

**Maria Lúcia Nejm de Carvalho**



Universidade Estadual Paulista  
(UNESP Bauru)  
[malunejm@yahoo.com.br](mailto:malunejm@yahoo.com.br)

**Fernanda Rossi**



Universidade Estadual Paulista  
(UNESP Bauru)  
[fernanda.rossi@unesp.br](mailto:fernanda.rossi@unesp.br)

# PROFESSORAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL: RELAÇÕES ENTRE ESTRESSE, ESTILO DE VIDA E A PRÁTICA E FILOSOFIA DA IOGA

## RESUMO

Objetiva-se investigar os efeitos da intervenção com 24 práticas de ioga no estresse e no estilo de vida de professoras da Educação Infantil. Trata-se de estudo descritivo, com análise de dados quali-quantitativa. Participaram da pesquisa dez professoras que frequentaram um programa de formação continuada por dois semestres. A intervenção consistiu em 24 práticas de ioga semanais e os dados foram coletados por questionários, Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), Pentáculo do Bem-Estar e grupo focal. Os resultados apontaram que as práticas de ioga reduziram o quadro de estresse e promoveram escores positivos nos componentes controle do estresse, atividade física e relacionamento social, indicando melhoria no estilo de vida das professoras.

**Palavras-chave:** Professoras da Educação Infantil. Estresse. Estilo de vida. ioga.

## TEACHERS OF CHILDHOOD EDUCATION: RELATIONSHIPS BETWEEN STRESS, LIFESTYLE AND YOGA PRACTICE AND PHILOSOPHY

## ABSTRACT

The goal is to investigate the effects of intervention with twenty-four practices of yoga on stress and lifestyle of Early Childhood teachers. This is a descriptive study, with analysis of quali-quantitative data. Ten teachers participated in the research who attended a continuous education program for two semesters. The intervention consisted of 24 Weekly Yoga practices and data were collected through questionnaires, Stress Symptoms inventory for adult Lipp (ISSL), Pentacle and welfare Focal Group. The results showed that the Yoga practices reduced the stress profile and promoted positive scores in the components of stress control, physical activity and social relationship, indicating an improvement in the lifestyle of the teachers.

**Keywords:** Teachers of Early Childhood Education. Stress. Lifestyle. Yoga.

**Submetido em:** 04/05/2020

**Aceito em:** 10/12/2020

**Publicado em:** 26/06/2021



<https://doi.org/10.28998/2175-6600.2021v13n31p323-340>



## 1 INTRODUÇÃO

Estudos científicos denotam que no Brasil mais da metade dos docentes apresentam manifestações de estresse (LIPP, 2002; REINHOLD, 2004; MARTINS, 2007), podendo sofrer desgastes físicos, psíquicos, emocionais, prejuízos no estilo de vida e na saúde integral. No entanto, nota-se a escassez de pesquisas nacionais e internacionais com propostas interventivas para a prevenção e redução do estresse ocupacional em professoras e professores (ROSA, 2011; ANDRADE; CARDOSO, 2012; FREITAS; CALAIS, 2013; FREITAS, 2015) e em especial no segmento da Educação Infantil (ROSI, 2003); indicando a relevância de novas investigações junto a essa população.

As demandas das professoras e professores da Educação Infantil vão além do cuidar e educar, podendo gerar a exacerbação do trabalho docente e a atividade diária estressante. Disso decorre o entendimento de que a experiência de estresse vivida por profissionais na docência perpassa pela capacidade de gerirem e mediarer relações, expectativas, valores, ansiedades das crianças, das famílias, dos pares e gestores educacionais, como também lidarem com seus próprios anseios (CARVALHO; ROSSI, 2018).

Dessa maneira, para a elaboração e desenvolvimento de programas de enfrentamento e, em especial, de prevenção do estresse ocupacional é pertinente levar-se em consideração a multiplicidade e a inter-relação dos fatores pessoais, profissionais, sociais, culturais, ambientais, dentre outros, que perpassam o contexto da docência na Educação Infantil.

Também é relevante considerar o conceito de estilo de vida, já que este possibilita entender como professoras e professores organizam seu cotidiano e o que valorizam no seu dia a dia nos diferentes contextos em que faz parte. Além disso, permite mapear como o componente controle do estresse associado à atividade física, relacionamento social e outros aspectos repercutem no seu estado de saúde geral.

Corraliza e Martin (2000) ressaltam que estilo de vida é um conceito complexo e abstrato. Assim sendo, torna-se difícil estabelecer um consenso no momento de defini-lo e posicioná-lo dentro de um marco conceitual. Porém, os autores o compreendem como o resultado de uma gama de valores relacionados entre si que orientam a pessoa em sua compreensão de mundo, bem como a sua experiência. Em suma, o estilo de vida reflete a maneira pessoal do ser humano estruturar a sua vida cotidiana.

Nahas, Barros e Francalacci (2000), nessa mesma ótica, destacam que o estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas que transparecem os valores e as atitudes

das pessoas e que, portanto, podem incidir na saúde integral e na qualidade de vida delas.

Com tais indicativos, este estudo dialoga, especialmente, com a definição de Corraliza e Martin (2000), já que o entendimento do estilo de vida como a maneira pessoal de docentes organizarem a sua vida cotidiana possibilita uma compreensão dentro de um enfoque de totalidade, no qual os aspectos individuais e psicológicos são considerados em interação com as dimensões profissional, familiar, cultural, social, econômica etc.; lançando luz para os componentes: controle de estresse, características de nutrição e atividade física habitual (VRIES, 1978; NAHAS, 1991). Além disso, vai ao encontro com a filosofia e a prática da ioga, manifestação corporal e filosófica objeto do presente estudo, a qual concebe o ser humano como multidimensional e autotranscendente, ou seja, capaz de transcender o ego (FEUERSTEIN, 2006).

Cabe aqui apontar que a decisão, no presente artigo, pela grafia da palavra com a letra (i) e no gênero feminino (a ioga) é sustentada na forma como foi assimilada no português do Brasil e portanto validada nos descritores em Ciências da Saúde assim como em artigos científicos. Ressalta-se ainda a relevância de não confundir a grafia com o significado do termo.

Ioga refere-se à um termo sânscrito, polissêmico, podendo ter vários significados. Kupfer (2005), com base em dicionário sânscrito inglês, frisa os seguintes: unir, manter junto, controle da mente e dos sentidos, método de autoconhecimento, caminho espiritual, entre outros. Se por um lado existe uma diversidade de significados, de outro o mais utilizado é como sinônimo de ligação, união (KUPFER, 2005; FEUERSTEIN, 2006).

Farias (2011) destaca que as diferenças paradigmáticas entre a cultura ocidental e a oriental trazem uma espécie de barreira epistemológica para a compreensão e descrição do termo. Assim sendo, uma das prováveis dificuldades de descrever a ioga de maneira exata no contexto acadêmico e, conseqüentemente, o abandono das pesquisas em torno desta temática, reside na necessidade da sua prática; o que pode implicar em uma posição ativa e parcial da pessoa no processo de conhecer, compreender e explicar. Posição essa questionada em nome da neutralidade do observador.

Nessa perspectiva, Feuerstein (2006) indica que para penetrar na profundidade do mundo da ioga não é suficiente deter-se apenas aos estudos teóricos em torno da filosofia que a sustenta. Faz-se necessário transpassá-los para a experimentação e as vivências práticas, de forma que adquiram sentido não somente em termos racionais e cognitivos. Seguindo esse direcionamento o praticante poderá compreender, apreender e explicar os sistemas de conhecimentos e saberes da ioga.

Aqui não poderíamos deixar de elencar outro desafio para o entendimento do termo tendo em vista que no decorrer da sua história a ioga, cuja origem se deu em solo indiano, ao se espalhar pelo mundo foi sendo reinterpretada adquirindo novos significados e identidades. O sentido da ioga nas sociedades ocidentais se distanciou assim da identidade originária de uma doutrina cultural-espiritual e milenar, cujo propósito da prática estava conectado com o aspecto espiritual e religioso da existência humana, ganhando destaque como prática física que possibilita uma série de benefícios à saúde de seus praticantes (GNERRE, 2010).

Nessa mesma linha de raciocínio, Gharote (2000) ressalta que no ocidente a ioga vem se constituindo como um sistema de práticas, sobretudo, de posturas psicofísicas, objetivando a administração do estresse e a obtenção de saúde.

Nesse sentido, Gomes (2014) aponta que a ioga sendo uma ciência milenar oriental e caracterizada como um sistema holístico e ecológico, veio complementar a visão cartesiana e fragmentada do ocidente em relação ao corpo e a mente.

Para Spagnol *et al.* (2014) a ioga pode ser entendida como uma abordagem de técnicas e cuidados do corpo que considera a pessoa em toda a sua diversidade: física, mental, psíquica e outros. Contemplando uma riqueza de recursos, pode promover alívio de tensões psicofísicas, a homeostasia, associando autoconhecimento e bem-estar, desenvolvendo a busca de hábitos saudáveis e elevando a qualidade de vida.

Estudos científicos ressaltam diversos benefícios da ioga no manejo do estresse (BROWN; GERBARG, 2005; PINHEIRO *et al.*, 2007; TELLES *et al.*, 2010). Siegel (2010) ao realizar pesquisas sobre ioga nos períodos de 1999 a 2004 encontrou 144 artigos com a palavra-chave “ioga” sendo que, desse total, 70% consideraram a ioga como uma ferramenta útil para a saúde, com ênfase no cuidado de pessoas com doenças cardíacas, estresse, asma e cuidados paliativos. Numa segunda busca (2005-2007) localizou 99 novos estudos e em 74 deles a ioga foi considerada promissora como técnica para aliviar dores e estresse, aumentando a autoestima, favorecendo o autocuidado, a promoção da qualidade de vida e a saúde.

A prática de ioga pode propiciar benefícios para a saúde de trabalhadores devido aos seus exercícios respiratórios (*pranayamas*) e posturas (*ásanas*) que favorecem o funcionamento harmonioso dos órgãos vitais, o desenvolvimento da resistência e da flexibilidade. Além disso, seus valores contribuem para refletir sobre as questões morais e éticas. Sendo assim, pode ser considerada uma alternativa para o controle do estresse e uma importante fonte de bem-estar (SANTOS, 2013).

Costa, Greco e Alexandre (2018) em estudo de revisão de literatura encontraram resultados favoráveis (físicos e psicológicos) da prática de ioga em trabalhadores de segmentos populacionais específicos, como: músicos, bombeiros, profissionais que utilizam computador, trabalhadores universitários, trabalhadores de hospitais universitários, mulheres que trabalham com crianças e trabalhadores de escola. Tais resultados referenciam a viabilidade da ioga como uma prática integrativa e complementar a ser empregada no âmbito da saúde do trabalhador.

Ampliando-se a ótica para a ioga integrada à Educação, de acordo com Flak e Coulon (2007) é possível entendê-la como ciência e arte do viver que pode proporcionar um equilíbrio profundo na personalidade, refletindo nos aspectos mental, físico, emocional e criativo no âmbito individual e coletivo do docente, contribuindo para que o seu trabalho seja mais leve e agradável (ROSA, 2011).

Rossi, Mizuno e Carvalho (2017) mapearam com base em um projeto de extensão realizado com 50 professoras da Educação Infantil e dos anos iniciais do Ensino Fundamental, organizadas em duas turmas com 25 professoras cada, uma gama de benefícios físicos e mentais advindos das práticas de ioga, dentre eles: entendimento de corpo integral, melhoria na percepção de si mesmo e autopercepção corporal, diminuição da tensão muscular e alívio do estresse.

Carvalho e Rossi (2018) realizaram um programa de formação continuada, com 12 práticas de ioga, envolvendo 16 professoras da educação infantil, e identificaram os seguintes benefícios proferidos pelas participantes: maior capacidade de concentração, melhor organização do tempo para ocupar-se consigo mesma, controle emocional (mais paciência e tranquilidade), disposição física, diminuição da ansiedade e do estresse, entre outros.

Barros *et al.* (2014) analisaram os sintomas e o estado de bem-estar autodeclarados de docentes, funcionários e alunos de uma universidade encontrando a ampliação na capacidade de autopercepção de bem-estar e conseqüente autocuidado.

Nosaka e Okamura (2015) ao avaliarem um programa de iogaterapia com funcionários de uma escola identificaram os seguintes resultados: aumento nos níveis de calma, conforto e alegria; redução do estresse e melhoria da saúde mental.

Tendo em vista que as escolas parecem estar mais focadas na rotina para o aprendizado discente do que nas necessidades de restauração dos docentes frente às demandas do trabalho (GULWADI, 2006), não se contesta, com base em estudos recentes, a imprescindibilidade de mudanças e intervenções na formação dos docentes no sentido de buscarem estilos de vida saudáveis, a diminuição do mal-estar que

vivenciam nos seus locais de trabalho (ROSA, 2011) e a busca por equilíbrio em relação às suas necessidades nas esferas pessoal e profissional.

Relativamente aos benefícios salientados, unir a ioga à educação tem sido um campo de interesse dos pesquisadores dessas áreas, bem como de áreas afins. Com base nesse contexto, este estudo objetiva investigar os efeitos da intervenção com 24 práticas de ioga no estresse e no estilo de vida de professoras da Educação Infantil.

## 2 METODOLOGIA

Esta pesquisa consistiu em um estudo descritivo, com análises quali-quantitativas, sob a ótica de Chizzotti (1998, p. 34), que retrata que a pesquisa quantitativa e a qualitativa “devem sinergicamente convergir na complementaridade mútua”.

Participaram do estudo dez professoras da Educação Infantil de um Sistema Municipal de Ensino de uma cidade do interior de São Paulo. As docentes frequentaram o programa de formação continuada “Ioga, Estresse e Estilo de Vida na Profissão Docente”, com 24 práticas, realizadas em dois módulos. O programa foi desenvolvido pela UNESP - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, sendo 12 práticas no segundo semestre de 2017 e 12 no primeiro de 2018. Como critérios de inclusão das participantes, consideraram-se: estar desempenhando suas atividades de docência, não ser praticante de ioga e apresentar atestado médico de aptidão para a prática de exercícios físicos. Os critérios de exclusão foram: estar em tratamento psiquiátrico, gravidez e apresentar restrições médicas para a prática de ioga.

Evidenciou-se que 100% das participantes eram do gênero feminino, com idades variando de 21 até 67 anos; sendo que duas estavam na faixa de 20 a 30 anos; três na de 31 a 40 anos; três na de 41 a 50 anos, uma com 52 anos e uma com 67 anos; apenas uma delas era solteira, sete casadas e duas separadas; todas possuíam graduação em Pedagogia, sendo que oito também cursaram especialização e uma mestrado na área da educação; o tempo de profissão docente variava de um ano e meio até 27 anos, sendo seis delas inseridas na faixa de um ano e meio até 15 anos e quatro variando de 21 a 27 anos; metade trabalhavam em regime parcial e o restante em jornada integral.

As professoras assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da UNESP – Parecer nº 2.422.560. Nos resultados, as professoras estão identificadas por P seguido de um número, garantindo o anonimato das participantes.

A recolha de dados envolveu: Questionário sobre dados sociodemográficos, com o intuito de coletar informações pessoais e profissionais das participantes; Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) (LIPP, 2000) com o objetivo de identificar a sintomatologia do sujeito, avaliando a presença de sintomas de estresse, o tipo de sintoma prevalente (psicológico ou somático) e as fases do estresse: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão; Perfil do Estilo de Vida Individual – também conhecido como Pentáculo do Bem Estar, desenvolvido por Nahas, Barros e Francalacci (2000) e validado por Hernandez *et al.* (2007) para identificar o estilo de vida das professoras, Questionário Final e Grupo Focal para que as professoras, dentro de um contexto de interação, pudessem compartilhar as suas percepções e sensações em relação às práticas, possibilitando emergir uma multiplicidade de ideias e opiniões (GATTI, 2005).

No módulo 1 preliminarmente (31/08/2017) ocorreu a aplicação, em grupo, dos instrumentos: Questionário sociodemográfico, ISSL e Pentáculo do Bem Estar, com duração média de uma hora. Na sequência, foram realizadas 12 práticas de ioga, semanais, oferecidas durante os meses de agosto a novembro de 2017, seguidas pela reaplicação dos instrumentos: Pentáculo do Bem Estar, Inventário de Sintomas de Stress (23/11/2017) e aplicação do Questionário final (30/11/2017). Na continuidade (módulo 2), reaplicou-se o ISSL (22/03/2018); realizaram-se mais 12 práticas de ioga, de março a junho de 2018. Finalmente, após a conclusão das 24 práticas, foi reaplicado o Inventário de Sintomas de Stress, o questionário final e realizado grupo focal (21/06/2018).

As práticas de ioga tiveram a duração de 1h15min e contemplaram alguns dos estágios ou passos do Yoga Sutra – texto considerado fundamental para o sistema filosófico da ioga – descritos pelo sábio indiano Patañjali, filósofo compilador dos conhecimentos sobre ioga sendo eles: *yamas*, *nyamas*, *ásanas*, *pranayamas*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi* (FEUERSTEIN, 2006). Sendo assim, as práticas englobaram as seguintes etapas: Saudação, Introdução ao Tema (*yama*, Meditação de Centramento (*nyama*), Exercícios de respiração (*pranayamas*) e de soltura das articulações, Posturas psicofísicas (*ásanas*), Automassagem, Relaxamento (*pratyahara*), Meditação (*dharana*) e Fechamento. As posturas foram selecionadas por grupos: posturas sentadas, flexão de tronco, hipertensão de tronco, posturas de equilíbrio, torções e invertidas. Ao final de cada aula foram realizadas reflexões em grupo acerca das práticas e suas implicações no dia a dia, com duração de 30 a 45 minutos.

É cabível destacar que para a definição da quantidade de práticas de ioga tomou-se como base de sustentação estudos científicos semelhantes.

Santos (2013) ao realizar revisão bibliográfica de estudos com intervenção de ioga encontrou protocolos amplamente díspares, desde aqueles desenvolvidos apenas em uma sessão até outros que contemplavam períodos de recolhimento. Alguns dos estudos referenciados apresentavam variações no número de sessões (entre 6 e 16), na frequência das mesmas (entre uma a três vezes na semana) e no tempo de duração (entre 30 e 90 minutos).

Além disso, a proposta de intervenção adequou-se aos cronogramas de cursos de formação continuada pré-definidos pela Secretaria Municipal da Educação, já que a ação foi proposta às professoras municipais.

Os dados obtidos no estudo são apresentados de forma descritiva, valorizando o diálogo com a literatura para tecer relações entre as práticas de ioga e as repercussões no nível de estresse e no estilo de vida das participantes. Os dados quantitativos do ISSL e do Pentáculo do Bem Estar estão articulados com os dados qualitativos advindos do questionário final e grupo focal.

### **3 IOGA E AS RELAÇÕES COM O ESTRESSE E O ESTILO DE VIDA DE PROFESSORAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL**

A primeira avaliação por meio do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) apontou que oito professoras apresentavam estresse, sendo uma na fase de alerta, cinco na fase de resistência e duas na fase de quase-exaustão, com predominância nos sintomas psicológicos; indo ao encontro dos estudos de Lipp (2002), Reinhold (2004) e Martins (2007), em que mais da metade dos docentes estavam acometidos pelo estresse.

Ao final das doze práticas de ioga esse cenário sofreu as seguintes mudanças: os sintomas de estresse ocorreram em seis delas e exclusivamente na fase de resistência e com sintomas psicológicos. Dessa forma, duas que anteriormente tiveram o diagnóstico de estresse não apresentaram este quadro na reavaliação e outras duas retrocederam de fase, ou seja, deixaram a fase de quase-exaustão para a fase de resistência. Pode-se supor que tais mudanças ocorreram em função das professoras estarem construindo, naquele momento, um repertório básico acerca das práticas de ioga para a administração dos sintomas de estresse, conforme destacado nos relatos: “Sem dúvida é uma ferramenta muito valiosa para podermos relaxar e ter um estilo de vida menos estressante e produtivo” (P4, questionário, 2017); “Sim, considero que doze práticas atingem o

objetivo de administrar o estresse e melhorar o estilo de vida, pois é uma forma de termos uma boa base da ioga e experimentarmos as suas práticas” (P6, questionário, 2017); “Considero que doze práticas ajudam muito no estresse e no conhecimento da ioga. Porém, é apenas um começo e daí poderia ter mais” (P8, questionário, 2017).

A demanda pela continuidade das práticas da ioga no sentido de aprofundarem e solidificarem os conhecimentos adquiridos foi enfatizada pelas participantes: “Continuando eu consigo aprender mais sobre ioga e ter um tempo, uma vez por semana, para relaxar e tentar fazer aos finais de semana” (P7, questionário, 2017); “Seria para aprimorar o que aprendi neste semestre e evoluir no conhecimento da ioga” (P8, questionário, 2017).

No início do segundo módulo, a reavaliação dos sintomas de estresse indicou que somente quatro professoras apresentavam estresse, sendo duas na fase de resistência e duas na fase de quase-exaustão, preponderando os sintomas psicológicos.

Ao término das 24 práticas foi encontrado que somente uma professora apresentava estresse, na fase de resistência e com sintomas físicos, corroborando os benefícios atribuídos à prática regular da ioga na redução do estresse, descritos em estudos anteriores e ressaltados pelos relatos das professoras 1, 4 e 5: “Realmente através da prática da ioga melhora o estresse e a respiração, sem contar as melhorias para a saúde”. (P1, questionário, 2018); “Minha expectativa era em torno de buscar ajuda para controlar o estresse e eu consegui fazer isso com a frequência ao curso e realizando as práticas na minha casa e na escola” (P4, questionário, 2018); “Eu estou mais calma no todo: em casa e no trabalho com menos estresse” (P5, questionário, 2018). Os relatos encaminham ao entendimento da ioga como práxis entrelaçada ao seu sistema filosófico, pois percebemos que a medida em que as professoras experimentavam e vivenciavam as práticas conectadas aos valores éticos e morais da ioga iam percebendo os seus efeitos sistêmicos positivos, reafirmando o pensamento de Feuerstein (2006).

Ampliando o olhar e tomando como base o Pentáculo do Bem Estar pode-se lançar luz na dimensão do controle do estresse e a sua repercussão na melhoria no estilo de vida das participantes. Nessa direção, foi constatado que antes das 12 práticas, sete professoras apresentavam escores negativos no quesito: manter uma discussão sem alterar-se, mesmo sendo contrariada; sendo esse quadro revertido para sete escores positivos com a realização das mesmas, conforme relatado pelas professoras 4 e 5: “Em relação às situações de conflito e discussões consigo resolver com mais calma após conhecer a ioga” (P4, questionário, 2017); “Estou mais tranquila, aprendi a exercitar a

tolerância, autocontrole, a pensar uma, duas, três vezes antes de agir” (P5, questionário, 2017).

Da mesma maneira, ocorreram alterações positivas no equilíbrio do tempo dedicado ao trabalho com o investido no lazer, sendo os escores encontrados: seis para quase sempre, dois para sempre, dois para às vezes, e exemplificados pelos relatos das professoras 6 e 7: “Sim, mudanças visíveis, através da ioga consigo prestar mais atenção em mim e nas minhas necessidades de relaxamento, de descanso do trabalho e de fazer outras coisas” (P6; questionário, 2017); “Percebi mudanças com relação à cobrança cotidiana e a aceitação de que tudo tem o seu tempo: o trabalho, o descanso. O que não consigo hoje, amanhã posso conseguir” (P7, questionário, 2017).

No quesito equilíbrio do tempo, encontrou-se ainda que nove professoras passaram a reservar ao menos cinco minutos todos os dias para relaxarem e somente uma indicou como resposta às vezes; como enfatizado pelos relatos de três delas: “Busco diariamente momentos para cuidar de mim mesma, de encontro com o meu eu interior. A respiração e o relaxamento tem dado excelente resultados” (P3, questionário, 2017); “Procuro observar o que o meu corpo está pedindo e aí realizo posturas, relaxamento, respiração, mentalização de palavras, de acordo com as minhas necessidades” (P4, questionário, 2017); “Em casa todos os dias, pela manhã, eu faço relaxamento antes de ir para a escola” (P5, questionário, 2017).

Com base em tais resultados constata-se que as práticas de ioga estavam respondendo à demanda das professoras de atribuir um tempo para si mesmas e auxiliando na recuperação do estresse, conforme explanado pela professora 8:

Vir aqui para praticar ioga fez com que eu começasse a pensar e a interiorizar que eu e todo mundo, né, precisa disso: ter um tempinho para a gente, pensar em você mesma, porque a gente fica num movimento que a gente só pensa nos outros. (P8, questionário, 2017).

Com espaço e tempo para as práticas da ioga houve a possibilidade das professoras voltarem-se para si mesmas e para seus corpos, observando como esses reagiam a todas as etapas, e desenvolverem novas percepções e saberes acerca deles, identificando suas sensações, emoções; incidindo no autoconhecimento e em uma percepção mais integral de si, em conformidade às concepções de ioga que remetem à união, ligação (KUPFER, 2005; FEUERSTEIN, 2006). As práticas de ioga estariam, ainda, contribuindo para eliminar o excesso de adrenalina produzida e restabelecendo a homeostase interna do organismo (LIPP, 2000). Sabe-se que o estresse é um componente que pode ser modificável (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000) e o seu controle adequado pode auxiliar no equilíbrio de todos os âmbitos da vida (LIPP, 2000).

A ioga é uma possibilidade de prática e filosofia que pode trazer benefícios no manejo do estresse como já corroborado em estudos específicos (BROWN; GERBARG, 2005; PINHEIRO *et al.*, 2007; TELLES *et al.*, 2010), configurando-se como uma fonte de bem-estar (SANTOS, 2013) e de promoção da saúde da professora e do professor (ROSA, 2011), de forma a contribuir para a sua restauração frente às demandas decorrentes do seu trabalho (GULWADI, 2006) e da sua vida pessoal.

Os conhecimentos holísticos da ioga podem proporcionar efeitos benéficos para a dimensão física, como o desenvolvimento da força e da flexibilidade (SANTOS, 2013), contribuindo para que a professora e o professor se sintam melhor condicionados para as atividades que desenvolve no dia a dia com seus alunos.

Nessa direção, no que se refere à componente atividade física, antes das intervenções com as práticas de ioga, nove professoras apresentaram escores negativos (0) e somente uma positivo (2), demonstrando um comportamento abaixo do recomendado que estabelece 30 minutos de atividade moderada/intensa, de forma contínua ou acumulada, cinco ou mais dias na semana (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

No entanto, tendo transcorridas doze práticas de ioga houve uma tendência das professoras começarem a incorporar a atividade física ao seu estilo de vida. Assim, três delas declararam praticá-la às vezes, uma quase sempre e uma sempre.

Destaca-se que antes de iniciarem as práticas de ioga, cinco delas nunca realizavam exercícios de alongamento e força muscular, duas às vezes, duas quase sempre e uma sempre. Sendo esse quadro modificado positivamente após doze práticas, em que somente uma nunca os realizava, ao passo que as demais os faziam respectivamente: três às vezes, três quase sempre, três sempre, indicando que estavam numa trajetória para um estilo de vida ativo e saudável.

É oportuno acentuar que as aulas de ioga viabilizavam às professoras um espaço para desenvolverem a unidade corpo-mente, por meio das posturas psicofísicas (*ásanas*), favorecendo o funcionamento harmonioso dos órgãos vitais, o desenvolvimento da resistência e da flexibilidade (SANTOS, 2013).

Com o decorrer das práticas, as professoras foram experimentando e inserindo as práticas de ioga em suas vidas e evidentemente que puderam, por meio das suas técnicas, tomar maior consciência dos seus corpos e experimentarem a sensação de bem-estar, favorecendo a unificação das dimensões do *ser* pessoa e do *ser* professora. Assim, elucidaram duas participantes: “Sim. Percebi que ao realizar alongamento pela manhã, respiração em momentos de ansiedade e relaxamento ao deitar, meu corpo e mente

respondem de maneira positiva. Inclusive aumentando minha concentração, paciência e tranquilidade” (P4, questionário, 2017); “Nesse módulo II, pude perceber que consigo fazer os movimentos com mais desenvoltura, tenho mais força, presto mais atenção ao meu corpo também, principalmente na respiração e relaxamento” (P6, questionário, 2018).

Evidenciou-se a mudança de atitude das professoras para reestruturarem as suas rotinas e praticar a ioga em suas casas e na escola com seus alunos: “Sim, passei a fazer ioga em minha casa ao acordar e na escola com as crianças, aos poucos estou introduzindo em minhas aulas” (P3, questionário, 2017); “Sim, pratico ioga quando acordo (soltar as articulações, respiração) para alongar e não sentir dor no corpo durante o dia. Antes de dormir faço relaxamento e na escola tento fazer algumas posturas com os alunos (de 5 anos)” (P8, questionário, 2017); “Sim passei a realizar algumas práticas em casa, o que trouxe benefício para o meu corpo e no trabalho como forma de promover a concentração dos alunos e o conhecimento corporal” (P10, questionário, 2017).

Com a continuidade das vivências e partilhas em grupo, as professoras foram solidificando e ampliando o repertório adquirido anteriormente com as doze práticas, reafirmando a importância da experimentação e das vivências para a apropriação do conjunto dos ensinamentos acerca da ioga (FARIAS, 2011). Puderam vivenciar processos reflexivos e de aplicação de seus saberes implícitos (VIANA-CAETANO, 2011) e, assim, foram estabelecendo a construção de um conhecimento com significado, indo ao encontro do protagonismo docente no contexto da formação continuada (IMBERNÓN, 2010). Deste modo, as professoras foram se constituindo como as agentes de mudanças de suas ações em prol de um melhor gerenciamento do estresse e de um estilo de vida saudável.

Impactos positivos nas relações interpessoais descritos por Narasimhan, Nagarathna e Nagendra (2011) também foram relatados pelas participantes:

Eu também queria aproveitar para falar que o grupo é maravilhoso e que eu fiquei muito feliz de ver como vocês são. Eu sinto uma coisa assim muito boa, todas me receberam muito bem, todas se tratam muito bem, estão sempre alegres após, assim, um dia tão cansativo, que eu sei que é, tão estressante muitas vezes. (P1, grupo focal, 2018).

Foi muito legal a gente conseguir estar aqui e conseguir dar continuidade com o grupo. O grupo ser muito motivador, de cada uma trazer uma experiência e a gente ter muitas trocas positivas aqui, fazer amizades. (P3, grupo focal, 2018).

Retomando o conceito de estilo de vida como a maneira pessoal dos docentes organizarem a sua vida cotidiana e considerando a visão holística da ioga, incluindo os seus princípios éticos (*yamas* e *nyamas*) enfatizam-se, também, os impactos nos aspectos subjetivos das professoras em que pode-se constatar o despertar, o exercício e

a aplicabilidade da não-violência consigo mesma e com o outro, como aprender a respeitar os próprios limites: “É muito importante a pessoa saber falar com o outro, o timbre de voz. A gente começa a perceber que isso tudo é muito importante na prática com o outro. O timbre de voz, a colocação, a forma como fala” (P5, grupo focal, 2018). “Lembrar e praticar o não se machuque, vá até o seu limite, a gente tem limite para todas as coisas, em todos os lugares, não é só em sala de aula, não é só no curso, mas tem que ter esse equilíbrio” (P8, grupo focal, 2018).

Foi perceptível o despertar do sentimento de conexão com o outro e com a vida em um dos relatos: “Respirar, relaxar e mentalizar coisas boas que estão ligadas e em harmonia com o universo” (P7, grupo focal, 2018), destacando a importância de manter uma atitude positiva perante a vida, contribuindo assim para a estabilidade emocional (LIPP, 2000).

Outro aspecto evidenciado refere-se à relevância do autoconhecimento proporcionado pela ioga e suas repercussões na autopercepção de bem-estar e no autocuidado da professora (SPAGNOL *et al.*, 2014) de forma que possa transpor a outros o que aprendeu, tendo como base o que vivenciou e renovou em si mesma:

Aprender a transmitir a paz e a tranquilidade. A gente tem a paz dentro da gente, se a gente tem essa paz a gente passa para o outro. E quando a gente passa, mesmo que a gente não seja totalmente tranquila, sossegada, há a multiplicação das boas atitudes, dos bons pensamentos, isso é mais importante que muito conhecimento. (P6, grupo focal, 2018).

Resultados físicos e emocionais como: melhoria da flexibilidade, sono, estresse, ansiedade, tensão, depressão, irritabilidade, concentração, equilíbrio, conforto, satisfação e outros decorrentes de intervenção utilizando a ioga em ambiente de trabalho, apontados em dez pesquisas referenciadas por Costa, Greco e Alexandre (2018) também foram encontrados no presente estudo: “Tenho mais disposição no dia a dia” (P2, questionário, 2018); “Sim, a prática me faz bem, eu sinto o corpo mais flexível e melhor, a concentração e paciência melhores” (P1, questionário, 2018); “Sim, com os movimentos e respirações parece que fico cada vez mais concentrada e consciente do meu corpo” (P3, questionário, 2018); “Percebi mudanças no emocional: perco menos o bom humor e fico menos irritada” (P8, questionário, 2018).

Apesar da constatação, com base no ISSL, de que os efeitos positivos para amenizar os sintomas do estresse foram mais significativos ao término de 24 práticas, não se pode pontuar este período como uma orientação definitiva. É favorável destacar que tendo em vista os resultados positivos no quadro de estresse e nos escores dos

componentes controle de estresse, atividade física e relacionamento social e considerando que as docentes já estavam aplicando a ioga em seus contextos de vida pessoal e profissional ao término das doze práticas, considerou-se pertinente não reaplicar o Pentáculo do Bem Estar, já que os questionários e o grupo focal possibilitavam que as professoras se colocassem como protagonistas de suas histórias e, portanto, serem relevantes os seus pontos de vistas e percepções.

No esteio das falas de duas professoras: “A ioga é para a vida inteira. Esse conhecimento mudou a minha vida” (P4, grupo focal, 2018) e “Eu acho que os módulos deveriam ser contínuos, pois a ioga ajuda muito na nossa vida e na nossa profissão” (P8, grupo focal, 2018), finalmente constata-se que a ioga enquanto manifestação corporal e filosófica, que compreende o ser humano em sua multidimensionalidade e com potencial de autotranscendência, não se esgota em números definidos de práticas. Nessa perspectiva, a ioga é o caminho, o meio e o fim a se chegar (KUPFER, 2005) e, enquanto meio, contempla valores e crenças e os seus adeptos podem ser conduzidos a cultivarem determinados hábitos, rotinas, escolhas e condutas no dia a dia (FARIAS, 2011).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados apontaram que as 24 práticas de ioga reduziram o quadro de estresse e promoveram escores positivos nos componentes controle do estresse, atividade física e relacionamento social indicando melhoria no estilo de vida das professoras participantes.

A aderência, frequência e motivação nas práticas certamente favoreceram os resultados positivos, já que a continuidade dessas conduziu a uma assimilação e construção de um repertório básico pelas professoras, de forma que pudessem utilizá-lo em seus contextos de vida pessoal e profissional.

Ao despertarem para um novo olhar sobre as suas condições de saúde, bem como na busca por estilos de vida mais saudáveis, as professoras puderam perceber tais efeitos também na atuação docente.

As análises diagnósticas reafirmaram o quadro de estresse que docentes da Educação Infantil estão sujeitos(as), evidenciando a necessidade de programas voltados para a saúde da professora e do professor, ressaltando a importância de trabalhos de prevenção do estresse ocupacional, nas instituições de ensino, bem como ações de formação continuada que contemplem estados emocionais dos(as) docentes, além dos

conhecimentos científicos e pedagógicos, investindo, assim, no desenvolvimento pessoal e profissional de modo integrado.

Nesse sentido, a ioga pode ser uma prática integrativa e complementar nos cuidados com a saúde de professoras da Educação Infantil, salientando que não se trata de posicioná-la como uma fórmula mágica para solucionar o quadro de estresse, mas que revela-se como meio enriquecedor para se alcançar tal objetivo.

Ressalta-se, por fim, que o estudo possibilitou a transferência dos conhecimentos científicos construídos no âmbito da universidade para outros contextos educacionais, de forma a fortalecer o intercâmbio e o avanço dos conhecimentos acerca da ioga articulados com a educação. Os achados reportados podem contribuir para que ações de extensão universitária e pesquisas na temática da ioga na educação, com ênfase no bem-estar e saúde de professoras e professores, sejam consolidadas.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Patrícia Santos de; CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. O prazer e a dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde e Sociedade**. v. 21, n. 1, p. 129-140, mar. 2012.

BARROS, Nelson Filice de *et al.* Yoga e promoção da saúde. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, abr. 2014.

BROWN, Richard P.; GERBARG, Patrícia L. Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. Part II- Clinical applications and guidelines. **J Altern Complement Med.**, v. 11, n. 4, p. 711-717, aug. 2005.

CARVALHO, Maria Lúcia Nejm; ROSSI, Fernanda. A professora da educação infantil e suas condições de saúde: avaliação do nível de stress de professoras de um Sistema Municipal de Ensino. **Interfaces da Educação**, v. 9, p. 132-156, 2018.

CHIZZOTTI, Antônio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 1998.

CORRALIZA, José Antonio; MARTIN, Rocio. Lifestyles, attitudes and environmental behaviors. **International Journal of Environmental Psychology**, v. 1, n. 1, p. 31-56, 2000.

COSTA, Fernanda Mazzone; GRECO, Rosângela Maria; ALEXANDRE, Neusa Maria Costa. Ioga na saúde do trabalhador: revisão integrativa de estudos de intervenção. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 4, p. 509-519, 2018.

FARIAS, Carine Mendonça de. **O estilo de vida de praticantes e estudiosos de yoga**. 2011. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC/SP, São Paulo, 2011.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do yoga**. São Paulo: Pensamento, 2006.

FLAK, Micheline; COULON, Jacques. **Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

FREITAS, Geisa Rodrigues de. **Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo**. 2015. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem), Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho - UNESP, Bauru, 2015.

FREITAS, Geisa Rodrigues de; CALAIS, Sandra Leal. Pesquisas interventivas para redução de stress em docentes. **Anais...** 43ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia, out. 2013, s/p.

GATTI, Bernadete Angelina. **Grupo focal na pesquisa em Ciências Sociais e Humanas**. Brasília: Líber Livro, 2005.

GHAROTE, Manohar Laxman. **Yoga aplicada: da teoria à prática**. 3. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? **Fronteiras**, v. 12, n. 21, p. 247-270, jan./jun. 2010.

GOMES, Diana Ribeiro Gonçalves Medeiros. **O papel interventivo do yoga na promoção da saúde e cultura de paz no ambiente escolar**. Tese de Doutorado (Doutorado em Ciências do Desporto). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal, 2014.

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

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; VARGAS NETO, Francisco Xavier de; OLIVEIRA, Thiago Correa; RODRIGUEZ, Ariane Amoretti; NETO, Celedo Heitor Elz; VOSER, Rogério da Cunha. Validação de construto do instrumento perfil do estilo de vida individual. **Arquivos em Movimento**. Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, p. 3-17, jan./jun. 2007.

IMBERNÓN, Francisco. **Formação docente e profissional**: formar-se para a mudança e a incerteza. 8. ed. São Paulo: Cortez, 2010.

KUPFER, Pedro. **Yoga prático**. 3. ed. Florianópolis: Dharma, 2005.

LIPP, Marilda Novaes. **Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp**. São Paulo. Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, Marilda Novaes (org.). *O estresse do professor*. Campinas: Papyrus, 2002.

MARTINS, Maria das Graças Teles. Sintomas de stress em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, v. 10, p. 109-128, 2007.

NAHAS, Markus Vinicius; BARROS, Mauro Virgílio Gomes de; FRANCALACCI, Vanessa. O pentágono do bem-estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NAHAS, Markus Vinicius. **Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde**. Florianópolis: Editora da UFSC, 1991.

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

NOSAKA, M.; OKAMURA, H. A single session of integrated yoga program as a stress management tool for school employees: comparison of daily practice and nondaily practice of a yoga therapy program. **Journal of alternative and complementary medicine**, v. 21, n. 5, p. 444-449, 2015.

PINHEIRO, Carlos Humano da Justa; MEDEIROS, Renato Antônio Ribeiro; PINHEIRO, Denise Gonçalves Moura; MARINHO, Maria de Jesus Ferreira. Uso do ioga como recurso não farmacológico no tratamento da hipertensão arterial essencial. **Rev Bras Hipertens**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 4, p. 226-232, mar. 2007.

REINHOLD, Helga Hinkenickel. **O sentido da vida**: prevenção do stress e burnout em professores. 2004. Tese (Doutorado em Psicologia - Profissão e Ciência). Programa de

Pós-Graduação em Psicologia do Centro de Ciências da Vida. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2004.

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

ROSI, Katia Regina Bazzano da Silva. **O stress do educador infantil: sintomas e fontes**. 2003. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, MS, 2003.

ROSSI, Fernanda; Mizuno, Julio; CARVALHO, Maria Lúcia Nejm. Projeto de Extensão “Corporeidade e loga na escola”: formação integral para professoras, futuros professores e crianças da educação infantil. *In*: OLIVEIRA NETO, Luttgardes *et al.* (Org.). **Extensão universitária: diversidade e desenvolvimento humano**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2017, v. 1, p. 429-444.

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

SIEGEL, Pamela. **Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não convencional no SUS**. 2010. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva). Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

SPAGNOL, Carla Aparecida *et al.* O Yoga como estratégia para promover qualidade de vida no trabalho. **Revista Conexão UEPG**, v. 10, n. 1, p. 80-91, jan./jun. 2014.

TELLES, Shirley *et al.* Post-traumatic stress symptoms and heart rate variability in Bihar flood survivors following yoga: a randomized controlled study. **BioMed Central Psychiatry**, v. 10, n. 2, p. 10-18, mar. 2010.

VIANA-CAETANO, Ana Paula. Pensamento Ético dos professores – o lugar da intuição e das emoções. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, Extra-Série, p. 125-134, jan. 2011.

VRIES, H. A. de. **Health science-a positive approach**. California: Good Year Publishing Company, 1978.