação continuada com doze práticas de ioga lançando a base para novos estudos e ações.

Considerações finais

Os dados analisados permitem inferir que a formação continuada com ioga contribuiu para uma atenção especial à dimensão pessoal das docentes, já que essas puderam, por meio das práticas de ioga e das reflexões delas decorrentes, realizar o exercício de voltar para si mesmas, de forma a se conectar com seus corpos, movimentos, se autoanalisar. Trocaram experiências com seus pares, o que pode contribuir para que se tornem pessoas mais inteiras e abertas para a sua atuação profissional. Os benefícios autodeclarados: o sentir-se mais calma; a diminuição do estresse e a melhoria da qualidade do sono, do condicionamento físico, da concentração, da organização do tempo, da ansiedade e das relações interpessoais, com ênfase na maior integração e cooperação do grupo, propiciaram uma melhoria na sua condição pessoal, favorecendo as relações com os outros, sejam familiares, pares ou alunos.

O protagonismo das professoras na construção do conhecimento acerca da ioga favoreceu a apropriação e transposição das práticas e dos princípios filosóficos para outros contextos de vida. É possível inferir ainda que o fato de as docentes perceberem os benefícios advindos das práticas de ioga levou-as a ter motivação para transpor o que haviam aprendido e sentido em seus corpos para o contexto escolar.

De acordo com estudos científicos em educação, o desenvolvimento das competências pessoais e profissionais da professora e do professor não ocorre de forma linear e imediata: há a necessidade de tempo e espaço para se constituir. Nesse sentido, a ioga pode ser uma das estratégias a ser utilizada no contexto formativo, por ser uma experiência potente no sentido de despertar as professoras e os professores para a descoberta e o desenvolvimento dos seus próprios corpos e a construção de novos saberes em torno de si, incidindo no desenvolvimento pessoal na docência. Como processo contínuo de desenvolvimento, podem, ainda, despertar para a importância dos corpos e do movimento das crianças no contexto escolar.

Sugerem-se novos estudos nesta linha de investigação-ação, no âmbito da formação continuada e da prática da ioga, de tal forma que possam favorecer a (re)construção contínua pessoal e profissional da professora, do professor.

Referências

- ALVARADO-PRADA, Luis Eduardo; FREITAS, Thaís Campos; FREITAS, Cinara Aline. Formação continuada de professores: alguns conceitos, interesses, necessidades e propostas. *Rev. Diálogo Educ.*, Curitiba, v. 10, n. 30, p. 367-387, jul. 2010.
- ANDRÉ, Marli Eliza Dalmago Afonso de. *Etnografia da prática escolar*. 15 Ed. Campinas: Papirus, 2008. 128p.
- BAHTT, Janardan V. Impact of Yoga on negative emotions and affects: an organizational based study. *Indian Journal of Applied Basic Medical Sciences*, v. 13B, n. 17. p. 1-7, jul. 2011.
- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. 4 Ed. Lisboa: Edições 70, 2010. 280p.
- BARROS, Nelson Filice et al. Yoga e promoção da saúde. *Ciênc. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, abr. 2014.
- CARVALHO, Maria Lúcia Nejm de; ROSSI, Fernanda. A professora da educação infantil e suas condições de saúde: avaliação do nível de stress de professoras de um sistema municipal de ensino. *Interfaces da Educação*, Paranaíba, v. 9, n. 27, p. 132-156, 2018.
- DENZIN, Norman Kent; LINCOLN, Yvonna Sessions. *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. 2 Ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 432p.
- DESROCHE, Henri. Pesquisa-ação dos projetos de autores aos projetos de atores e vice-versa. In: THIOLLENT, Michel (Org.). *Pesquisa-ação e projeto cooperativo na perspectiva de Henri Desroche*. São Carlos: EdUFSCar, 2006. p. 33-68.
- FARIAS, Carine Mendonça. *O estilo de vida de praticantes e estudiosos de yoga*. 2011. 116 f. Dissertação. (Mestrado em Psicologia Clínica) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC/SP, São Paulo, 2011.
- FEUERSTEIN, Georg. *A tradição do Yoga*. São Paulo: Pensamento, 2006. 576p.
- FLAK, Micheline; COULON, Jacques de. *Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula*. Florianópolis: Comunidade do saber, 2007. 142p.
- GATTI, Bernadete Angelina. A formação continuada de professores: a questão psicossocial. *Cadernos de Pesquisa*. n. 119, p. 191-204, jul. 2003.
- GATTI, Bernadete Angelina. *Grupo focal na pesquisa em Ciências Sociais e Humanas*. Brasília: Líber Livro, 2005. 77p.

GHAROTE, Manohar Laxman. *Yoga aplicada: da teoria à prática*. Tradução Maria Cristina Vidal Borba. 3 Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005. 175p.

GOMES, Romeu. A análise de dados em pesquisa qualitativa. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*. 18 Ed. Petrópolis: Vozes, 2001. p. 67-80.

GOTHE, Neha et al. The acute effects of Yoga on executive function. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 10, n. 4, p. 488-495, jan., 2013.

GULWADI, Gowri Betrabet. Seeking restorative experiences: elementary school teachers' choices for places that enable coping with stress. *Environment and Behavior*, v. 38, n. 4, p. 503-520, jul. 2006.

IMBERNÓN, Francisco. *Formação permanente do professorado: novas tendências*. São Paulo: Cortez, 2009. 120p.

IMBERNÓN, Francisco. *Formação continuada de professores*. Porto Alegre: Artmed, 2010. 120p.

NARASIMHAN, Lakshmi; NAGARATHNA, Raghuran; NAGENDRA, Hangasandra. Effect of integrated yogic practices on positive and negative emotions in healthy adults. *International Journal of Yoga*, v. 4, n. 1, p. 13-19, mar. 2011.

NÓVOA, António. Os professores na virada do milênio: do excesso dos discursos à pobreza das práticas. *Educ Pesqui.*, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 11-20, jan./jun. 1999.

NÓVOA, António. Os professores e as histórias da sua vida. In: NÓVOA, António (Org.). *Vidas de professores*. Porto: Porto Editora, 2000, p. 11-30.

PIAGENTINI, Simone; CAMARGO, Edson Antonio Ortiz de. Neurociência, yoga e educação. *Revista de Pós-Graduação Multidisciplinar*, São Paulo v. 1, n. 3, p. 237-250, mar. 2018.

RAGO, Margareth. Cultura do narcisismo, política e cuidado de si. In: SOARES, Carmen (Org.). *Pesquisas sobre o corpo: ciências humanas e educação*. Campinas, SP: Autores Associados, São Paulo: Fapesp, 2007. p. 49-65.

ROSA, Thais Fontes Schramm Behrendt. *O impacto da prática de yoga sobre o estresse no trabalho docente no curso de pedagogia*. 2011. 212 f. Dissertação. (Mestrado em Educação) – Programa de Mestrado Acadêmico em Educação, Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Santa Catarina, 2011.

ROSSI, Fernanda. Sentir, pensar e agir: a ioga na formação docente. In: XIV Seminário de Educação Física, 2017, São Paulo. *Anais do XIV Seminário de Educação Física*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Suplemento n. 11. São Paulo: USP, 2017. v. 31. p. 23.

ROSSI, Fernanda; MIZUNO, Júlio; CARVALHO, Maria Lúcia Nejm de. Projeto de extensão "corporeidade e ioga na escola": formação integral para professores,

futuros professores e crianças da educação infantil. *In*: OLIVEIRA NETO, LUTTGARDES et al. (Org.). *Extensão universitária: diversidade e desenvolvimento humano*. 1 Ed. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2017. v. 1, p. 429-444.

SANTOS, Kleber Luis Silva dos. *Efeitos da prática da ioga no controle postural e bem-estar de trabalhadores*. 2013. 73 f. Dissertação. (Mestrado em Fisioterapia) – Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2013.

VIANNA, Claudia Pereira. O sexo e o gênero na docência. *Cad. Pagu*, Campinas, n. 17-18, p. 81-103, 2001-2002.

VIEIRA, Livia Fraga; OLIVEIRA, Tiago Gramade. As condições do trabalho docente na Educação Infantil no Brasil: alguns resultados de pesquisa (2002-2012). *Revista Educação em Questão*, Natal, v. 46, n. 32, p. 131-154, maio/ago. 2013.

Recebido em: 28 jun. 2019.

Aceito em: 26 maio 2020.

Maria Lúcia Nejm de Carvalho

Psicóloga Doutora e Pós-doutoranda pela UNESP – Universidade Estadual Paulista (campus Bauru, Brasil), Faculdade de Ciências, Departamento de Educação. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas Históricas, Sociológicas e Pedagógicas em Educação Física (CNPq). Áreas de interesse: Estresse e estilo de vida, Qualidade de vida e loga.

Contato: malunejm@yahoo.com.br

Fernanda Rossi

Professora Assistente Doutora da UNESP – Universidade Estadual Paulista (campus Bauru, Brasil), Faculdade de Ciências, Departamento de Educação. Vice-líder do Grupo de Estudos e Pesquisas Históricas, Sociológicas e Pedagógicas em Educação Física (CNPq). Áreas de interesse: Formação docente, Educação Infantil, loga na escola.

Contato: fernanda.rossi@unesp.br