

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE CIÊNCIAS NATURAIS E EXATAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS

Liriana Corrêa Dalla Corte

**O YOGA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA
ESCOLA**

Santa Maria, RS
2024

Liriana Corrêa Dalla Corte

O YOGA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESCOLA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), como requisito parcial para obtenção do Título de Mestre em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Félix Alexandre Antunes Soares

Santa Maria, RS
2024

This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) – Finance Code 001

DALLA CORTE, LIRIANA CORREA
O YOGA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESCOLA
/ LIRIANA CORREA DALLA CORTE.- 2024.
68 p.; 30 cm

Orientador: Félix Alexandre Antunes Soares
Coorientador: Phillip Vilanova Ilha
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa
Maria, Centro de Ciências Naturais e Exatas, Programa de
Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e
Saúde, RS, 2024

1. Formação continuada de professores 2. Promoção da
saúde 3. Yoga 4. Bem-estar docente I. Antunes Soares,
Félix Alexandre II. Vilanova Ilha, Phillip III. Título.

Sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFSM. Dados fornecidos pelo autor(a). Sob supervisão da
Direção da Divisão de Processos Técnicos da Biblioteca Central. Bibliotecária responsável Paula Schoenfeldt Patta CRB
10/1728.

Declaro, LIRIANA CORRÊA DALLA CORTE, para os devidos fins e sob as penas da lei, que a pesquisa constante neste trabalho de dissertação (mestrado) foi por mim elaborada e que as informações necessárias objeto de consulta em literatura e outras fontes estão devidamente referenciadas. Declaro, ainda, que este trabalho ou parte dele não foi apresentado anteriormente para obtenção de qualquer outro grau acadêmico, estando ciente de que a inveracidade da presente declaração poderá resultar na anulação da titulação pela Universidade, entre outras consequências legais.

LIRIANA CORRÊA DALLA CORTE

O YOGA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESCOLA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), como requisito parcial para obtenção do título de **Mestra em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde**.

Aprovada em 15 de março de 2024:

Félix Alexandre Antunes Soares, Dr. (UFSM)
(Presidente/Orientador)

Daniela Lopes dos Santos, Dr^a (UFSM)

Carolina Braz Carlan Rodrigues, Dr^a (UFSM)
Avaliador

Santa Maria, RS
2024

AGRADECIMENTOS

Poderia começar agradecendo à Deus ou à minha família, já que a eles costumam ser dedicados os primeiros agradecimentos. Agradeço ao Yoga, pois ele foi o responsável por me abrir tantas portas interiores e que fez com que reconhecesse, inclusive, que nada disso seria possível se não fosse minha fé, minha família e as pessoas que cruzaram meu caminho durante essa trajetória e deixaram um pouco de si nessa escrita. Ao Yoga, meu muito obrigada pelos momentos de clareza, autoconfiança, coragem e mais um montão de coisas que estão aqui nessa dissertação (não necessariamente em forma de palavras). Espero ter conseguido levar para a pesquisa um pouco daquilo que a mim é confiado a respeito dessa prática.

Dedico essa conquista à minha família, que sempre me apoiou nas escolhas e me deu suporte para que chegasse aqui. Ao Ricardo, pela paciência e companheirismo, e aos meus gatos, Lica e Leon, que se fazem presentes até esse momento, e também Titi e Leco, que partiram antes da conclusão. Obrigada, meus companheirinhos, por todo carinho que dedicaram a mim nessa breve passagem.

Agradeço ao professor Félix, meu orientador, por acreditar na proposta do Yoga no Ensino de Ciências. Ao meu coorientador, professor Phillip, que pacientemente abriu mão de seus momentos de descanso para me socorrer na escrita. Aos professores da escola Castelo Branco, que se fizeram presentes nas formações e práticas de Yoga e tornaram essa pesquisa possível. À CAPES, pelo suporte e financiamento que tornou possível a realização dessa pesquisa.

Por último (propositalmente), meus sinceros agradecimentos à Karla e à Vanessa. Vocês são demais! Acreditaram em mim desde o início, me deram segurança e me conduziram em todo esse trajeto. Esse trabalho é de (e pra) vocês.

A frase que escolhi para resumir essa pesquisa diz: “Qualquer árvore que queira tocar os céus precisa ter raízes tão profundas a ponto de tocar os infernos”. No Yoga, temos a postura da árvore, inclusive. Vrksasana, como é chamada em sânscrito, nos ensina sobre firmeza, através de suas raízes e, ao mesmo tempo, sobre leveza, com seus galhos e folhas que se balançam com o vento. Raízes, tronco, folhas, brotos, seiva, flores e frutos representam os oito passos da nossa jornada espiritual no Yoga.

Durante a trajetória do mestrado, convivi com minhas sombras: me decepcionei, criei expectativas frustradas com relação à minha pesquisa, me senti

sozinha, incapaz, lidei com perdas... E seguindo, também experimentei a luz: realização pessoal, companheirismo, confiança, o sonho de conhecer a Índia... Luz e sombra; céu e inferno... Dualidades que existem e precisamos aprender a lidar e agradecer!

Encerro afirmando que, como tudo na vida, minha pesquisa foi como deveria, mas talvez não como eu esperava. Se o Yoga me permitiu chegar tão longe (em muitos sentidos), que nosso estudo possa auxiliar àqueles que o buscarem, seja em nome da ciência ou não.

“Qualquer árvore que queira tocar os céus precisa ter raízes tão profundas a ponto de tocar os infernos”.

(CARL JUNG)

RESUMO

O YOGA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA

AUTORA: Liriana Correa Dalla Corte
ORIENTADOR: Félix Alexandre Antunes Soares

Diversas funções hoje atribuídas ao professor têm impactado em sua saúde e bem-estar. Isso aponta para a necessidade de formações continuadas voltadas à prática pedagógica, mas também à saúde integral. Nesse sentido, esse estudo se propôs a investigar as percepções sobre saúde, bem-estar e qualidade de vida de um grupo de professores de uma escola pública do interior do RS, bem como, de que forma o Yoga filosofia e prática corporal milenar indiana, pode contribuir para o bem-estar na escola. A pesquisa colaborativa quanti-qualitativa de natureza exploratória foi desenvolvida no retorno às atividades presenciais, logo após passarmos por restrições impostas pela COVID-19. No cenário pandêmico, toda a comunidade escolar precisou se readaptar a uma nova forma de ensino, que ocorreu de forma remota. Para tal, a pesquisa inicialmente utilizou-se do questionário *Short form-36* a fim de investigar as percepções sobre saúde e qualidade de vida dos docentes. Logo após, realizou-se uma intervenção formativa com foco no bem-estar, onde questionou-se sobre fatores influenciadores sobre a temática. Por fim, o corpo docente demonstrou interesse na criação de uma turma de Yoga, que ocorreu na sede da escola, com o intuito de oportunizar um ambiente de pausa, reflexões, momentos de escuta e diálogos coletivos. Como resultados, observou-se a importância de abordar a promoção da saúde no âmbito das formações continuadas, visto que há tempos o professor vem se sentindo sobrecarregado com suas atividades laborais e o ensino remoto propiciado pela pandemia apenas exacerbou essas questões. O Yoga na escola tem incitado reflexões importantes com relação à saúde. Nesse estudo, instigou o interesse dos professores, que sentiram benefícios a nível físico, mental e emocional.

Palavras-chave: Formação continuada de professores. Promoção da saúde. Yoga.

ABSTRACT

YOGA AS A HEALTH PROMOTION TOOL AT SCHOOL

AUTHOR: Liriana Correa Dalla Corte
ADVISOR: Félix Alexandre Antunes Soares

Several functions currently assigned to teachers have impacted their health and well-being. This points out the need for continued training focused on pedagogical practice, but also on comprehensive health. In this sense, this study set out to investigate the perceptions about health, well-being and quality of life of a group of teachers from a public school in the interior of Rio Grande Sul State, as well as how Yoga, an ancient Indian philosophy of body practice, can contribute to well-being at school. Quantitative and qualitative collaborative exploratory research was developed upon returning to face-to-face activities, shortly after going through restrictions imposed by the COVID-19. In the pandemic scenario, the entire school community had to readapt to a new form of teaching, which took place remotely. To this end, the research initially used the Short form-36 questionnaire in order to investigate teachers' perceptions of health and quality of life. Soon after, a training intervention was carried out focusing on well-being, where questions were asked about influencing factors on the topic. Finally, the teaching staff showed interest in taking Yoga classes, which took place at the school's headquarters, with the aim of providing an environment for pause, reflection, moments of listening and collective dialogue. As a result, the importance of addressing health promotion within the scope of continuing education was observed, given that teachers have been feeling overwhelmed with their work activities for some time and remote teaching brought about by the pandemic has only exacerbated these issues. Yoga at school has encouraged important reflections regarding health. In this study, it sparked the interest of teachers, who felt benefits on a physical, mental and emotional level.

Keywords: Continuing education of teachers. Health promotion. Yoga.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Estrutura das aulas de Yoga	23
Quadro 2 - Frequência das aulas de Yoga	24

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 Trajetória acadêmico-profissional e escolha do tema	11
1.2 Tema de estudo	12
1.3 Problema de pesquisa	14
1.4 Objetivo Geral.....	14
1.5 Objetivos Específicos	14
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 A COVID-19 e o Ensino Remoto Emergencial	15
2.2 Saúde, bem-estar e qualidade de vida no trabalho docente	16
2.3 Formação Continuada de professores	18
2.4 Yoga na escola	19
3 PERCURSO METODOLÓGICO	22
4 RESULTADOS	26
4.1 Manuscrito 1: Auto percepção da qualidade de vida de docentes	26
4.2 Trabalho apresentado no evento III Ciência em Ação, evento do Programa de Pós graduação em Educação em Ciências (PPGECI): O bem-estar docente no âmbito das formações continuadas.....	36
4.3 Manuscrito 2: Yoga na escola: contribuições para o bem-estar e trabalho docente	41
5 DISCUSSÃO	50
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	53
7 REFERÊNCIAS	54
APÊNDICES	58
Apêndice A - Questionário SF-36	59
Apêndice B - Questionário Final Aulas de Yoga na Escola	65

1 INTRODUÇÃO

1.1 Trajetória acadêmico-profissional e escolha do tema

Neste tópico, abordarei alguns elementos da minha trajetória acadêmico-profissional que mobilizaram na escolha do tema de pesquisa. Para tanto, será utilizada a primeira pessoa do singular, justamente por se tratar de uma narrativa pessoal, diferentemente do restante do texto, em que se optou por empregar a impessoalidade.

Minha paixão pela Educação Física digamos que foi construída à medida que fui descobrindo a quão ampla é sua abordagem. Na escola, fugia dos esportes coletivos. Por causa dos óculos, tinha medo das bolas, me faltava agilidade e, por isso, acabava sendo sempre uma das últimas a ser escolhida para os times, o que me deixava triste e frustrada. No Ensino Médio, quando descobri que tinha a oportunidade de escolher Ginástica, não hesitei. Ali, não tinha competição, não tinha correria e a aula permitia que eu conhecesse meu corpo e explorasse tudo que ele podia fazer. Em função disso, na faculdade acabava me interessando pelas atividades que exploravam os movimentos do corpo de uma forma ampla e que não houvesse competitividade. Depois de formada, trabalhei em algumas academias como instrutora de musculação, ginástica localizada e *jump*. Por perceber que o desgaste físico era muito grande e o retorno financeiro muito pequeno, acabei me afastando da área.

Em 2015, por recomendação médica, busquei o Yoga para alívio de alguns sintomas físicos. As práticas foram me fazendo muito bem, mas, mais do que isso, senti que ali tinha um caminho profissional para acontecer e uma possibilidade de levar a outras pessoas tudo que eu vinha recebendo. Então, em 2019, decidi fazer uma formação em Hatha Yoga, e aí percebo o quanto à Educação Física me auxilia nessa caminhada. Não que seja um pré-requisito para ser um bom instrutor, mas ter o conhecimento a respeito do movimento faz com que eu consiga olhar o aluno e adaptar a prática de acordo com as suas capacidades e limitações.

No ano de 2021, durante a pandemia da COVID-19, fui convidada para ministrar uma intervenção sobre Yoga, autoconhecimento e autocuidado a um grupo de professores da Escola Estadual de Ensino Médio Marechal Humberto de Alencar Castelo Branco, na cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul (RS). Tal convite partiu de um grupo de pesquisadores que desenvolvia um trabalho colaborativo com a

escola através de intervenções pedagógicas, e que, no momento, estavam abordando a temática da saúde e bem-estar.

Por saber dos benefícios da prática física e filosofia do Yoga, partindo desse convite do grupo de estudos, decidi retornar à Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e me dedicar aos estudos do mestrado, levando o Yoga como tema de pesquisa. Apesar dos desafios, a proposta foi introduzir o Yoga dentro da escola para que os professores pudessem reservar um tempo para olhar para si. No meio de tantas atividades que a profissão demanda, a pausa e o ambiente de conexão com os demais colegas seria uma possibilidade de melhorar suas percepções a respeito da vida, de seu corpo e, a longo prazo, de suas práticas pedagógicas.

1.2 Tema de estudo

O conceito de saúde estabelecido pela Organização Mundial da Saúde refere-se à “situação de perfeito bem-estar físico, mental e social” (WHO, 2023, *on-line*). Apesar de amplamente utilizada, essa definição nos faz refletir sobre o quão plenamente podemos nos considerar saudáveis. Além disso, ao associar bem-estar, demonstra que a saúde envolve a percepção acerca da realidade, com base em valores e crenças pessoais. Estudos têm buscado evidências científicas sobre os fatores que podem contribuir na nossa auto avaliação de saúde e bem-estar. Sabe-se que entre esses fatores estão a capacidade de auto aceitação, relacionamentos positivos, autonomia, propósito de vida e crescimento pessoal (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008). Em outras palavras, não basta que estejamos livres de enfermidades, mas que tenhamos uma relação harmônica entre o corpo físico, mental e emocional e que gozemos de boas relações sociais.

Se nossa percepção a respeito da vida interfere em nosso bem-estar, as relações no ambiente de trabalho podem resultar em bom desempenho nas atividades ou insatisfação, descontentamento e estresse. Nesse sentido, as experiências vivenciadas pelo professor dentro e fora da sala de aula são responsáveis por demandar esforço físico, emocional e impactar em sua saúde. O excesso de tarefas, dificuldades de relacionamento, sobrecarga ocupacional, alta pressão por desempenho, infraestrutura inadequada e perda de autonomia são algumas situações que têm levado ao adoecimento e afastamento de suas funções (ANTONINI *et al.*, 2022; MALDONADO; CHÁVEZ; BUDNIK, 2022).

Ao transmitir conhecimento, o professor também transmite afeto e se solidariza com as histórias de vida de seus alunos. Apenas nos últimos quinze anos a saúde do professor, e não apenas do aluno, tem sido olhada com atenção e instigado reflexões com relação à construção de políticas públicas que se preocupem com a promoção, prevenção e recuperação da saúde no ambiente escolar e que vão além das propostas pedagógicas (ZACHARIAS *et al.*, 2011). Estudos recentes reforçam a necessidade de reestruturação das escolas e da importância de momentos de diálogo em grupo, a fim de proporcionarem espaços de escuta, cooperação, troca de saberes, cuidado e acolhimento, ou seja, formações continuadas que visem a promoção da saúde integral dos envolvidos.

Nesse contexto, pensando na saúde e bem-estar dos professores e a fim de estabelecer processos formativos em conjunto entre pesquisadores, gestores e professores com foco no aperfeiçoamento, reflexão e avaliação das práticas pedagógicas, desde o ano de 2011 é desenvolvido um trabalho cooperativo entre uma instituição escolar da rede estadual do Rio Grande do Sul (RS) e o Grupo de Estudos em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida (GENSQ), da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Ambas as instituições educacionais se esforçam para desenvolver ações que promovam resultados positivos no processo de ensino-aprendizagem.

Ao longo dos anos, diversas ações foram elaboradas a respeito de temas variados voltados à promoção da saúde, entre eles, hábitos alimentares saudáveis, atividade física e sexualidade, para estudantes e professores da instituição. Através de diferentes olhares a respeito da realidade escolar, se originaram diversas publicações que integram dissertações de mestrado e teses de doutorado. No ano de 2021 foi estruturada pelo grupo uma intervenção formativa que se preocupou em trazer um olhar às emoções e autocuidado do professor. Para tal, foi conduzido um breve diálogo e, por fim, com o objetivo de incentivar a prática de atividades físicas e oferecer um momento de pausa e relaxamento, os participantes experimentaram uma pequena prática de Yoga. A aceitação positiva dessa atividade instigou muitas reflexões e novos estudos (MENEZES *et al.*, 2021; DALLA CORTE *et al.*, 2022), que despertaram o interesse em dar continuidade à temática.

Sobre o Yoga, pode-se dizer que seu significado diz respeito à união dos atributos mental, físico e espiritual. Enquanto as posturas físicas trazem força, flexibilidade e equilíbrio, a meditação e a respiração acalmam a mente e trazem concentração, clareza e autoconfiança (TIWARI, 2016). Grande parte dos estudos

envolvendo o Yoga na escola se concentraram em ações voltadas ao aluno, na tentativa de estimular a cooperação, atenção, disciplina, auxiliar na melhora das capacidades físicas e na regulação das emoções (PIRES, 2021; DARWICH; COSTA, 2022; FREITAS, 2022). Como estratégia de bem-estar docente, incentivo à prática de ações humanizadas e escuta acolhedora, os estudos são recentes, porém, promissores (ROSA, 2011; ROSSI; EHRENBURG, 2023).

Uma das vantagens da escolha dessa modalidade é que, por não necessitar de muitos recursos para sua prática e permitir a adesão de qualquer pessoa que deseje buscar conexão e respeito consigo e com a vida, facilmente pode ser introduzido nas escolas e demais estabelecimentos corporativos. Para a prática do Yoga é necessário apenas um colchonete ou cobertor e, principalmente, a vontade de olhar para si. Assim, ao considerar seus benefícios na saúde física e mental, seu incentivo nas relações sociais e facilidade de inclusão, esse trabalho se propõe a analisar de que forma as intervenções de Yoga na escola podem contribuir para o bem-estar e trabalho docente.

1.3 Problema de pesquisa

Quais as possíveis contribuições que o Yoga pode trazer para o bem-estar e o trabalho docente?

1.4 Objetivo Geral

Investigar as contribuições do Yoga no bem-estar e trabalho docente.

1.5 Objetivos Específicos

- Investigar a percepção sobre bem-estar, saúde e qualidade de vida dos professores;
- Analisar como o Yoga, inserido em um processo de intervenções formativas, pode promover o bem-estar docente.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A seguir, serão apresentados os principais conceitos que são importantes para o entendimento do tema de pesquisa.

2.1 A COVID-19 e o Ensino Remoto Emergencial

No início de 2020, a pandemia do novo Coronavírus (COVID-19) se alastrou pelo mundo e trouxe uma série de mudanças a nível social, econômico, político, cultural e educacional. No Brasil, como forma de evitar a propagação do vírus, o Ministério da Educação determinou o fechamento das escolas. A fim de dar continuidade às atividades pedagógicas, foi instituído pelo Conselho Nacional de Educação o Ensino Remoto Emergencial (ERE) (DALLA CORTE *et al.*, 2023; BEZERRA; VELOSO; RIBEIRO, 2021). As aulas passaram a acontecer remotamente e toda a comunidade escolar enfrentou dificuldades voltadas ao acesso, visto que não houve tempo nem suporte para que pudessem se preparar para essa nova forma de ensino.

Ainda assim, a inclusão do ERE, o distanciamento social e o fechamento das escolas não foi responsável por provocar, mas sim, exacerbar certas dificuldades já conhecidas no ensino, como infraestrutura precária e baixo investimento educacional. Nos alunos, presenciou-se a desigualdade de acesso à internet e falta de conhecimento tecnológico. No professor, um aumento no número de horas de trabalho, em função de pouca familiaridade com o ambiente virtual, aproximação da vida pessoal com a profissional, sobrecarga laboral e adoecimento (OLIVEIRA; JUNIOR, 2020).

Segundo Nóvoa e Alvim (2021), a revolução e mudança na rotina trazidas pelo ensino remoto deixou claro o despreparo da educação no país. A pandemia reforçou a necessidade de construir uma nova educação que contemple a tecnologia, diversidade, pluralidade cultural e liberdade e que valorize o professor para que esse possa estar preparado para a transmissão de conhecimento, criação de laços e troca de saberes.

Sendo assim, diante desse cenário de incertezas, ficou nítida a importância de formações docentes voltadas ao preparo tecnológico e pedagógico, como também, e

mais importante, que ofereçam suporte emocional e psicológico aos professores. Que possibilitem momentos de troca, onde se possa compartilhar vivências e experiências que contribuirão em sua saúde e bem-estar (VIEIRA; ARRUDA; HASHIZUME, 2021, MENEZES *et al.*, 2021).

2.2 Saúde, bem-estar e qualidade de vida no trabalho docente

A Organização Mundial da Saúde entende por saúde o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença, um conceito amplo e subjetivo, que aborda o modo de viver como premissa para uma vida plena (WHO, 2023). Para nos sentirmos completamente saudáveis, segundo essa definição, é fundamental que estejamos amparados com relação à boa alimentação, moradia, educação, transporte e lazer. Nesse sentido, a saúde passa a envolver nossa percepção com relação à capacidade de nos relacionarmos, de tomar decisões e de termos controle sobre nossas vidas, contribuindo para nossa concepção a respeito do bem-estar (SEGRE; FERRAZ, 1997).

Nesse sentido, o bem-estar pode ser classificado como subjetivo e psicológico. Por bem-estar subjetivo entende-se a auto percepção que temos sobre nossas vidas, considerando nossas expectativas e emoções positivas e negativas sobre a realidade. Já o bem-estar psicológico avalia seis componentes, que são auto aceitação, relacionamento positivo com outras pessoas, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008). Já o conceito de qualidade de vida está ligado à percepção individual sobre saúde, educação, bem-estar e qualidade de vida, além das relações sociais (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009).

No trabalho, o bem-estar pode resultar em bom desempenho nas atividades ou insatisfação, descontentamento e estresse. A OMS, em nota conjunta com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), estima que, anualmente, são perdidos em torno de 12 bilhões de dias de trabalho devido à depressão e à ansiedade, o equivalente a quase um trilhão de dólares na economia global (OIT, 2022). Dentre as profissões mais desgastantes para a saúde física e emocional, está a profissão docente (DIEHL; MARIN, 2016). A OIT, por reconhecer a importância do professor na formação do cidadão, já havia previamente definido as condições de trabalho para a categoria a fim de evitar seu adoecimento (OIT, 1984).

As exigências, outrora pedagógicas, hoje envolvem também o desenvolvimento de habilidades sócio emocionais. Gasparini, Barreto e Assunção (2005) apontam que atualmente não cabe ao docente apenas a função de ensino, como de gestão e envolvimento com atividades administrativa, de planejamento, reciclagem e orientação, visto que as escolas não estão dando conta de fornecer uma equipe qualificada, seja para a rotina de sala de aula, seja para a gestão. Falta de reconhecimento e de segurança dentro das escolas, superlotação de turmas e problemas comportamentais dos alunos, pouco acompanhamento familiar, carência de recursos e deficiências no ambiente físico são alguns dos fatores que têm levado ao adoecimento e até mesmo afastamento das atividades docentes (DOURADO; SIQUEIRA, 2020; OLIVEIRA; JUNIOR, 2020; VIEIRA; ARRUDA; HASHIZUME, 2021).

Logo, ao se afastar do quadro docente, a escola encontra uma grande lacuna para suprir a falta do professor adoecido, visto que não há possibilidades disponíveis para substituição. A escassez de profissionais em amplas áreas de ensino traz um acúmulo de funções na própria escola. Esse quadro gera um novo ciclo de sobrecarga e afastamento. Tendo em vista que a motivação para ensinar recebe influência direta da realidade encontrada em sala de aula e as percepções a respeito dessa realidade se manifestam sobre as emoções do professor, um número expressivo e crescente de estudos tem procurado abordar a saúde docente e buscar alternativas para que a escola seja um ambiente seguro e tranquilo a fim de que os professores possam se sentir estimulados a exercer seu trabalho com satisfação (CORTEZ et al., 2017; MOREIRA; RODRIGUES, 2018; OLIVEIRA; JÚNIOR, 2020; MENEZES et al., 2021).

Nesse sentido, Antonini e colaboradores (2022) mostram a importância da boa relação entre a vida pessoal e profissional dos docentes. Identificar os desafios da rotina escolar e oferecer a promoção da saúde nesse espaço contribui para uma melhor qualidade de ensino ao permitir que as emoções do professor sejam acolhidas. Considerando que o ambiente escolar está sempre mudando, estar aberto às mudanças também auxilia na saúde e qualidade de vida do professor e o torna menos vulnerável ao adoecimento (LUZ *et al.*, 2019).

Cortez e colaboradores (2017) apontam que fatores determinantes psicossociais da saúde coletiva no trabalho docente devem avançar para estratégias efetivas de promoção de saúde, que propiciem melhorias em relação ao bem-estar e que sejam capazes de provocar transformações no ambiente de trabalho. Os autores encerram deixando como sugestão a criação de metodologias e protocolos de

intervenção de saúde, criados de forma interdisciplinar, que possam impactar positivamente na criação de novas políticas públicas de saúde docente. Moreira e Rodrigues (2018) citam a importância de um espaço para discussão, identificação e encaminhamento de soluções preventivas a fim de se evitar os afastamentos e substituições, que acarretam perda da qualidade de ensino e descontentamento de toda comunidade educativa.

2.3 Formação Continuada de professores

No Brasil, em função do sistema de ensino ter sido instituído antes mesmo de haver professores capacitados previamente para tal função, inicialmente, as formações tinham como objetivo suprir uma formação inicial inexistente (ROMANOWSKI; MARTINS, 2010). Hoje, a busca por aperfeiçoamento técnico, pedagógico, ético e político está inserida nas políticas educacionais do país e a formação continuada de professores assume a função de proporcionar melhorias na qualidade da educação, incentivar o repensar do processo pedagógico, da prática educacional e da profissão docente (BRASIL, 2015).

Nesse sentido, Imbernón (2010) enfatiza que a formação de professores vem passando por transformações ao longo dos anos. Iniciou, nos anos 1980, unicamente como um modo individual de construção de saberes e vem se tornando um processo de construção coletiva ao tornar possível a criação de estratégias inovadoras e reflexivas. O autor salienta que é preciso que as formações sejam planejadas em conjunto com os professores e levem em conta seus saberes e a realidade escolar. Para Gatti (2008), a formação continuada tem como objetivo sanar e complementar estudos realizados na formação inicial e permite atualização, treinamento e aperfeiçoamento nos diversos níveis de ensino. Para tal, deve ser entendida como um processo contínuo, progressivo e não-linear, que proporciona a construção de conhecimentos, mas também a reflexão, interação e reconstrução profissional.

A fim de que complementem as práticas pedagógicas, as formações continuadas devem levar em conta as vivências individuais do professor e valorizar o diálogo crítico e reflexivo sobre situações emergentes de sua realidade social (NÓVOA, 1992). Ao instigar a reflexão e interação coletiva, propiciam um espaço de compartilhamento mútuo no ambiente escolar e permitem a identificação de temáticas

importantes no contexto, como tecnologias no ensino, afetividade, saúde e qualidade de vida (ROMANOWSKI; MARTINS, 2010). Nesse sentido, faz-se necessária a criação de programas de educação continuada que se preocupem com a promoção de saúde dentro do ambiente de trabalho e permitam a resolução de conflitos e a autoconfiança (MOREIRA; RODRIGUES, 2018). Que oportunizem a saúde integral daqueles que a realizam, trazendo um olhar que vai além de tecnologias de ensino.

Nóvoa e Alvim (2021) afirmam ainda que a educação precisa de construtores comprometidos na missão de transformar a escola em um ambiente flexível e adaptável, onde se façam presentes as tecnologias digitais, mas que de forma alguma substitua a interdependência positiva entre alunos e professores. Ao educador, fica a tarefa de compartilhar suas vivências, estimular a escuta e a empatia tão necessárias nessa realidade virtual. Para isso, é necessário, primeiramente, que olhe para si e acolha a si mesmo.

2.4 Yoga na escola

O atual estilo de vida não propicia olhar para uma vida saudável, de completo bem-estar. A velocidade acelerada com que o mundo parece andar, o avanço das tecnologias e o excesso de trabalho em busca de prestígio não vem nos permitindo parar para observar o que acontece à nossa volta, acompanhar os ciclos da natureza e cultivar amizades. A prática de atividades que permitam um estado de presença e conexão, como o Yoga, podem ser ótimas alternativas para desacelerar e se perceber na realidade.

Nesse contexto, o Yoga é uma prática filosófica que se propõe a trazer a união do corpo físico, mental, emocional, psíquico e espiritual. A palavra Yoga deriva do sânscrito, “yuj”, e pode ser traduzida como unidade ou junção. Registros apontam que seu surgimento se deu na Índia há aproximadamente 7 mil anos como meio de trazer equilíbrio e harmonia ao corpo, mente e emoções através de práticas físicas (asanas), respiração (pranayama) e meditação (dhyana) (SARASWATI, 1996). O responsável pela sua chegada no continente americano, nos Estados Unidos, foi Swami Vivekananda, em 1893. No Brasil, na década de 40, foi introduzido pelo professor Caio Miranda. Posteriormente, em 2016, foi considerado como patrimônio cultural da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO).

Através da disciplina da prática, alcançamos uma mente calma e equilibrada, que permite olhar a vida com clareza através de todos os seus aspectos, se libertando de sentimentos de dor ou tristeza e encontrando bem-estar (IYENGAR, 1995). Sua regularidade permite o cultivo da reflexão e da pausa, calma, atenção ao corpo e ao cuidado pessoal e auxilia no empoderamento, autonomia e respeito.

O Yoga permite uma visão integral ao compreender o ser humano como uma manifestação dotada de corpo, mente e valores. No contexto de saúde pública, atualmente é considerado uma Prática Integrativa Complementar em Saúde (PICS), inserido no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2017. Devido aos seus benefícios na promoção da saúde, é reconhecido como um aliado aos tratamentos convencionais (DALLA CORTE et al., 2023). Voltado à realidade escolar, também está relacionado às competências sócio emocionais mencionadas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a partir do momento em que fornece um meio de autoconhecimento e gerenciamento das emoções (CANDITO; MENEZES; RODRIGUES, 2023).

Nesse sentido, a prática regular influencia uma atitude mais amorosa e gentil com relação a si mesmo e ao outro e busca tempo de qualidade, na escolha de ações que permitem desacelerar em um mundo cheio de experiências (ROSSI; EHRENBURG, 2023). Muitos acreditam que seja uma prática destinada às pessoas calmas e flexíveis em função de vermos refletido na mídia um estereótipo de corpo e mente yogue muito diferente de nossa condição real e isso, por vezes, afasta o interesse daqueles que não o buscam conhecer mais a fundo.

Assim, Bernardi e colaboradores (2020) reforçam que a ocidentalização da prática foi responsável por modificar as origens da filosofia. De forma deturpada, presenciamos, na grande maioria, um Yoga comercial, que não se preocupa em absorver toda a riqueza filosófica de seus princípios éticos anticapitalistas. E é justamente esse domínio que o revela como um meio de autoconhecimento ao abordar a não violência, o não consumismo e a não competitividade como um estilo de vida e meio para se chegar ao autoconhecimento.

Em função da prática levar a transformações na percepção a respeito de si e do ambiente e oferecer bem-estar físico, mental e social, no campo educacional um estudo mostrou que, nos últimos 30 anos, presencia-se um aumento de pesquisas científicas relacionadas a intervenções de Yoga, especialmente na última década, que corresponde a 80% dessas publicações (VERMA et al., 2022). Por enquanto, o número de trabalhos produzidos no Brasil é pequeno, embora crescente (PIRES,

2021; DARWICH; COSTA, 2022; FREITAS, 2022; DALLA CORTE *et al.*, 2022). Na escola, o Yoga se apresenta como uma ótima ferramenta de promoção de saúde. Fornece uma rede de apoio, acolhimento e bem-estar aos professores (ROSA, 2011; ROSSI; EHRENBORG, 2023) e estimula a atenção, disciplina e regulação das emoções dos alunos (PIRES, 2021; DARWICH; COSTA, 2022; FREITAS, 2022).

Percebe-se que a maior parte das pesquisas dessa prática dentro da escola está concentrada em ações voltadas ao aluno. Os estudos de Verma e colaboradores (2022) apontam para a representatividade dessa filosofia no campo científico e indicam uma área de suma importância a ser investigada especialmente no que tange aos seus benefícios a longo prazo, com relação à forma como esse bem-estar pode influenciar em uma melhora no processo de ensino aprendizagem e na relação professor/aluno.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

A pesquisa aqui apresentada se classifica como de domínio quanti-qualitativo, classificada, quanto aos objetivos, como pesquisa exploratória (GIL, 2008), com aporte metodológico orientado pela pesquisa colaborativa, na perspectiva desenvolvida por Ibiapina (2008).

A pesquisa colaborativa compreende a participação coletiva entre professores e pesquisadores na criação de estratégias que auxiliem na produção do conhecimento. A fim de possibilitar uma reflexão crítica, sanar os problemas da educação e desenvolver estudos emancipatórios, tem como diferencial o olhar para a realidade microssocial, embora embasada no contexto histórico e político do todo, permitindo que a escola funcione como um espaço consciente e transformador da sociedade (IBIAPINA, 2008).

O presente estudo foi desenvolvido na Escola Estadual de Ensino Médio Humberto de Alencar Castelo Branco, localizada na periferia do município de Santa Maria (RS). Vinculada à 8ª Coordenadoria Regional de Educação, a referida escola oferta as etapas de Ensino Fundamental e Médio. No ano de 2022, o quadro docente contemplava 40 professores e a instituição contava com um total de 499 estudantes matriculados, dos quais 182 encontravam-se nos Anos Iniciais e 194 nos Anos Finais do Ensino Fundamental, além de 123 registros no Ensino Médio (INEP, 2022).

Para o ano de 2022, em parceria entre pesquisadores e equipe gestora, algumas estratégias foram pensadas com o intuito de abordar o contexto da promoção da saúde na escola através do foco na saúde do professor. A fim de responder aos objetivos específicos da pesquisa, o estudo foi dividido em três etapas:

Na primeira etapa, preocupou-se em responder parte do primeiro objetivo da pesquisa, ou seja, investigar a percepção sobre saúde e qualidade de vida dos professores. Para tanto, no mês de julho, após o retorno às atividades presenciais, foi encaminhado para o *e-mail* institucional dos docentes a versão brasileira do questionário *Short Form-36* (SF-36), um instrumento multidimensional de medida desenvolvido nos Estados Unidos, traduzido e validado no Brasil por Ciconelli *et al.* (1999) (Apêndice A). A análise quantitativa das respostas dos 24 professores que aceitaram respondê-lo (22 mulheres e dois homens) foi feita com base nos escores do teste.

Posteriormente, ainda respondendo ao primeiro objetivo específico, buscou-se investigar a percepção dos professores sobre bem-estar. No mês de agosto, na sede da escola, ocorreu uma intervenção formativa que contou com a participação de 13 docentes (11 mulheres e dois homens) e uma professora de Educação Física, instrutora de Yoga e pesquisadora. Na ocasião, foram trazidos os conceitos de saúde e bem-estar e a importância de abordá-los dentro da escola, apresentou-se um Guia de Saúde Mental para Educadores, disponibilizado gratuitamente através do site da Revista Nova Escola (MADUREIRA, 2020). Em determinado momento da intervenção, os participantes foram questionados: “Para você, o que pode influenciar em nosso bem-estar?” Ao final dessa intervenção, foi realizada uma pequena aula de Yoga, com o intuito de permitir que os professores conhecessem a prática e usufríssem de um momento de autoconhecimento e relaxamento em grupo.

A última etapa contemplou o segundo objetivo específico da pesquisa, que procurou analisar como o Yoga, inserido em um processo de intervenções formativas, pode promover o bem-estar docente. Logo, foi feita a sugestão de criação de um grupo de Yoga dentro da escola através do contato estabelecido com uma das gestoras. Criou-se um grupo em um aplicativo de mensagens instantâneas e as interessadas foram sendo incluídas, totalizando 14 professoras. Iniciamos as conversas no grupo com o objetivo de escolher o melhor dia e horário para a realização das aulas, realizadas na sede da escola, todas elas de forma gratuita. A própria escola disponibilizou os colchonetes utilizados para a prática, que ocorreram no auditório, enquanto o planejamento e demais materiais necessários para a condução das aulas ficaram sob a responsabilidade da pesquisadora/professora de Yoga.

As aulas de Yoga foram estruturadas como no quadro 1, a seguir:

Quadro 1 - Estrutura das aulas de Yoga

Duração	Momento da prática	Descrição do momento da prática
10 min	Momento de presença	Breve momento de autopercepção, atenção no corpo e na respiração
30 min	Olhar para o corpo físico	Movimentos de liberação articular e ásanas (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: Autores

Inicialmente, a fim de que um número maior de interessadas pudessem conhecer a prática e também com a intenção de observar qual o melhor dia e horário para realizá-la, optou-se por deixar as duas primeiras aulas em turnos e dias diferentes. A primeira delas ocorreu em um sábado, no turno da manhã. A segunda, em uma sexta-feira ao final da tarde, para aquelas que não tinham disponibilidade aos finais de semana. A partir dessas duas experiências iniciais, ficou decidido que as próximas aulas aconteceriam no período vespertino, próximo à troca de turno, para que tanto as professoras que estavam encerrando quanto aquelas que estavam iniciando as atividades tivessem a oportunidade de praticar. Considerando a disponibilidade de todas as interessadas e o calendário letivo da escola, ao todo, foram realizadas oito aulas de Yoga, de setembro a dezembro. Os dias e frequências das aulas estão esquematizados no quadro 2, a seguir:

Quadro 2 - Frequência das aulas de Yoga

Aulas	Data da prática	Frequência dos participantes
Aula 1	24/09	Duas professoras
Aula 2	14/10	Duas professoras e uma merendeira
Aula 3	26/10	Três professoras e uma merendeira
Aula 4	09/11	Duas professoras e uma merendeira
Aula 5	16/11	Três professoras
Aula 6	30/11	Duas professoras
Aula 7	07/12	Três professoras
Aula 8	14/12	Três professoras

Fonte: Autores

Como forma de acompanhar e avaliar as atividades desenvolvidas, foram utilizados diário de campo, registros fotográficos e questionário. No diário de campo foram feitos os registros dos planejamentos, número de participantes, diálogos e reflexões.

Ao final das práticas de Yoga, foi elaborado e enviado de forma *on-line* para o grupo de mensagens um questionário sobre as aulas de Yoga (Apêndice B). Àquelas que frequentaram, o objetivo foi investigar suas percepções a respeito da prática. Às

demais, qual o motivo de não terem conseguido participar, mas que as motivaram a permanecer no grupo. Para análise e interpretação dos resultados obtidos, as respostas foram apreciadas segundo a metodologia da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), compreendendo as etapas de pré-análise, exploração do material, definição das categorias e inferência e interpretação dos apontamentos.

Os procedimentos éticos estabelecidos para a pesquisa científica foram devidamente respeitados e a realização desse estudo foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa da UFSM conforme parecer consubstanciado no número 56837122.10000.5346.

4 RESULTADOS

A seguir, os resultados serão apresentados na forma de um trabalho apresentado em evento e dois manuscritos.

O manuscrito 1, intitulado “Auto percepção da qualidade de vida de docentes”, buscou responder a parte do primeiro objetivo específico da pesquisa e será posteriormente submetido a uma revista na área de Ensino.

O trabalho intitulado “O bem-estar docente no âmbito das formações continuadas” buscou contemplar outra parte do primeiro objetivo específico da dissertação e foi apresentado no III Ciência em Ação, evento do Programa de Pós-graduação em Educação em Ciências (PPGECI). Tal evento ocorreu no ano de 2022, disposto nos anais do evento das páginas 113 a 118, disponível em <https://ainpgp.org/wp-content/uploads/2023/03/ANAIS-III-CA2022.pdf>.

O manuscrito 2, intitulado “Yoga na escola: contribuições para o bem-estar e trabalho docente” buscou responder o segundo objetivo específico da dissertação. Este foi submetido e será apresentado conforme as normas da Revista Ciências & Ideias, a qual é classificada pela CAPES com Qualis A3 na área de Ensino, no quadriênio 2017-2020.

4.1 Manuscrito 1: Auto percepção da qualidade de vida de docentes

AUTO PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE DOCENTES

RESUMO

O conceito de saúde é amplo e envolve as capacidades física, mental e emocional do indivíduo. Nessa integralidade, acaba se mesclando com os domínios de bem-estar e qualidade de vida. O bem-estar no trabalho propicia maior motivação para realizar as atividades laborais. No ambiente escolar, a realização profissional do professor impacta na qualidade de ensino. Durante a pandemia da COVID-19, estudos apontaram maior sobrecarga de atividades especialmente em função da inclusão abrupta do Ensino Remoto Emergencial. Assim, o objetivo desse estudo colaborativo de natureza quantitativa exploratória foi investigar a percepção sobre saúde e

qualidade de vida de um grupo de professores da rede pública de ensino do interior do Rio Grande do Sul. Para tal, após o retorno às atividades presenciais, foi aplicado a um grupo de 24 docentes (22 mulheres e dois homens), de forma *on-line*, o questionário *Short Form – 36* (SF-36), instrumento multidimensional de medida que analisa a qualidade de vida. Os achados mostram que os alguns professores se auto perceberem bem enquanto outros necessitam de apoio em alguns aspectos da saúde integral por se sentirem cansados e sobrecarregados em suas atividades. Comparado há um ano atrás, no período da pandemia, 45,8% relatou o mesmo sentimento, indicando que o retorno às atividades presenciais não influenciou em sua percepção sobre qualidade de vida. O trabalho instiga novos estudos voltados à análise da qualidade de vida e contentamento do professor a fim de contribuir para uma melhor qualidade de ensino.

Palavras-chave: COVID-19; Ensino Remoto Emergencial; qualidade de vida; bem-estar docente.

ABSTRACT

The concept of health is broad and involves the individual's physical, mental and emotional capabilities. In this integrality, it ends up merging with the domains of well-being and quality of life. Well-being at work provides greater motivation to carry out work activities. In the school environment, the teacher's professional achievement impacts the quality of teaching. During the COVID-19 pandemic, studies showed a greater overload of activities, especially due to the abrupt inclusion of Emergency Remote Education. Thus, the objective of this collaborative study of an exploratory quantitative nature was to investigate the perception of health and quality of life of a group of teachers from the public education network in the interior of Rio Grande do Sul. To this end, after returning to face-to-face activities, it was The Short Form – 36 (SF-36) questionnaire was applied online to a group of 24 teachers (22 women and two men), a multidimensional measuring instrument that analyzes quality of life. The findings show that some teachers perceive themselves well while others need support in some aspects of comprehensive health because they feel tired and overloaded in their activities. Compared to a year ago, during the pandemic period, 45.8% reported the same feeling, indicating that the return to face-to-face activities did not influence their perception of quality of life. The work instigates new studies aimed at analyzing the teacher's quality of life and contentment in order to contribute to a better quality of teaching.

Keywords: COVID-19; Emergency remote teaching; quality of life; teacher well-being.

INTRODUÇÃO

O quão saudável nos sentimos? Para responder a essa pergunta, é fundamental entender que o conceito de saúde é amplo e não envolve apenas o corpo físico, mas diz respeito às demais dimensões de nosso ser, ou seja, mental, social e psicológico.

Falar sobre saúde é também falar sobre bem-estar e qualidade de vida, visto que ambos acabam se mesclando na integralidade do pensar sobre estilo de vida, direitos humanos, cultura e política. A qualidade de vida passou também a ser um indicador de sucesso ou não de políticas públicas (PIMENTA *et al.*, 2008). Portanto, ter boa saúde e qualidade de vida envolve a percepção de vitalidade, boas relações com família e amigos, saúde emocional e contentamento no ambiente de trabalho (MOREIRA *et al.*, 2023).

Nesse sentido, o bem-estar no trabalho se refere à liberdade e ao empoderamento para transformar o ambiente à nossa volta. (ANTONINI *et al.*, 2022). Quanto maior o nível de satisfação profissional, maior o desejo e empenho para seguir nas atividades laborais de forma saudável. Para isso, é necessário que estratégias preventivas sejam ofertadas nesses espaços a fim de evitar adoecimentos (MOREIRA *et al.*, 2023; NOVOA; ALVIM, 2021).

A promoção da saúde no contexto escolar é um importante dado a ser analisado na intenção de fornecer qualidade de ensino. Alguns fatores como sobrecarga de trabalho, baixo investimento em formação, conflitos com a comunidade escolar, má gestão do tempo e problemas comportamentais dos estudantes têm gerado desmotivação e agravos à saúde dos professores (SANTANA; NEVES, 2017; ANTONINI *et al.*, 2022). Luz e colaboradores (2019) analisaram publicações do período de 2002 a 2016 voltadas às doenças que mais acometem os docentes, sendo transtornos psicossomáticos, distúrbios da voz, síndrome de Burnout, depressão e estresse os mais incidentes.

Em contrapartida, é crescente o número de pesquisas que se preocupam em analisar o bem-estar desses profissionais e o que pode ser feito para auxiliar o professor a cumprir sua missão de educar. Ao analisá-las, encontramos pontos comuns como possíveis estratégias de enfrentamento: melhores políticas públicas,

criação de medidas preventivas, valorização profissional, momentos de diálogo em grupo e acolhimento na escola (MENEZES; CANDITO; DALLA CORTE, 2023; ANTONINI *et al.*, 2022; SANTANA; NEVES, 2017).

No início de 2020, presenciou-se um cenário que impactou social, econômica, política e culturalmente a vida de todos. A pandemia da COVID-19 provocou muitas mudanças na rotina, bem-estar e qualidade de vida, gerando medo e incertezas. No contexto educacional, com o fechamento das escolas, a fim de que a prática pedagógica pudesse ter continuidade, o Ensino Remoto Emergencial (ERE) foi introduzido de forma abrupta e sem o prévio preparo (DE OLIVEIRA, 2021; DALLA CORTE *et al.*, 2022). Com isso, foi necessário que toda comunidade escolar se reinventasse. A substituição das aulas presenciais exigiu o uso de tecnologias digitais e desencadeou inúmeras dificuldades associadas à falta de conhecimento sobre a realidade virtual, problemas de acesso e a exacerbação de questões antigas ligadas a educação, como a sobrecarga de trabalho, além de remover os limites entre a vida profissional e pessoal de todos os envolvidos (RAMOS *et al.*, 2023).

Nesse sentido, observa-se que a docência foi uma das áreas impactadas com as transformações. Um recente estudo conduzido por Dalla Corte e colaboradores (2022) mostrou que o distanciamento social e demais mudanças trazidas pela pandemia ocasionaram tristeza, esgotamento, medo, impotência e indignação, mas também possibilitaram o exercício da empatia, superação e resiliência. O equilíbrio entre vida profissional e pessoal do professor precisa ser levado em conta a fim de que não haja esgotamento e comprometimento na aprendizagem dos alunos (ANTONINI *et al.*, 2022).

Tendo como premissa os impactos causados pela pandemia à saúde docente, o objetivo deste estudo é investigar a percepção sobre saúde e qualidade de vida de um grupo de professores da rede pública de ensino do interior do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

O enfoque metodológico empregado no presente estudo é de natureza quantitativa, classificado, quanto aos objetivos, como pesquisa exploratória (GIL, 2008) e com aporte metodológico orientado pela pesquisa colaborativa (IBIAPINA, 2008). O estudo de cunho colaborativo se deu através da aproximação entre uma

escola pública da rede estadual do Rio Grande do Sul (RS) e um grupo de pesquisadores de uma Universidade Federal. A escola se localiza 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 registros no Ensino Médio (INEP, 2022). Desde o ano de 2011, universidade e escola conjuntamente buscam desenvolver ações colaborativas que promovam o aperfeiçoamento pedagógico conforme as demandas do contexto escolar, sendo muitas delas voltadas à promoção da saúde e bem-estar.

Nesse sentido, após o retorno às atividades presenciais, foi aplicado de forma *on-line* o questionário *Short Form – 36* (SF-36), instrumento multidimensional de medida desenvolvido nos Estados Unidos, traduzido e validado no Brasil por Ciconelli *et al.* (1999). O SF-36 é composto por 11 questões e 36 itens a serem analisados, que envolvem oito domínios, sendo eles, capacidade funcional (dez itens), aspectos físicos (quatro itens), dor (dois itens), estado geral da saúde (cinco itens), vitalidade (quatro itens), aspectos sociais (dois itens), aspectos emocionais (três itens) e saúde mental (cinco itens). Todas as questões referem-se às últimas 4 semanas, embora o questionário também contemple uma questão comparativa sobre a percepção atual da saúde e há um ano (nesse caso, envolvendo o período do ERE).

O cálculo dos escores do questionário de estilo de vida é feito da seguinte forma:

- Primeira fase: ponderação dos resultados, onde cada questão possui uma pontuação, e soma dos pontos obtidos em cada item relacionado ao domínio correspondente.
- Segunda fase: cálculo do *Raw Scale*, na qual o valor final não representa nenhuma unidade de medida. As pontuações das questões são transformadas em oito domínios que variam de zero a 100, onde zero representa o pior e 100 o melhor de cada domínio. Nesse caso, aplicou-se a fórmula a seguir, onde os valores de Limite Inferior e Variação (*Score Range*) são fixos e estipulados:

Valor obtido das questões correspondentes – Limite inferior x 100/Variação (*Score range*)

O teste precedeu uma intervenção formativa, apresentada por uma pesquisadora, que trouxe os conceitos de saúde e bem-estar e a importância de abordá-los na escola. Na ocasião, os professores puderam compartilhar suas percepções com relação à realidade escolar após o retorno às atividades presenciais. Os resultados numéricos das dimensões foram distribuídos em quartis (0 a 25), (26 a 50), (51 a 75) e (76 a 100), conforme sugerido por Castro *et al.* (2003).

Convém mencionar que os procedimentos éticos estabelecidos para a pesquisa científica foram devidamente respeitados e a realização desse estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade conforme parecer consubstanciado no número 56837122.10000.5346.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em nossa amostra, os sujeitos possuíam média de idade de 46,6 anos, variando de 31 a 66 anos. Desses, apenas 8,33% são do sexo masculino, enquanto 91,66% do sexo feminino, o que corrobora com os dados do Censo Escolar de 2022 realizado pelo Instituto Nacional de estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (BRASIL, 2022) apontando que 79,2% do Ensino Básico brasileiro é composto por professoras. Embora a divisão das tarefas domésticas e cuidado dos filhos venha sendo melhor distribuída entre os gêneros, sabemos que é da mulher a maior responsabilidade e envolvimento. Durante a pandemia, mais ainda as mulheres precisaram se dividir entre as atividades da casa, do trabalho e do cuidado com os filhos, o que pode ter levado a baixos indicadores de qualidade de vida e doenças psicossomáticas (RAMOS *et al.*, 2023). Tais dados reforçam a importância do olhar sensível ao feminino no desenvolvimento de políticas públicas voltadas ao acolhimento e autocuidado.

Na tabela 1, serão apresentadas as frequências dos escores por domínios referente à auto percepção de qualidade de vida inferida pelo questionário SF-36, conforme classificação por quartis.

Tabela 1: Distribuição percentual nos quartis dos domínios do SF-36

Domínios	1º quartil (0 a 25)	2º quartil (26 a 50)	3º quartil (51 a 75)	4º quartil (76 a 100)
Capacidade funcional	4,17%	16,67%	20,83%	58,33%
Aspectos físicos	33,33%	8,34%	20,83%	37,50%
Dor	12,50%	20,83%	25,00%	41,67%
Estado geral de saúde	4,17%	33,33%	45,83%	16,67%
Vitalidade	20,83%	25,00%	45,83%	8,34%
Aspectos sociais	16,67%	25,00%	20,83%	37,50%
Aspectos emocionais	29,17%	20,84%	4,16%	45,83%
Saúde mental	4,17%	16,66%	41,67%	37,50%

Previamente à apresentação dos resultados, convém reforçar que esse estudo se deu com 24 docentes tomados de diferentes histórias e estilos de vida. O fato do bem-estar e qualidade de vida estarem atrelados à auto percepção sobre os diversos aspectos que envolvem a saúde, faz com que pudéssemos encontrar diferentes pontuações para o mesmo domínio do teste em diferentes avaliados.

Na análise dos domínios, entende-se por “Capacidade funcional” a autonomia para realizar atividades básicas e instrumentais da vida diária, que envolve a capacidade de vestir-se e banhar-se sozinho, dirigir e usar o telefone, por exemplo (PINTO *et al.*, 2016). Em nossa avaliação, 58,33% dos escores se concentrou no 4º quartil, o que mostra que os professores têm se considerado funcionalmente saudáveis. Pimenta e colaboradores (2008) encontraram resultado positivo para uma população idosa com média de 57 anos de idade, sinalizando que os indivíduos têm se considerado aptos a realizar atividades da vida prática.

No domínio “Aspectos físicos”, é avaliado se o indivíduo encontra alguma limitação física e, se sim, o quanto ela o impacta nas atividades diárias. Já “Aspectos emocionais”, avalia o nível de ansiedade, depressão, alterações de comportamento, descontrole emocional e bem-estar psicológico (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009). Em nossa pesquisa, esses dois aspectos obtiveram a maior oscilação de valores. Enquanto um grupo de professores se auto percebe física e emocionalmente bem,

com altos escores no 4º quartil (37,50% e 45,83%, respectivamente), também há um número significativo com baixos escores no 1º quartil (33,33% e 29,17%).

Nesse sentido, com relação aos “Aspectos emocionais”, Oliveira, Pivoto e Vianna (2009) encontraram dados importantes. Segundo a amostra dos autores, esse foi o mais impactante dos domínios (58%). Guirado e colaboradores (2021) não observaram alterações importantes nos percentuais dos domínios durante o isolamento. Segundo essa pesquisa, o tempo dedicado ao relaxamento e cuidado pessoal nesse período auxiliou no bem-estar e qualidade de vida. Esses dados sinalizam a importância de dar-se foco e atenção à novos estudos que investiguem a saúde física e emocional dos docentes.

Dados de nossa pesquisa apontam para dois aspectos que precisam de acompanhamento e novos estudos por observar que demandam maior atenção voltada à saúde integral do professor. Contudo, não foi possível identificar se a volta à rotina de sala de aula foi um fator que influenciou na saúde dos avaliados.

Para o domínio “Dor”, 41,67% dos resultados se concentrou no 4º quartil, o que representa os maiores escores do teste. Embora baixos escores não estejam associados à problemas de saúde, sabe-se que a prática regular de exercícios físicos, a música e o convívio social podem contribuir para uma menor percepção de dor e melhor qualidade de vida, oferecendo, inclusive, uma maior pontuação nos domínios “Capacidade funcional”, “Estado geral de saúde”, “Vitalidade”, “Aspectos sociais” e “Saúde mental” (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009; PIMENTA *et al.*, 2008).

Ademais, nesse trabalho não foi questionado se os participantes praticavam regularmente alguma atividade física, porém, sabe-se que os hábitos de vida afetam a percepção sobre os domínios e são importantes indicativos para a saúde e bem-estar. Em sua pesquisa, Pucci e colaboradores (2021), inclusive, atrelaram a boa avaliação da saúde mental à prática regular de atividades físicas. Fatores como obesidade, tabagismo e uso de álcool estão associados ao maior risco de doenças e, conseqüentemente, afastamento do trabalho (MOREIRA *et al.*, 2023).

Nos aspectos “Estado geral de saúde” e “Vitalidade”, os maiores escores se concentraram no 3º quartil. Diferentemente dos domínios físico e emocional, não obtiveram grandes oscilações de pontuação, indicando que a auto percepção média foi similar. Em contrapartida, o trabalho de Oliveira, Pivoto e Vianna (2009) aponta que a maior parte dos analisados no estudo demonstrou cansaço, desânimo, fadiga e falta de energia com relação a esses domínios.

No que tange às mudanças ocorridas pela pandemia da Covid-19, especialmente voltadas à rotina escolar, o trabalho remoto limitou a socialização, tão essencial para o fortalecimento das relações interpessoais e afeto (ANTONINI *et al.*, 2022). Com relação à auto percepção quanto aos “Aspectos sociais” e “Saúde mental”, 37,50% da amostra se concentrou no 4º quartil, o que aponta que a maior parte não se identificou social e mentalmente abalado com as mudanças advindas do cenário pandêmico.

Ademais, no contexto de nossa experiência, ao serem questionados sobre seu estado geral de saúde comparado há um ano atrás, 45,8% relataram sentir quase o mesmo e apenas 17,8% disseram estar um pouco pior, apontando que o retorno das aulas presenciais não interferiu na baixa percepção sobre qualidade de vida (MENEZES; CANDITO; DALLA CORTE, 2023).

Nesse sentido, a promoção da saúde na escola se torna um importante aliado, visto que o excesso de atividades vinculadas ao professor impede a prática de exercícios e autocuidado (ANTONINI *et al.*, 2022; LUZ *et al.*, 2019). Convém ressaltar que, ao final desse trabalho, houve a criação de um grupo de Yoga na escola e os professores foram convidados a participar, o que acabou instigando novos estudos sobre a temática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao comparar nosso trabalho com estudos anteriores que utilizaram o mesmo instrumento, percebemos que os resultados apontam mudanças não tão significativas com relação à saúde e bem-estar durante o período da pandemia da COVID-19 e logo após a flexibilização das restrições outrora impostas. Em nossa pesquisa, concluímos que enquanto alguns professores se auto percebem com boa saúde e qualidade de vida, outros merecem atenção e cuidado por se sentirem esgotados e sobrecarregados com as demandas pessoais e profissionais. A escassez de estudos voltados à análise da qualidade de vida do professor se apresentou como um fator limitante especialmente no que tange ao impacto na saúde e bem-estar antes, durante e após o retorno às atividades presenciais.

Acreditamos que para um entendimento mais aprofundado dos fatores que podem ter influenciado nessa distribuição de escores seria interessante um estudo de caso, mas esse não era o objetivo da pesquisa, que analisou a resposta do grupo.

Por fim, esperamos que esse trabalho forneça subsídios para a implementação de ações voltadas à saúde do professor, como espaços de escuta acolhedora e prática de atividades físicas coletivas, bem como, instigue novas pesquisas sobre a temática.

REFERENCIAS

ANTONINI, Fabiano Oliveira *et al.* Práticas de promoção da saúde no trabalho do professor. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE02761, 2022.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Mulheres são maioria na docência e gestão da educação básica**. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/dia-da-mulher-mulheres-sao-maioria-na-docencia-e-gestao-da-educacao-basica>. Acesso em: 10 jan. 2024.

CASTRO, Mônica de et al. Qualidade de vida de pacientes com insuficiência renal crônica em hemodiálise avaliada através do instrumento genérico SF-36. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 49, p. 245-249, 2003.

CICONELLI, Rozana Mesquita et al. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Rev bras reumatol**, v. 39, n. 3, p. 143-50, 1999.

DALLA CORTE, Liriana Corrêa; CANDITO, Vanessa; SOARES, Félix Alexandre Antunes; MENEZES, Karla Mendonça. Formação Docente e Saúde na Escola: possibilidades de intervenção no contexto da pandemia. **Revista Interdisciplinar em Educação e Pesquisa**, 4, n. 3, p. 317 - 328, 2022.

DE OLIVEIRA, Roberta *et al.* Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 durante a pandemia do COVID-19: Um estudo piloto. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e17210917596-e17210917596, 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUIRADO, Gunther Monteiro *et al.* Avaliação da qualidade de vida de trabalhadores antes e durante a pandemia de COVID-19 por meio do questionário SF-36. **Revista de gestão em sistemas de Saúde**, v. 10, n. 1, p. 84-105, 2021.

IBIAPINA, Ivana Maria Lopes de Meio. **Pesquisa colaborativa: investigação, formação e produção de conhecimentos**. Brasília: Líber Livro, 2008.

INEP. **Censo da Educação Básica – 2022**. Brasília: Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Diretoria de estatísticas Educacionais. 2022.

LUZ, Jaqueline Galleazzi da *et al.* Implicações do ambiente, condições e organização do trabalho na saúde do professor: uma revisão sistemática. **Ciencia & saude coletiva**, v. 24, p. 4621-4632, 2019.

MENEZES, Karla Menezes; CANDITO, Vanessa; DALLA CORTE, Liriana Corrêa. O lugar das emoções na prática pedagógica: contribuições da formação continuada

para a saúde e bem-estar na escola, In: **II Congresso Nacional de Pesquisa, Ensino, Desenvolvimento e Inovações em Saúde, 2023**. Anais da II Edição do Congresso Nacional de Pesquisa, Ensino, Desenvolvimento e Inovações em Saúde. Salvador: Editora Humanize, 2023. p. 157-158.

MOREIRA, Aline Aparecida Oliveira *et al.* Qualidade de vida e fatores associados entre servidores aposentados por invalidez de universidades públicas. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, 2023.

NÓVOA, António; ALVIM, Yara Cristina. Os professores depois da pandemia. **Educação & Sociedade**, v. 42, 2021.

OLIVEIRA, Luciane Criado; PIVOTO, Ercília Aparecida; VIANNA, Patrícia Canteruccio Pontes. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. **Acta fisiátrica**, 2009.

PIMENTA, Fausto Aloísio Pedrosa *et al.* Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 54, p. 55-60, 2008.

PINTO, Andressa Hoffmann *et al.* Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 3545-3555, 2016.

PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes *et al.* Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, p. e200283, 2021.

RAMOS, Daniela Karine *et al.* Professores na pandemia: fatores e condições associados à Síndrome de Burnout. **Pro-Posições**, v. 34, p. e20210100, 2023.

SANTANA, Franciele Ariene Lopes; NEVES, Ilidio Roda. Saúde do trabalhador em educação: a gestão da saúde de professores de escolas públicas brasileiras. **Saúde e Sociedade**, v. 26, p. 786-797, 2017.

4.2 Trabalho apresentado no evento III Ciência em Ação, evento do Programa de Pós graduação em Educação em Ciências (PPGECI): O bem-estar docente no âmbito das formações continuadas

O BEM-ESTAR DOCENTE NO ÂMBITO DAS FORMAÇÕES CONTINUADAS

Liriana Corrêa Dalla Corte¹; Vanessa Candito²; Karla Mendonça Menezes³; Félix Alexandre Antunes Soares⁴

¹Mestranda em Educação em Ciências, UFSM, lirianadc@gmail.com

²Doutoranda em Educação em Ciências, UFRGS, vanecandito@gmail.com

³Doutora em Educação em Ciências, UFSM, karlam.ef@gmail.com

⁴Doutor em Ciências Biológicas, UFSM, felix@ufsm.br

Eixo temático: Formação de professores

RESUMO

O objetivo desse estudo foi investigar a percepção de bem-estar de um grupo de docentes de uma escola pública do Rio Grande do Sul. Para tal, contou-se com a apresentação de um pequeno Guia de saúde mental para educadores, sendo, posteriormente, questionado sobre o que os docentes consideravam ser um fator influenciador do bem-estar. Ao final, também foi realizada uma prática de Yoga. Os resultados apontam para uma variedade de aspectos que se relacionam ao bem-estar na percepção dos docentes, e sinalizam a importância de formações continuadas que busquem um olhar mais atento à promoção e prevenção de saúde.

Palavras-chave: Saúde. Formação continuada. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a saúde como um estado completo de bem-estar físico, mental e social. Essa definição nos traz para a reflexão a respeito da importância de olharmos o indivíduo de uma forma mais ampla e não apenas com relação à ausência de enfermidades.

Principalmente nas últimas três décadas, os estudos têm buscado trazer evidências científicas a respeito de bem-estar e estilo de vida e que fatores podem contribuir para a forma como os indivíduos avaliam sua qualidade de vida (SIQUEIRA e PADOVAM, 2008). Com relação ao bem-estar docente, fatores como falta de reconhecimento, problemas comportamentais dos alunos, pouco acompanhamento familiar e deficiências no ambiente físico podem impactar na saúde física e mental dos professores, levando ao adoecimento e, em último caso, seu afastamento (DOURADO; SIQUEIRA, 2020; OLIVEIRA; JUNIOR, 2020; VIEIRA; ARRUDA; HASHIZUME, 2021). Sendo assim, a profissão docente é considerada como uma das mais desgastantes (DIEHL; MARIN, 2016). Nesse sentido, esse tema é foco crescente de pesquisas envolvendo profissionais de múltiplas áreas dada a importância de o professor se sentir física e mentalmente saudável, a fim de que possa cumprir seu papel com satisfação e competência, e estimular o pensamento crítico e participativo dos estudantes.

Em complemento ao citar as 10 competências gerais da Educação Básica, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), destaca a importância de trabalhar as competências sócio-emocionais. Sendo assim, é preciso que as formações continuadas estejam amparadas na educação integral.

Em 2020, em decorrência da pandemia causada pela COVID-19 uma realidade apresentou-se em relação à vida social, econômica, política e educacional. Durante esse período, a rotina dos professores também sofreu alterações. Nesse contexto, estudos direcionados ao bem-estar docente

sinalizam sentimentos negativos, como tristeza, esgotamento, medo, impotência e indignação, mas também empatia, superação e resiliência durante esse período (MENEZES *et al*, 2021).

Sendo assim, o objetivo desse estudo foi investigar a percepção sobre bem-estar de um grupo de docentes de uma escola pública do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Este estudo situa-se em um contexto de trabalho colaborativo estabelecido entre uma instituição escolar da rede estadual do Rio Grande do Sul (RS) e um grupo de pesquisadores da Universidade Federal de Santa Maria, e tem aporte metodológico orientado pela pesquisa-ação, na perspectiva desenvolvida por Thiollent (2011). A aproximação com esse contexto escolar iniciou-se no ano de 2011 e, ao longo dos anos, como resultante do empenho de ambas as instituições educacionais, diversos estudos foram desenvolvidos (MENEZES *et al*, 2020; RODRIGUES *et al*, 2020).

A escola se localiza na região central do estado, e oferta as etapas de Ensino Fundamental e Médio. No ano de 2022, o quadro docente contemplava 35 professores e a instituição contava com um total de 517 estudantes matriculados, dos quais 190 encontravam-se nos Anos Iniciais e 203 nos Anos Finais do Ensino Fundamental, além de 124 registros no Ensino Médio¹.

Nesse contexto, um processo formativo foi planejado para o ano letivo de 2022, em colaboração entre a equipe gestora e os pesquisadores. Considerando as possibilidades de intervenção no sentido da promoção da saúde no contexto escolar, a formação realizou-se no mês de agosto, na sede da escola, teve duração de 2 horas e contemplou aspectos que envolviam o conceito de bem-estar e sua importância no ambiente escolar. Participaram 13 docentes (11 mulheres e 2 homens) e uma pesquisadora e instrutora de Yoga.

Inicialmente a intervenção foi conduzida com a apresentação de um pequeno Guia de saúde mental para educadores, disponibilizado gratuitamente através do site da Nova Escola. Foram discutidos aspectos sobre a realidade escolar após o retorno das atividades presenciais. Em continuidade, os participantes foram questionados sobre: “Para você, o que pode influenciar em nosso bem-estar?”. As respostas foram hierarquizadas visualmente em uma nuvem de palavras, confeccionada pelo site do Wordclouds². Por fim, foi realizada uma prática de Yoga, a fim de promover um momento de autoconhecimento e relaxamento ao grupo.

Os procedimentos éticos estabelecidos para a pesquisa científica foram devidamente respeitados e a realização deste estudo aprovada pelo comitê de ética em pesquisa conforme Parecer Consubstanciado no número 3.384.948.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

¹ Dados fornecidos pela diretoria da Escola

² Disponível em: <https://www.wordclouds.com/>

Esse estudo buscou investigar a percepção sobre bem-estar de um grupo de docentes de uma escola pública do Rio Grande do Sul. Os participantes responderam ao seguinte questionamento: “Para você, o que pode influenciar em nosso bem-estar?” As respostas originaram a nuvem de palavras apresentada a seguir:



Figura 1: Nuvem de palavras sobre a percepção dos docentes sobre bem-estar. Fonte: Elaborada pelos autores, 2022.

A representação visual das respostas aponta para variados termos que se associam à percepção dos docentes sobre bem-estar, trazendo informações importantes para se (re)pensar a respeito do seu trabalho e de suas necessidades dentro e fora da escola. No âmbito das formações continuadas, estudos recentes apontam para a necessidade de incluir a escuta e o diálogo, além de fornecer apoio pedagógico com ações direcionadas à prevenção e promoção da saúde (MENEZES *et al.* 2021; CANDITO, MENEZES e RODRIGUES, 2021).

Nesse sentido, o Guia de saúde mental para educadores apresentado durante a intervenção procurou sugerir questões importantes com relação ao bem-estar, como a necessidade da pausa diária, criação de momentos de prazer e a importância do exercício físico, da alimentação e do sono. Todos esses pontos incentivam um estilo de vida mais saudável, visando promover a melhora na qualidade de vida dos docentes.

Com base nisso, as Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) podem ir ao encontro dessa proposta. Reconhecidas pela OMS e ofertadas por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), visam promover saúde através de um olhar holístico. No Brasil, o Yoga encontra-se entre as PICS mais praticadas (BRASIL, 2017; BRASIL, 2018). Embora os estudos envolvendo o Yoga no contexto educacional brasileiro sejam recentes (ROSA, 2011; HAGEN, NAYAR, 2014; NOSAKA, OKAMURA, 2015), em um deles, já esteve presente em uma atividade formativa sobre saúde e os resultados

mostram que os professores relataram ter sentido relaxamento, saúde e bem-estar, equilíbrio, melhora da qualidade do sono e das relações interpessoais (DALLA CORTE *et al*, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desse estudo permitem refletir sobre a diversidade de aspectos associados à percepção de bem-estar e enfatizam a necessidade de um olhar atento às necessidades dos docentes, além das formações continuadas convencionais, e que busquem desenvolver autoconhecimento e bem-estar com foco na qualidade das práticas pedagógicas.

Considerando o potencial das PICS inseridas num contexto de promoção da saúde, os resultados aqui apresentados não podem ser dissociados dos estudos prévios os quais investigam alternativas para a promoção de saúde dentro do espaço escolar, visando sobretudo a melhoria nos processos de ensino e aprendizagem. Nesse sentido, em continuidade, novas ações são previstas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. **O SUS das Práticas Integrativas: Yoga**. 2017. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/2423>. Acesso em: 12 jan 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702**, de 21 de março de 2018. 2018.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Secretaria da Educação Básica: Ministério da Educação. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf Acesso em: 12 jan. 2022.
- CANDITO, V.; MENEZES, K.M.; RODRIGUES, C.B.C. **O exercício e os desafios do trabalho docente em meio a pandemia COVID-19**. In: XVII Encontro sobre Investigação na Escola: Experiências, Diálogos e (Re)escritas. Universidade Federal da Fronteira Sul. Cerro Largo, RS, 2021.
- DALLA CORTE, L.C.; CANDITO, V.; SOARES, F.A.A.; MENEZES, K.M. **Formação docente e saúde na escola: possibilidades de intervenção no contexto da pandemia**. VI Jornada Ibero-Americana de Pesquisas em Políticas Educacionais e Experiências Interdisciplinares na Educação. Vol. 6, n.1, 2022.
- DIEHL, L.; MARIN, A.H. **Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura**. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016.
- DOURADO, L. F.; SIQUEIRA, R. M. **Trabalho e formação de professores/as: retrocessos e perdas em tempos de pandemia**. Revista Retratos da Escola, 14, n. 30, p. 842-857, 2020.
- HAGEN, I; NAYAR, U.S. **Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga**. Frontiers in Psychiatry, 2014.
- MENEZES, K.M.; RODRIGUES, C. B. C.; CANDITO, V.; SOARES, F. A. A. **A pesquisa como articuladora das práticas pedagógicas: contribuições de um processo formativo**. *Inter-Ação*, 45 (3):856-873, 2020.
- MENEZES, K. M.; CANDITO, V.; RODRIGUES, C. B. C.; SOARES, F. A. A. **A prática pedagógica e o ensino remoto emergencial: ressignificando a práxis por meio da pesquisa-ação**. Cadernos para o professor, n. 41, p. 111-126, 2021.
- NOSAKA, M; OKAMURA, H. **A Single Session of an Integrated Yoga Program as a Stress Management Tool for School Employees: Comparison of Daily Practice and Nondaily Practice of a Yoga Therapy Program**. J Altern Complement Med, 21(7): 444-449, 2015.
- NOVA ESCOLA. **Guia de Saúde mental para educadores**. Disponível em: <https://nova-escola-producao.s3.amazonaws.com/x5RSppkXqYb9MddSQNYCEgnQmayiA7X6H8x4v9XNEvuKZq6eHxUwU7NV7Uxa/ebook-guia-de-saude-mental-educacao-infantil1.pdf>. Acesso em 08/11/22
- OLIVEIRA, D. A.; JUNIOR, E. A. P. **Trabalho docente em tempos de pandemia: mais um retrato da desigualdade educacional brasileira**. Revista Retratos da Escola, 14, n. 30, p. 719-735, 2020.

RODRIGUES, C. B. C.; MENEZES, K. M.; CANDITO, V.; SOARES, F. A. A. **Contribuições de uma proposta contínua de formação docente articulada por meio da relação escola-universidade.** In R. L. Sawitzki, R. M. Borges & L. E. Martiny (Eds.), *Vida, vivência e experiência de professores(as) de educação física*. Vol. 2, p. 151-164, 2020.

ROSA, T.F.S. **O impacto da prática de Yoga sobre o estresse no trabalho docente no curso de pedagogia.** Dissertação (mestrado) – Universidade do Vale do Itajaí, Programa de Mestrado Acadêmico em Educação, 2011.

SIQUEIRA, M.M.M; PADOVAM, V.A.R. **Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho.** *Psic.: Teor. e Pesq.*, n. 24, vol. 2, 2008.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação.** 18ª Edição. Editora Cortez, 2011.

VIEIRA, M. C. D.; ARRUDA, L. F. d.; HASHIZUME, C. M. **Políticas públicas educacionais e pandemia: reflexões sobre a saúde mental a partir de depoimentos de docentes.** *REVASF*, 11, n. 25, 2021.

4.3 Manuscrito 2: Yoga na escola: contribuições para o bem-estar e trabalho docente

YOGA NA ESCOLA: CONTRIBUIÇÕES PARA O BEM-ESTAR E TRABALHO DOCENTE

YOGA AT SCHOOL: CONTRIBUTIONS TO WELL-BEING AND TEACHING

YOGA EN LA ESCUELA: APORTES AL BIENESTAR Y LA LABOR DOCENTE

RESUMO

As amplas atividades vinculadas à vida profissional e pessoal do professor têm contribuído para o adoecimento docente. Através de formações continuadas que priorizem o bem-estar e não se restrinjam 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 de natureza qualitativa, exploratória e colaborativa, se propôs a analisar as contribuições do Hatha Yoga, 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 a oito profissionais de ensino. Os achados, apreciados segundo a metodologia de análise de conteúdo, permitiram concluir que essa prática oferece um ambiente de interação, saúde física e mental aos praticantes ao proporcionar um momento de escuta e autoconhecimento.

PALAVRAS-CHAVE: yoga; formação continuada; bem-estar; promoção da saúde.

ABSTRACT

The broad activities linked to the teacher's professional and personal life have contributed to teacher illness. Through ongoing training that prioritizes well-being and is not restricted to the transmission of pedagogical knowledge, teachers are invited to look at themselves and take care of their health in an integral way. In this sense, this qualitative, exploratory and collaborative study set out to analyze the contributions of Hatha Yoga, an ancient Indian practice that involves physical postures, breathing and relaxation, on the well-being and quality of 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. The findings, assessed according to the content analysis methodology, allowed us to conclude that this practice offers an environment of interaction, physical and mental health for practitioners by providing a moment of listening and self-knowledge.

KEYWORDS: *yoga; continuing training; well-being; health promotion.*

RESUMEN

Las amplias actividades vinculadas a la vida profesional y personal del docente han contribuido a la enfermedad del docente. A través de una formación continua que priorice el bienestar y no se limite a la transmisión de conocimientos pedagógicos, se invita a los docentes a mirarse a sí mismos y cuidar su salud de manera integral. En este sentido, este estudio cualitativo, exploratorio y colaborativo se propuso analizar las contribuciones del Hatha Yoga, una antigua práctica india que involucra posturas físicas, respiración y relajación, sobre el bienestar y la calidad de la labor docente. La investigación ocurrió en 2022 y se llevó a cabo en una escuela pública del interior de Rio Grande do Sul, donde se ofrecieron ocho clases de Yoga a ocho profesionales de la enseñanza. Los hallazgos, evaluados según la metodología de análisis de contenido, permitieron concluir que esta práctica ofrece un ambiente de interacción, salud física y mental para los practicantes, al brindar un momento de escucha y autoconocimiento.

PALABRAS CLAVE: *yoga; formación continua; bienestar; promoción de la salud.*

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 sócio econômica, turmas com alta quantidade de alunos, violência, excesso de disciplinas, avaliações, reuniões e tarefas administrativas (OYARZUN; CORNEJO; ASSAEL, 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. Além da rotina de planejamento de aulas, é imperativo que os professores dediquem tempo e atenção às formações continuadas, voltadas na 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; EHRENBURG; 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 (SCHNEIDER; MAGALHÃES; ALMEIDA, 2022; ROSSI; EHRENBURG, 2023). É preciso que as formações continuadas 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; EHRENBURG, 2023). Ao olharmos para a realidade interior, visualizamos nossas fraquezas e potencialidades e acabamos transferindo essa sensibilidade no

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 a utilização de uma série de práticas terapêuticas alternativas no Sistema Único de Saúde (SUS) como recurso complementar ao tratamento convencional de diversas patologias (BRASIL, 2006). No ano de 2017, o Yoga passa 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; EHRENBURG, 2023).

Apesar de seus benefícios, ainda há poucos trabalhos 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. O Yoga na escola promove autoconhecimento, auto percepção sobre as emoções e favorece a escuta e o acolhimento coletivo (AUTOR X, 2023). 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.

PERCURSO METODOLÓGICO

O enfoque metodológico empregado no 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.

Esse estudo de cunho colaborativo é estabelecido entre uma escola pública da rede estadual do Rio Grande do Sul (RS) e um grupo de pesquisadores de uma Universidade Federal. 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 registros no Ensino Médio (INEP, 2022). Desde o ano de 2011, universidade e escola mantêm uma aproximação contínua visando desenvolver ações colaborativas que promovam o aperfeiçoamento pedagógico conforme as demandas do contexto escolar. Por meio de ações conjuntas entre pesquisadores, gestores e professores, ao longo dos anos, foram desenvolvidas diversas intervenções formativas com o intuito de proporcionar resultados positivos no processo de ensino-aprendizagem, sendo muitas delas voltadas à promoção da saúde e bem-estar.

Nesse sentido, no ano de 2022, foi proposto aos professores a criação de um grupo de Yoga na escola. A fim de dar continuidade às investigações e promover um momento de pausa, cuidado e acolhimento, ofertou-se a prática de Yoga, conduzida por uma pesquisadora/professora de Educação Física, com formação em Yoga. Inicialmente para proposição das aulas e coleta de dados, foi realizado o contato com a equipe gestora, que enviou convite aos profissionais da escola. A ação contou com o interesse inicial de 14 docentes. Subsequentemente, por meio da configuração de um grupo, em um aplicativo de mensagens instantâneas, deu-se início aos diálogos com o propósito de estabelecer o dia e o 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 estilo Hatha Yoga, o mais conhecido e praticado de todos eles. Ao longo dos 50 minutos de prática, foram desenvolvidos exercícios de liberação articular, posturas físicas, relaxamento e breve prática de meditação. A estrutura das aulas de Yoga se deu como no quadro 1, a seguir:

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: Elaborado pelos autores.

Como forma de planejar, acompanhar e avaliar as atividades desenvolvidas, foram utilizados diário de campo, registro fotográfico e questionário. Ao final das aulas de Yoga, em dezembro de 2022, foi elaborado e encaminhado um questionário *on-line* aos integrantes do grupo. Este 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, as percepções sobre a prática e dificuldades encontradas para sua realização, A respeito das percepções sobre os benefícios do Yoga, as questões direcionaram-se apenas àquelas que realizaram as aulas (6 participantes), enquanto, com relação às barreiras para a participação, àquelas que demonstraram a intenção, mas não se fizeram presentes (2 participantes).

As respostas foram apreciadas segundo a metodologia de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011) e envolvem 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 o 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.

Convém mencionar que os procedimentos éticos estabelecidos para a pesquisa científica foram devidamente respeitados e a realização desse estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade conforme parecer consubstanciado no número 56837122.10000.5346.

RESULTADOS

Através de uma breve caracterização dos sujeitos participantes, observamos que a totalidade das profissionais são do sexo feminino, com idade média de 41 anos, 23 anos de docência e carga horária de 33 horas. Os resultados serão apresentados conforme o percurso metodológico da pesquisa. Para tanto, foram elaboradas 8 questões que versaram sobre o interesse pelas aulas de Yoga, as haviam participado das intervenções formativas realizadas anteriormente, se haviam realizado alguma aula de Yoga com o grupo, suas percepções sobre as aulas, barreiras para realização, se praticavam alguma atividade física, interesse em dar continuidade ao projeto e sugestões.

Interesse nas aulas de Yoga

A pergunta voltada ao interesse nas aulas de Yoga foi respondida por oito profissionais e as respostas a respeito do que buscavam na prática de Yoga estão classificadas em três categorias, conforme análise de conteúdo realizada, sendo: Bem-estar, Vivenciar o Yoga e Interação.

Na categoria "Bem-estar", foram incluídas as respostas relacionadas ao bem-estar mencionando saúde, prática de atividade física e relaxamento, que contemplaram quatro respondentes. O mesmo pode ser observado no excerto da profissional 6.

"Pela possibilidade de uma atividade física no ambiente de trabalho/ pertinho". (P6- Categoria Bem-estar)

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 e 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 (3 respondentes). O mesmo pode ser observado no excerto da profissional 3.

"Nunca tinha feito Yoga, e por ter curiosidade e vontade de fazer, entrei no grupo". (P3 - Categoria Vivenciar o Yoga)

Embora milenar, percebe-se pela fala da profissional que o Yoga ainda é uma prática desconhecida, mas que vem despertando curiosidade e interesse. A busca por práticas integrativas vem crescendo e 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 encontram as respostas que remetem ao interesse em usar a prática de Yoga como uma forma de interação (01 respondente).

"Praticar e interagir" (P8 - Categoria Interação)

Uma das definições de Yoga, conforme sua raiz sânscrita "Yuj" 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.

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.

Percepções sobre a prática de Yoga

Ao final das ações de Yoga, quando questionadas sobre suas percepções sobre as vivências práticas realizadas, as seis profissionais trouxeram respostas que puderam ser agrupadas em três categorias, através da análise de conteúdo, a saber: Alongamento/Exercícios físicos, Clareza e acionamento da mente e Bem-estar geral.

Foram incluídas na categoria "Alongamento/Exercícios físicos" as respostas associadas aos benefícios voltados ao corpo físico, que contou com duas respostas.

"Fisicamente me ajuda a alongar o corpo e diminuir algumas dores nas articulações [...]". (P5 - Categoria Alongamento/exercício 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.

A categoria "Clareza e acionamento da mente" contou com as respostas associadas ao relaxamento da mente (5 respostas).

"[...] Mentalmente ajuda a não pensar nos problemas por uma hora" (P5 - Categoria Clareza/Acionamento 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).

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 (2 respostas).

"No início me senti "meio errada", mas depois peguei o ritmo e me senti/sinto muito bem em todos os aspectos". (P3 - Categoria Bem-estar geral)

Mizuno *et al.* (2018) desenvolveram um programa de Hatha Yoga com dez mulheres durante quatro meses, com uma frequência de aulas de 3 vezes na semana. Os autores observaram que as práticas trouxeram benefícios físicos (maior disposição para as atividades diárias e uma menor queixa de dores), psicoemocionais (maior percepção de autocuidado, humor e autoestima) e sociais (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 ao proporcionar ânimo, vitalidade e, ao mesmo tempo, equilíbrio e calma.

No âmbito escolar, ao oportunizar formações continuadas 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).

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. Para tanto, suas respostas demonstraram três principais razões, sendo: alta demanda de atividades, falta de organização pessoal e incompatibilidade de horários.

A alta demanda de atividades esteve relacionada à carga horária semanal de trabalho e demandas de final de ano letivo, como podemos observar nos excertos das respostas das Profissionais 6 e 7 abaixo:

"Pena que não pude comparecer sempre, em função de horários e 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)

A alta demanda de tarefas que o professor vem enfrentando atualmente impossibilita que cuide de si e tenha atividades de lazer em sua rotina. Nesse sentido, foi possível perceber o quanto é difícil encontrar tempo disponível para si 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, 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, alunos e professores de uma universidade pública de São Paulo, também encontraram limitações. Foi citado 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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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 na formação continuada 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.

Que essa pesquisa instigue novas reflexões a respeito da importância de formações e políticas públicas que envolvam não apenas o quesito técnico profissional, mas pessoal e emocional daqueles que as 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

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES).

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARROS, Nelson Filice de *et al.* Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1305-1314, 2014.

BERNARDI, Marina Lima Daleprane *et al.* Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, 2020.

BRASIL. *O SUS das Práticas Integrativas: Yoga*. 2017. Disponível em:

<https://aps.saude.gov.br/noticia/2423> Acesso em: 12/10/2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria nº 971*, de 3 de maio de 2006, 2006. Disponível em : https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html Acesso em: 12/10/2023.

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: 12/10/2023.

CORTEZ, Pedro Afonso *et al.* A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 25, p. 113-122, 2017.

COSTA, Cristiane da Silva; CECCIM, Ricardo Burg. Saúde do trabalhador docente e pesquisa: sujeito ou objeto, raramente afeto. **Educação e Pesquisa**, v. 48, 2022.

DIAS, Andrea Calazans Rocha; DIAS, Cleber. Primórdios da ioga no Brasil, c. 1910-1920. **Movimento**, v. 27, p. e27062, 2022.

EHRENBERG, Mônica Caldas; AYOUB, Eliana. Práticas corporais na formação continuada de professoras: sentidos da experiência. **Educação e pesquisa**, v. 46, 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GURGEL, Luiza Gomes Dantas *et al.* Práticas integrativas e complementares em saúde: interesse da comunidade acadêmica e os desafios do ensino médico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021.

IBIAPINA, Ivana Maria Lopes de Meio. **Pesquisa colaborativa: investigação, formação e produção de conhecimentos**. Brasília: Líber Livro, 2008

INEP. **Censo da Educação Básica – 2022**. Brasília: Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Diretoria de estatísticas Educacionais. 2022.

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

MENEZES, Karla Mendonça; CANDITO, Vanessa; DALLA CORTE, Liriana Correa. O lugar das emoções na prática pedagógica: contribuições da formação continuada para a saúde e bem-estar na escola. In: II Congresso Nacional de Pesquisa, Ensino, Desenvolvimento e Inovações em Saúde, 2023. **Anais da II Edição do Congresso Nacional de Pesquisa,**

Ensino, Desenvolvimento e Inovações em Saúde. Salvador: Editora Humanize, 2023. p. 157-158.

MIZUNO, Julio *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.

OYARZÚN, Cristian Maldonado; CORNEJO, Rodrigo Chavez; ASSAÉL, Jenny Budnik. Bienestar ocupacional docente y rendición de cuentas: revisión de la evidencia internacional. **Educación & Sociedad**, v. 43, 2022.

ROSSI, Fernanda; EHRENBERG, Mônica Caldas. Corpo, Yoga e Formação Continuada de Professoras: experiências e sensibilizações. **Educación & Realidade**, v. 48, p. e120442, 2023.

SCHNEIDER, Stéfani Almeida; MAGALHÃES, Cleidilene Ramos; ALMEIDA, Alexandre do Nascimento. Percepções de educadores e profissionais de saúde sobre interdisciplinaridade no contexto do Programa Saúde na Escola. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 26, p. e210191, 2022.

VIEGAS, Moacir Fernando. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. **Educación e Pesquisa**, v. 48, 2022.

5 DISCUSSÃO

Ao abordarmos a temática da saúde, bem-estar e qualidade de vida nesse estudo, buscamos levantar reflexões a respeito de nosso modo de viver. Atualmente, em um tempo pautado no consumismo, na presença das redes sociais e da velocidade desenfreada, se faz necessário parar para acompanhar o nosso próprio ritmo e interesses. A tarefa de desacelerar não é fácil, mas necessária. Não é apenas pessoal, mas coletiva. O contexto escolar, cuidadosamente observado nesse estudo, precisa desacelerar. É preciso que a escola seja um espaço diferenciado, onde os alunos tenham a oportunidade de vivenciar o silêncio “num tempo em que só ouvimos o som das nossas palavras”, conforme Nóvoa e Alvim (2021).

Nesse sentido, o Yoga no ambiente escolar possibilitou ao corpo docente um momento de pausa e contato consigo mesmo, além de trazer o incentivo ao exercício físico regular, sem foco na competitividade. No contato com suas emoções, o professor se percebe, melhora a si mesmo e, conseqüentemente, serve de espelho aos seus alunos, que o buscam como referência em suas ações. Dessa forma, atividades de autoconhecimento oferecidas no ambiente escolar permitem que, ao se acolher, o professor esteja mais preparado para lidar com as emoções de seus alunos, além de estar mais motivado para oferecer um ensino de melhor qualidade (TELLES *et al.*, 2019).

Nesse estudo, ao questionarmos os professores sobre fatores que influenciam em seu bem-estar, observamos o quanto estão cientes da integralidade na qual a saúde preconiza. Sendo assim, no âmbito das formações continuadas, se faz necessário que a temática seja melhor desenvolvida e que a escola propicie um ambiente acolhedor e saudável ao professor através de ações que visem a promoção de saúde integral, redução do absenteísmo e baixo desempenho no trabalho docente, conforme sugere a Lei de Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação (BRASIL, 2023).

Como foi mencionado por Nóvoa e Alvim (2021), a figura do professor está intimamente conectada à educação e é através da sua empatia e compreensão do outro que nascerá uma escola feita de conexões humanas e não meramente tecnológicas. Nesse sentido, a questão de gênero é fato que incitou uma maior explanação nessa discussão. A grande maioria dos professores que participaram da

pesquisa são mulheres, dado que vai ao encontro do Censo Escolar de 2022 realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (BRASIL, 2022). Segundo a pesquisa, 79,2% do Ensino Básico brasileiro é composto por professoras, o que reforça o olhar ao feminino, que se divide entre suas atividades laborais, dotadas de conhecimento e sensibilidade, e também ao lado dona de casa, esposa e mãe. Que essa observação tão importante esteja no foco de políticas públicas humanizadas que possibilitem às mulheres se sentir acolhidas e respeitadas dentro e fora de seu ambiente de trabalho, bem como, tenham acesso à escuta acolhedora, ao autocuidado e ofereçam um olhar individualizado e integrado à saúde (TERRA; PIZUTTI, 2021).

Sendo assim, tão importante quanto à oferta de espaços de acolhimento, é observar o que tem impedido os professores de cuidarem de si. Esse trabalho mostrou algumas barreiras, como sobrecarga e indisponibilidade de horários. Essas adversidades são responsáveis por gerar esgotamento, prejuízos no bem-estar e na qualidade de ensino, tornando-se um agravante para o adoecimento e afastamento profissional.

Logo, reforça-se a importância da criação de um ambiente acolhedor, onde seja possível trocar vivências e saberes através de intervenções voltadas à saúde integral (SCHNEIDER; MAGALHÃES; ALMEIDA, 2022). Indo um pouco mais além, sugerimos a oferta de exercício físico regular na escola voltado ao corpo docente a fim de oportunizar um momento coletivo de movimento e pausa na rotina atribulada da sala de aula. Se é possível haver oferta de atividades na escola voltadas ao aluno, por que não oferecer também ao professor e, dessa forma, sanar algumas das barreiras mencionadas? Atividades de lazer, acolhimento e exercício nesse ambiente poderiam ser uma alternativa aos relatos encontrados nessa pesquisa sobre os fatores impeditivos de prática.

Nesse sentido, novamente mencionamos a versatilidade de implementação do Yoga em ambientes corporativos e o crescente número de pesquisas envolvendo sua prática no bem-estar docente (ROSSI; EHRENBURG, 2023; CANDITO; MENEZES; RODRIGUES, 2023). Por se tratar de uma atividade integrativa, mostra-se como uma ótima alternativa de controle de estresse, criatividade, concentração e oferece um ambiente harmonioso na sala de aula. Além disso, oportunizaria a melhora da

vitalidade, saúde emocional e social, domínios do teste de qualidade de vida aqui estudados e que apresentaram escores significativos àqueles que o responderam.

Por fim, o trabalho “Yoga na escola: contribuições para o bem-estar e trabalho docente” aqui apresentado demonstra a boa aceitação dessa prática no intuito de trazer clareza à mente, autoestima, saúde física, emocional e sociabilidade na tentativa de oferecer uma possibilidade de repensar seu trabalho e reconhecer sua importância na formação do cidadão e cuidado pessoal, como também foi mostrado nos estudos de ROSSI e EHRENBURG (2023).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou investigar as contribuições do Yoga no bem-estar e trabalho docente. Ao analisar cada um dos objetivos específicos propostos, observamos que a percepção sobre bem-estar dos professores demonstra a consciência sobre fatores que influenciam nesse quesito, como lazer, atividade física e vida laboral. No quesito saúde e qualidade de vida, dentre os domínios do teste apresentado, percebe-se a importância de se olhar com cuidado para a saúde emocional e vitalidade dos docentes, que, ao longo de décadas, têm recebido funções não apenas voltadas às demandas pedagógicas, e que são responsáveis por interferir em sua saúde integral.

Também foi possível concluir que o Yoga, inserido em intervenções formativas, despertou interesse e curiosidade dos professores. Àqueles que o praticaram, proporcionou saúde e bem-estar, demonstrando um excelente recurso terapêutico. Embora ofertadas ações gratuitas de promoção da saúde na escola, em função da rotina de trabalho e vida pessoal atribulada, observou-se que nem sempre é possível que os docentes encontrem tempo e disponibilidade para cuidarem de si. Esses achados sinalizam a importância de políticas públicas que se preocupem em cuidar do cuidador para que se sintam bem e cumpram com excelência sua importante missão de educar.

Como barreiras para o desenvolvimento desse estudo, destacamos a carência de pesquisas voltadas à saúde docente, que poderiam melhor complementar os resultados encontrados. Sendo assim, esperamos instigar novas reflexões que tenham a sensibilidade de analisar o educador em sua inteireza e não apenas como uma mente dotada de conhecimentos pedagógicos.

Como perspectivas futuras, pretende-se retornar à referida escola que gentilmente contribuiu com esse estudo a fim de explanar sobre as questões encontradas ao longo desse trabalho, bem como, seguir dando suporte aos professores na oferta do Yoga como estratégia de bem-estar, saúde e qualidade de vida.

7 REFERÊNCIAS

ANTONINI, Fabiano Oliveira *et al.* Práticas de promoção da saúde no trabalho do professor. **Acta Paul Enferm.**, v. 35, 2022.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BERNARDI, Marina Lima Daleprane *et al.* Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, 2020.

BEZERRA, Narjara Peixoto Xavier; VELOSO, Antonia Pereira; RIBEIRO, Emerson. Ressignificando a prática docente: experiências em tempos de pandemia. **Práticas Educativas, Memórias e Oralidades-Rev. Pemo**, v. 3, n. 2, p. 323917-323917, 2021.

BRASIL. **Resolução nº 2, de 1º de julho de 2015**. Define as Diretrizes Curriculares Nacionais para a formação inicial em nível superior (cursos de licenciatura, cursos de formação pedagógica para graduados e cursos de segunda licenciatura) e para a formação continuada. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/agosto-2017-pdf/70431-res-cne-cp-002-03072015-pdf/file>. Acesso em: 10 jun. 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Mulheres são maioria na docência e gestão da educação básica**. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/dia-da-mulher-mulheres-sao-maioria-na-docencia-e-gestao-da-educacao-basica>. Acesso em: 10 jan. 2024.

CANDITO, Vanessa; MENEZES, Karla M.; RODRIGUES, Carolina B. C. Yoga na escola: uma experiência formativa com foco na melhora da qualidade de vida e saúde do docente. In: II Congresso Nacional de Pesquisa, Ensino, Desenvolvimento e Inovações em Saúde, 2023. **Anais da II Edição do Congresso Nacional de Pesquisa, Ensino, Desenvolvimento e Inovações em Saúde**. Salvador: Editora Humanize, 2023. p. 155-156.

CICONELLI, Rozana Mesquita *et al.* Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Rev bras reumatol**, v. 39, n. 3, p. 143-50, 1999.

CORTEZ, Pedro Afonso *et al.* A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Caderno de Saúde Coletiva**, v. 25, n. 1, p. 113-122, 2017.

DALLA CORTE, Liriana Correa *et al.* Formação Docente e Saúde na Escola: possibilidades de intervenção no contexto da pandemia. **Revista Interdisciplinar em Educação e Pesquisa**, v. 4, n. 3, p. 317- 28, 2022.

DALLA CORTE, Liriana Correa *et al.* Yoga: uma Prática Integrativa Complementar como Alternativa na Promoção da Saúde Docente. In: Rafael Carvalho da Silva Mocarzel; Carolina Goulart Coelho. (Org.). **PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE: discussões, experiências e casos de sucesso**. 1ed.Vassouras, RJ: Editora Universidade de Vassouras, 2023, v. 2, p. 185-198.

DARWICH, Rosângela Araújo; COSTA, Yasmin Santos Klautau. Yoga com histórias para crianças com transtorno do espectro autista: regulação emocional mediada pela internet. **Psicologia USP**, v. 33, 2022.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016.

DOURADO, Luiz Fernandes; SIQUEIRA, Romilson Martins. Trabalho e formação de professores/as: retrocessos e perdas em tempos de pandemia. **Revista Retratos da Escola**, v. 14, n. 30, p. 842-857, 2020.

FREITAS, Marianna. **A importância da Yoga no ambiente escolar**: Estudo de revisão bibliográfica. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2022.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago. 2005.

GATTI, Bernadete. Análise das políticas públicas para formação continuada no Brasil, na última década. **Revista Brasileira de Educação**, v. 13, n. 37, 2008.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

IBIAPINA, Ivana Maria Lopes de Meio. **Pesquisa colaborativa**: investigação, formação e produção de conhecimentos. Brasília: Líber Livro, 2008.

IMBERNÓN, Francisco. **Formação continuada de professores**. São Paulo: Artmed 2010.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA - INEP. **Censo da Educação Básica - 2022**. Brasília: Ministério da Educação, 2022. Disponível em: <https://gedu.org.br/escola/43123180-esc-est-ens-med-marechal-humberto-de-alencar-castelo-branco>. Acesso em: 10 jun. 2023.

IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja. **Light on Yoga**: Yoga Dipika: The Bible of Modern Yoga. Schocken Books Inc, 1995.

LUZ, Jaqueline Galleazzi da *et al.* Implicações do ambiente, condições e organização do trabalho na saúde do professor: uma revisão sistemática. **Ciencia & saude coletiva**, v. 24, p. 4621-4632, 2019.

MADUREIRA, Daniele. Ebook: Guia de Saúde mental para educadores. **Nova Escola**, 07 de agosto de 2020. Disponível em: <https://nova-escola-producao.s3.amazonaws.com/x5RSppkXqYb9MddSQNYCEgnQmayjA7X6H8x4v9XNEvuKZq6eHxUwu7NV7Uxa/ebook-guia-de-saude-mental-educacao-infantil1.pdf>. Acesso em: 08 nov. 2022.

MALDONADO, Cristian Oyarzún; CHÁVEZ, Rodrigo Cornejo; BUDNIK, Jenny Assaél. Bienestar ocupacional docente y rendición de cuentas: revisión de la evidencia internacional. **Educ. Soc.**, v. 43, e260346, 2022.

MENEZES, Karla Mendonça *et al.* A prática pedagógica e o ensino remoto emergencial: ressignificando a práxis por meio da pesquisa-ação. **Cadernos para o professor**, n. 41, p. 111-126, 2021.

MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz. Saúde mental e trabalho docente. **Estudos de Psicologia**, v. 23, n. 3, p. 236-247, 2018.

NÓVOA, Antonio. **Os professores e a sua formação**. Lisboa: D. Quixote, 1992.

NÓVOA, António; ALVIM, Yara Cristina. Os professores depois da pandemia. **Educação & Sociedade**, v. 42, 2021.

OLIVEIRA, Dalila Andrade; JUNIOR, Edmilson Antonio Pereira. Trabalho docente em tempos de pandemia: mais um retrato da desigualdade educacional brasileira. **Revista Retratos da Escola, Brasília**, v. 14, n. 30, p. 719-735, 2020.

OLIVEIRA, Luciane Criado; PIVOTO, Ercília Aparecida; VIANNA, Patrícia Canteruccio Pontes. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. **Acta fisiátrica**, 2009.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO - OIT. **A condição dos professores**: recomendação Internacional de 1966, um instrumento para a melhoria da condição dos professores. Genebra: OIT/ Unesco, 1984.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO - OIT. OMS e OIT pedem novas medidas para enfrentar os problemas de saúde mental no trabalho. **Site**, 28 de setembro de 2022. Disponível em: https://www.ilo.org/brasilia/noticias/WCMS_857127/lang--pt/index.htm. Acesso em: 10 jun. 2023.

PIRES, Cristiane Sales. Mindfulness e Yoga nas escolas: um guia para professores e praticantes. **Quaestio**, v. 23, n. 3, p. 939-945, set./dez. 2021.

ROMANOWSKI, Joana Paulin; MARTINS, Pura Lucia Oliver. Formação continuada: contribuições para o desenvolvimento profissional dos professores. **Rev. Diálogo Educ.**, v. 10, n. 30, p. 285-300, maio/ago. 2010.

ROSA, Thais Fontes Schramm Behrendt. **O Impacto da Prática de Yoga Sobre o Estresse no Trabalho Docente no Curso de Pedagogia**. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, 2011.

ROSSI, Fernanda; EHRENBERG, Mônica Caldas. Corpo, Yoga e Formação Continuada de Professoras: experiências e sensibilizações. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 48, e120442, 2023.

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

SCHNEIDER, Stéfani Almeida; MAGALHÃES, Cleidilene Ramos; ALMEIDA, Alexandre do Nascimento. Percepções de educadores e profissionais de saúde sobre interdisciplinaridade no contexto do Programa Saúde na Escola. **Interface- Comunicação, Saúde, Educação**, v. 26, p. e210191, 2022.

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flavio Carvalho. O conceito de saúde. **Rev. Saúde Pública**, v. 31, n. 5, 1997.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquiria Aparecida Rossi. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psic.: Teor. e Pesq.**, v. 2, n. 24, 2008.

TELLES, Shirley *et al.* Mental wellbeing, quality of life, and perception of chronic illness in yoga-experienced compared with yoga-naïve patients. **Medical science monitor basic research**, v. 25, p. 153, 2019.

TERRA, Melaine; PIZUTTI, Paola Lucca. O caminho da Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares do Rio Grande do Sul: uma narrativa de potencialidades e resistências. **Saúde e Sociedade**, v. 30, p. e191015, 2021.

TIWARI, Gyanesh Kumar. Yoga and mental health: an underexplored relationship. **The International Journal of Indian Psychology**, v. 4, n. 76, 2016.

VERMA, Rupam *et al.* Global research trend on yoga intervention in educational systems: A bibliometric study of three decade. **Yoga Mimamsa**, v. 54, n. 2, p. 119-127, 2022.

VIEIRA, Maria Clara Dantas; ARRUDA, Leonardo Farias de.; HASHIZUME, Cristina Miyuki Políticas públicas educacionais e pandemia: reflexões sobre a saúde mental a partir de depoimentos de docentes. **REVASF**, v. 11, n. 25, 2021.

ZACHARIAS, Jamile *et al.* Saúde e Educação: do mal-estar ao bem-estar docente **Revista Educação por Escrito – PUCRS**, v. 2, n. 1, jun. 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Constitution of the World Health Organization. **Site**, [2023]. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 10 jun. 2023.

APÊNDICES

Apêndice A - Questionário SF-36

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

CÁLCULO DOS ESCORES DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

Fase 1: Ponderação dos dados

Questão	Pontuação	
01	Se a resposta for	Pontuação
	1	5,0
	2	4,4
	3	3,4
	4	2,0
	5	1,0
02	Manter o mesmo valor	
03	Soma de todos os valores	
04	Soma de todos os valores	
05	Soma de todos os valores	
06	Se a resposta for	Pontuação
	1	5
	2	4
	3	3
	4	2
	5	1

07	Se a resposta for 1 2 3 4 5 6	Pontuação 6,0 5,4 4,2 3,1 2,0 1,0
08	<p>A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7</p> <p>Se 7 = 1 e se 8 = 6, o valor da questão é (6) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 6, o valor da questão é (5) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1)</p> <p>Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte:</p> <p>Se a resposta for (1), a pontuação será (6) Se a resposta for (2), a pontuação será (4,75) Se a resposta for (3), a pontuação será (3,5) Se a resposta for (4), a pontuação será (2,25) Se a resposta for (5), a pontuação será (1,0)</p>	
09	<p>Nesta questão, a pontuação para os itens a, d, e ,h, deverá seguir a seguinte orientação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (6) Se a resposta for 2, o valor será (5) Se a resposta for 3, o valor será (4) Se a resposta for 4, o valor será (3) Se a resposta for 5, o valor será (2) Se a resposta for 6, o valor será (1)</p> <p>Para os demais itens (b, c, f, g, i), o valor será mantido o mesmo</p>	
10	Considerar o mesmo valor.	
11	<p>Nesta questão os itens deverão ser somados, porém os itens b e d deverão seguir a seguinte pontuação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (5) Se a resposta for 2, o valor será (4) Se a resposta for 3, o valor será (3) Se a resposta for 4, o valor será (2) Se a resposta for 5, o valor será (1)</p>	

Fase 2: Cálculo do Raw Scale

Nesta fase você irá transformar o valor das questões anteriores em notas de 8 domínios que variam de 0 (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de raw scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

Domínio:

- Capacidade funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor
- Estado geral de saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos emocionais

- Saúde mental

Para isso você deverá aplicar a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio:

Domínio:

$$\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{Limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo.

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
Capacidade funcional	03	10	20
Limitação por aspectos físicos	04	4	4
Dor	07 + 08	2	10
Estado geral de saúde	01 + 11	5	20
Vitalidade	09 (somente os itens a + e + g + i)	4	20
Aspectos sociais	06 + 10	2	8
Limitação por aspectos emocionais	05	3	3
Saúde mental	09 (somente os itens b + c + d + f + h)	5	25

Exemplos de cálculos:

- Capacidade funcional: (ver tabela)

$$\text{Domínio: } \frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

$$\text{Capacidade funcional: } \frac{21 - 10}{20} \times 100 = 55$$

O valor para o domínio capacidade funcional é 55, em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

- Dor (ver tabela)

- Verificar a pontuação obtida nas 07 e 08; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4

- Aplicar fórmula:

$$\text{Domínio: } \frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

$$\text{Dor: } \frac{9,4 - 2}{10} \times 100 = 74$$

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor.

Assim, você deverá fazer o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo soma-las e fazer uma média.

Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás.

Se algum item não for respondido, você poderá considerar a questão se esta tiver sido respondida em 50% dos seus itens.

Apêndice B - Questionário Final Aulas de Yoga na Escola

Questionário sobre as aulas de Yoga

Olá! Eu sou a professora Liriana Dalla Corte, estudante de mestrado e participante do grupo de estudos em Nutrição, Saúde e Qualidade de vida, da UFSM. Se está recebendo esse questionário é por ter demonstrado interesse nas aulas de Yoga, tendo praticado ou não. Gostaria que respondesse a essas perguntas que foram elaboradas para servirem de amparo para a elaboração do meu projeto. Desde já, meu muito obrigada pela disponibilidade e atenção!

1 O que a fez ter interesse em entrar no grupo de WhatsApp de Yoga?

2 Participou de alguma intervenção de Yoga realizada nas formações continuadas na escola?

Sim

Não

3 Chegou a fazer alguma prática conosco durante os meses de setembro a dezembro?

Sim

Não

4 Se sim, como foi? (procure abordar na resposta como se sentiu física, mental e emocionalmente. ANTES E APÓS as práticas)

5 Se não, por que não foi possível praticar?

6 Pratica alguma atividade física regularmente?

Sim

Não

7 Tem interesse que o grupo tenha continuidade em 2023?

Sim

Não sei

8 Fique a vontade para expressar sua opinião a respeito das aulas e/ou oferecer sugestões:

Meu muito obrigada pela sua participação! Suas respostas são muito importantes para que eu possa desenvolver um bom trabalho de bem-estar dentro do ambiente escolar. Tenha um bom final de ano. Namastê!