



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



O Impacto das Práticas de Yoga na Qualidade de Vida dos Professores

Aluna: Safira Karen Palma

Produção Textual apresentada à
Universidade Federal de Santa Catarina -
UFSC, como requisito à aprovação da
disciplina de Yoga na Aprendizagem.

Florianópolis

2024

INTRODUÇÃO

A crescente pressão enfrentada pelos professores no ambiente escolar tem sido uma preocupação significativa para instituições educacionais. A carga intensa de trabalho, somada às exigências de desempenho e à necessidade de lidar com desafios comportamentais dos alunos, frequentemente resulta em altos níveis de estresse e esgotamento entre os educadores. Diante desse cenário, a busca por estratégias que promovam o bem-estar físico e mental dos professores tornou-se essencial para garantir um ambiente escolar mais saudável e produtivo.

Uma coordenadoria pedagógica é constituída por pedagogos, psicólogos, assistentes sociais e assistentes de turma que prestam apoio aos professores, orientando e auxiliando na formação e prática destes sob os preceitos da instituição. Também auxiliam alunos que apresentam dificuldades, articulando possíveis intervenções com familiares, com a rede psicossocial da região e com programas de assistência estudantil, tratando-se de uma atuação fundamentalmente multidisciplinar que permite melhor fluidez entre todos os envolvidos no processo educacional.

Nesse contexto, a ideia da integração de práticas de yoga nas formações de uma coordenadoria pedagógica surge como uma abordagem inovadora e eficaz. O yoga (em sânscrito, significa união), com suas raízes profundas na tradição de autoconhecimento e equilíbrio, oferece ferramentas valiosas para a redução do estresse, melhora da concentração e promoção da saúde mental. A prática regular de exercícios de yoga é reconhecida por seus benefícios na diminuição da ansiedade, no aumento da resiliência e na promoção de uma sensação geral de bem-estar (“Yoga, quais os tipos e seus benefícios?”, 2023). Incorporar o yoga na formação dos professores pode transformar significativamente o ambiente de trabalho, tornando-o mais equilibrado e colaborativo.

Além dos benefícios individuais, a implementação de práticas de yoga entre os professores pode ter um impacto positivo no clima escolar como um todo. Educadores mais equilibrados e menos estressados são capazes de oferecer um ambiente de aprendizado mais positivo e engajante para os alunos. Esse fortalecimento das relações interpessoais pode levar a um ambiente de trabalho mais harmonioso e cooperativo, onde os desafios são enfrentados de maneira conjunta e o apoio entre colegas é mais evidente. A relevância deste projeto está,

portanto, em sua capacidade de atender às necessidades de saúde e bem-estar dos professores, promovendo uma cultura educacional mais saudável e eficaz.

DISCUSSÃO

O projeto de integração de práticas de yoga nas formações de uma coordenadoria pedagógica visa promover o bem-estar físico e mental dos professores, com o objetivo de reduzir o estresse e melhorar a concentração e o ambiente de trabalho na escola. O ambiente escolar pode ser altamente estressante devido à carga de trabalho intensa, demandas dos alunos e questões administrativas. A prática de yoga é reconhecida por seus benefícios na redução do estresse, melhoria da clareza mental e promoção de uma sensação geral de bem-estar. Incorporar essas práticas nas formações pedagógicas pode contribuir significativamente para um ambiente escolar mais equilibrado e saudável, beneficiando tanto os educadores quanto os alunos.

É essencial elaborar intervenções não somente com os estudantes, portanto, mas também com os trabalhadores do *locus* educacional, pensando na promoção da saúde mental da equipe pedagógica e no seu desenvolvimento profissional. O fortalecimento do vínculo e a afetividade entre professores e alunos permite a construção de relações positivas de aprendizagem, enriquecendo a satisfação de ambos em participar destes espaços educativos (Oliveira & Marinho-Araújo, 2009).

O método de Yoga na Aprendizagem é dividido em seis etapas, baseadas nas oito de Patanjali, que facilitam aptidões de aprendizagem. As etapas de Patanjali ocorrem nas práticas de yoga como um todo, porém nas práticas em escola são utilizadas as seis primeiras (que não envolvem elementos espirituais/meditativos em respeito ao caráter laico das escolas), sendo elas: viver juntos; eliminar toxinas e pensamentos negativos; manter uma postura ereta; respirar bem e ter calma; relaxamento; e concentração em um ponto (Flak & Arenaza, 2009).

Para a implementação deste projeto, será necessário um planejamento detalhado. Inicialmente, uma reunião será realizada com a equipe pedagógica para apresentar o projeto e definir expectativas. Será aplicado um questionário para identificar os níveis de estresse e o interesse dos professores em relação às práticas de yoga. Um cronograma será desenvolvido para as práticas de yoga e

atividades associadas, e será necessário preparar um espaço adequado, como uma sala multiuso ou um ambiente tranquilo na escola.

As sessões de yoga terão uma estrutura bem definida para garantir eficácia e acessibilidade. Cada sessão terá aproximadamente 1 hora e será dividida em várias partes. A primeira parte, de aquecimento, durará entre 10 a 15 minutos e incluirá técnicas de relaxamento e alongamento dinâmico para preparar o corpo e a mente para a prática. A segunda parte, que corresponde às práticas de ásanas, terá entre 30 a 35 minutos e envolverá uma sequência de posturas que trabalham a força, flexibilidade e equilíbrio. As posturas incluirão posições de apoio, alongamento, equilíbrio e relaxamento. A terceira parte será dedicada a técnicas de respiração (pranayamas), com duração de 10 a 15 minutos, para acalmar a mente e promover um estado de mindfulness. Finalmente, a sessão será encerrada com um período de relaxamento e concentração de 5 a 10 minutos.

Considerações especiais serão feitas para adaptar as práticas às necessidades dos participantes. Serão oferecidas alternativas para diferentes níveis de habilidade e condições físicas, garantindo que todos se sintam confortáveis e apoiados. Serão disponibilizados colchonetes e almofadas, e o ambiente será preparado com música suave e iluminação adequada para criar uma atmosfera de tranquilidade e apoio.

Para garantir a eficácia do programa, serão realizadas avaliações trimestrais para medir o impacto das práticas de yoga na qualidade de vida dos professores. O feedback será coletado continuamente para ajustar o programa conforme necessário. A divulgação do projeto será feita por meio de reuniões, e-mails e cartazes na escola, incentivando a participação através de testemunhos de colegas e eventos de demonstração. Este projeto pretende criar um ambiente mais saudável e colaborativo para os professores, promovendo o bem-estar e contribuindo para um ambiente escolar mais positivo e produtivo.

Cronograma

- **Mês 1:** Planejamento e organização inicial, preparação do instrutor e alocamento do espaço adequado.
- **Mês 2:** Início das sessões de yoga.

- **Mês 3-6:** Execução contínua do programa, avaliações trimestrais e ajustes conforme necessário.
- **Mês 7:** Avaliação do projeto, com feedbacks e autoavaliação dos participantes.

Detalhamento das Sessões de Yoga

1. Objetivos das Sessões

- **Redução do Estresse:** Técnicas para aliviar a tensão e promover relaxamento.
- **Melhoria da Concentração:** Exercícios para aumentar a clareza mental e foco.
- **Promoção do Bem-Estar Físico:** Melhoria da flexibilidade, força e postura.
- **Apoio à Saúde Mental:** Técnicas de mindfulness e auto-compassão.

2. Estrutura das Sessões

Cada sessão de yoga terá aproximadamente 1 hora e será dividida em várias partes:

2.1. Aquecimento (10-15 minutos)

- **Objetivo:** Preparar o corpo e a mente para a prática, promovendo um estado de presença e relaxamento.
- **Atividades:**
 - **Relaxamento:** Através da Postura do Defunto (Savasana).
 - **Alongamento Dinâmico:** Limpeza da Casa com todos juntos

2.2. Práticas de Ásanas (Posturas) (30-35 minutos)

- **Objetivo:** Trabalhar a força, flexibilidade e equilíbrio, além de liberar tensão física.
- **Sequência de Posturas:**
 - **Posturas de pé:** Saudação ao sol (Surya namaskar)
 - **Posturas de equilíbrio:** Postura da árvore (Vriksasana)
 - **Abertura do quadril:** Postura da borboleta (Baddha Konasana)

- **Posturas de torção e flexão para frente:** Postura da torção sentada do sábio Matsyendra (Matsyendrasana) e Postura da Pinça (Paschimottanasana)
- **Extensão para trás:** Postura da ponte (Setubandasana)
- **Posturas de Finalização e Invertidas:** Posturas da foice (Viparita karani asana) ou da vela (Sarvangasana).

2.3. Técnicas de Respiração (10-15 minutos)

- **Objetivo:** Acalmar a mente e o corpo.
- **Atividades:**
 - **Técnicas de Respiração:** Respiração abdominal profunda, Respiração Consciente (Anapana), Respiração Completa (Dirgha Pranayama) e Respiração alternada pelas narinas (Nadi Shodhana) para equilibrar a energia e promover calma.

2.4. Encerramento e Reflexão (5-10 minutos)

- **Objetivo:** Encerrar a prática de forma gradual e refletir sobre a experiência.
- **Atividades:**
 - **Relaxamento Final:** Savasana ou uma posição confortável de meditação para integrar os benefícios da prática e relaxar profundamente.
 - **Reflexão e Feedback:** Breve discussão sobre como os participantes se sentiram durante a prática e qualquer feedback sobre a sessão.

3. Considerações Especiais

- **Adaptação e Inclusividade:** Oferecer alternativas para diferentes níveis de habilidade e condições físicas. Certificar-se de que os professores se sintam confortáveis e apoiados, independentemente de sua experiência com yoga.
- **Equipamentos e Materiais:** Disponibilizar colchonetes e almofadas. Garantir que o ambiente seja tranquilo e livre de distrações.
- **Ambiente e Atmosfera:** Criar um ambiente acolhedor com música suave, iluminação adequada e uma atmosfera de apoio e respeito.

4. Exemplos de Sequências de Sessão

- **Sessão para Alívio de Tensão no Pescoço e Ombros:**
 - Aquecimento: Respiração profunda e alongamento de pescoço.
 - Ásanas: Postura da Criança (Balasana), Postura do Gato e da Vaca (Marjaryasana/Bitilasana), Postura do Coração (Anahatasana).
 - Foco na liberação de tensão nos ombros e pescoço.
- **Sessão para Melhorar a Concentração e o Foco:**
 - Aquecimento: Respiração abdominal e exercícios de foco.
 - Ásanas: Postura da Árvore (Vrksasana), Postura do Guerreiro I (Virabhadrasana I), Postura do Pombo Rei (Eka Pada Rajakapotasana) Respiração consciente (Anapana).
 - Atenção plena na respiração e práticas de visualização.
 - Concentração na Vela (Trataka)

(Baseado a partir de Flak & Coulon, 2021).

CONCLUSÃO

Depreende-se, pois, que a inclusão do yoga nas formações de uma coordenadoria pedagógica é uma resposta eficaz às crescentes demandas e desafios enfrentados pelos professores no ambiente escolar. Esta prática oferece uma solução compreensiva para o manejo do estresse e a promoção da saúde mental, proporcionando aos educadores ferramentas valiosas para equilibrar o bem-estar físico e psicológico. Através das práticas de yoga, os professores terão a oportunidade de experimentar uma redução significativa no estresse e uma melhoria na concentração, o que se reflete diretamente em um ambiente de trabalho mais positivo e produtivo.

Por esse prisma, o projeto de yoga tem o potencial de fortalecer o espírito de equipe e a colaboração entre os membros da equipe docente, criando uma comunidade educacional mais coesa e solidária. Essa coesão não só melhora o ambiente de trabalho, mas também eleva a qualidade do ensino oferecido aos alunos. Assim, ao promover o bem-estar dos professores e fomentar um clima escolar mais colaborativo e engajado, o projeto de yoga contribui para um ciclo positivo de desenvolvimento escolar. A adoção dessas práticas representa um

investimento significativo no futuro da educação, criando condições mais saudáveis e inspiradoras para todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS

FLAK, Micheline & ARENAZA VECINO, Diego. Yoga na Aprendizagem: muito além da educação formal. 2009. Disponível em: <https://yoga.paginas.ufsc.br/files/2013/09/Entrevista-com-os-professores-Micheline-Flak-e-Diego-Arenaza-Vecino1.pdf>

FLAK, MICHELINE ET DE COULON, JACQUES. Yoga na escola: manual para professores e famílias.-1. ed. – São Paulo: Omnisciência Livraria Editora, 2021.

OLIVEIRA, C. B. E., & MARINHO-ARAÚJO, C. M. M. Psicologia escolar: cenários atuais. Estudos e pesquisas em psicologia, 9(3), pp. 648-663, 2009.

Yoga, quais os tipos e seus benefícios? | Cuidados Pela Vida. 2023. Disponível em: <<https://cuidadospelavida.com.br/blog/post/yoga-quais-os-tipos-e-seus-beneficios>>.