



**VI Jornada Ibero-Americana de Pesquisas
em Políticas Educacionais e
Experiências Interdisciplinares na Educação**

13, 14 e 15
junho de 2022

ISSN: 2525-9571

Vol. 6 | Nº. 1 | Ano 2022

Liriana Corrêa Dalla Corte

Universidade Federal de Santa Maria

lirianadc@gmail.com

Vanessa Candito

Universidade Federal do Rio Grande

do Sul

vanecandito@gmail.com

**Félix Alexandre Antunes
Soares**

Universidade Federal de Santa Maria

felix@ufsm.br

Karla Mendonça Menezes

Universidade Federal de Santa Maria

karlam.ef@gmail.com

**FORMAÇÃO DOCENTE E SAÚDE NA
ESCOLA: POSSIBILIDADES DE
INTERVENÇÃO NO CONTEXTO DA
PANDEMIA**

**TEACHER TRAINING AND HEALTH
AT SCHOOL: POSSIBILITIES OF
INTERVENTION IN THE PANDEMIC
CONTEXT**



RESUMO: Este estudo teve como objetivo investigar a percepção de saúde dos docentes no contexto da pandemia, buscando-se analisar as contribuições de uma atividade mediada pelo Yoga para a promoção da saúde e prática pedagógica. Através de uma ação conjunta entre um grupo de pesquisadores e uma instituição escolar pública da rede estadual do Rio Grande do Sul (RS), foram identificadas as demandas impostas pela pandemia e observado que os docentes consideravam importante trabalhar aspectos da saúde e bem-estar no contexto escolar durante formações continuadas. Uma atividade de iniciação ao Yoga foi mediada e contou com a participação de 22 docentes, 4 gestoras e 3 pesquisadoras. Os resultados evidenciaram que, após a ação, os professores relataram ter sentido relaxamento, saúde e bem-estar, equilíbrio, melhora na qualidade de sono e nas relações interpessoais. Esses achados sugerem que as Práticas Integrativas Complementares, mais especificamente o Yoga, ainda que não amplamente difundidas no ambiente escolar, podem ser uma ótima ferramenta para a promoção da saúde não apenas dos professores, como dos estudantes e de toda a escola, trazendo, assim, uma melhor qualidade do ensino.

Palavras-chave: Formação continuada. Promoção da saúde. Práticas integrativas em saúde. Yoga.

ABSTRACT: This study aimed to investigate the perception of health of teachers in the pandemic context, seeking to analyze the contributions of an activity mediated by Yoga for the health promotion and pedagogical practice. Through a joint action between a group of researchers and a public school institution in the state of Rio Grande do Sul (RS), the demands imposed by the pandemic were identified and it was observed that teachers considered important working on skills of health and well-being in the school context during continuing education. A Yoga activity was mediated and had the participation of 22 teachers, 4 managers and 3 researchers. The results showed that, after the action, the teachers reported feeling relaxed, health and well-being, balance, improved sleep quality and interpersonal relationships. These findings allow us to affirm that Complementary Integrative Practices, more specifically Yoga, even unknown in the school environment, can be a great tool for the integral health not only of teachers, but also of students and the whole school, bringing, thus, a better quality of teaching.

Keywords: Continuing education. Health promotion. Integrative Practices in Health. Yoga.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia de Covid-19 vem produzindo repercussões sanitárias e impactos sociais,



econômicos, políticos e culturais sem precedentes em escala global, afetando substancialmente a área educacional. A fim de manter a continuidade dos processos educativos, os sistemas de ensino introduziram o Ensino Remoto Emergencial (ERE), no qual profissionais da educação passaram a desenvolver suas atividades de forma *on-line*, desencadeando mudanças na prática pedagógica que acabaram influenciando o trabalho e a qualidade de vida da comunidade escolar.

Desse modo, observou-se uma rotina de trabalho abruptamente modificada, em que muitos professores se encontraram em situação vulnerável, desencadeando impactos na saúde mental e emocional, e evidenciando a necessidade de incluir a escuta e o diálogo sobre a saúde dos docentes no âmbito das formações continuadas (MENEZES *et al.* 2021; CANDITO, MENEZES e RODRIGUES, 2021).

A importância de observações que ofereçam um olhar mais atento à saúde emocional dos docentes e de proporcionar apoio pedagógico por meio de ações com foco na prevenção e promoção de saúde desses profissionais, bem como uma oferta maior de qualificações, principalmente ligadas às tecnologias de ensino e bem-estar é referida em estudos recentes (CANDITO, MENEZES e RODRIGUES, 2021). Inseridas nessa perspectiva, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram reconhecidas pelo Ministério da Saúde, que passou a ofertar práticas integrativas no Sistema Único de Saúde. Dentre o rol das PICS, o Yoga situa-se entre as dez práticas complementares mais praticadas no Brasil (BRASIL, 2017; BRASIL, 2018a).

O Yoga constitui-se como alternativa para trabalhar os aspectos da saúde, visto que aborda diversas técnicas como exercícios de respiração, práticas de relaxamento profundo, atenção plena e meditação (KHALSA; BUTZER, 2016). Nessa perspectiva, embora os estudos dedicados a investigar as contribuições do Yoga no ambiente escolar ainda se encontram incipientes, há indicativos de benefícios dessa prática também no contexto educacional (ROSA, 2011; HAGEN, NAYAR, 2014; NOSAKA, OKAMURA, 2015).

Esse estudo teve por objetivo investigar a percepção de saúde dos docentes de uma escola



pública no contexto da pandemia e, partindo de um processo formativo, inserido num contexto de pesquisa-ação, analisar as contribuições de uma atividade mediada pelo Yoga para a promoção da saúde e prática pedagógica.

1.1 Procedimentos metodológicos

Este estudo situa-se em um contexto de trabalho colaborativo estabelecido entre uma instituição escolar pública 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 e se relacionam progressivamente com a sistemática de trabalho incorporada pela instituição escolar, a qual permanece em um processo de constante aperfeiçoamento, que perpassa a identificação coletiva das demandas do contexto escolar e o planejamento coletivo de estratégias pedagógicas (MENEZES *et al*, 2020; RODRIGUES *et al*, 2020).

É importante contextualizar que a escola contemplada nessa observação se localiza na região central do estado, e oferta as etapas de Ensino Fundamental e Médio. No ano de 2020, o quadro docente contemplava 35 professores e a instituição contava com um total de 469 estudantes matriculados, dos quais 160 encontravam-se nos anos iniciais e 210 nos anos finais do Ensino Fundamental, além de 99 registros no Ensino Médio (INEP, 2020).

Nesse contexto, um processo formativo foi planejado para o ano letivo de 2021, conjuntamente entre a equipe gestora e os pesquisadores, considerando as possibilidades de intervenção no sentido da promoção da saúde no contexto escolar. Para isso, inicialmente um diagnóstico situacional foi realizado com o intuito de investigar as percepções dos docentes sobre as condições de saúde, as relações de trabalho e a prática pedagógica com a inserção do ERE. Esse levantamento foi mediado por um questionário *online* e encaminhado pelo e-mail institucional dos docentes.



Após a identificação das demandas, foi estruturada uma atividade que contemplou aspectos da saúde emocional e autocuidado através de técnicas de Yoga. Essa ação desenvolveu-se de modo presencial e contou com a participação de 22 docentes, 4 gestoras e 3 pesquisadoras. Para tal, uma professora convidada conduziu um diálogo sobre autoconhecimento e posteriormente promoveu uma prática de iniciação ao Yoga. Em continuidade, um novo questionário foi direcionado aos docentes com vistas a identificar a percepção dos mesmos, bem como coletar informações que fornecessem subsídios para novas ações formativas.

As respostas foram apreciadas, segundo a metodologia da análise de conteúdo proposta por Bardin (2016), compreendendo as etapas de pré-análise, exploração do material, definição das categorias e inferência e interpretação dos apontamentos. Para apresentação dos resultados, quando pertinente, serão exibidos fragmentos das respostas – em itálico para diferenciar das citações de outros autores – uma vez que fornecem importantes pontos para discussão, além de permitirem interpretações complementares por parte dos leitores. Todavia, a identificação dos participantes será preservada.

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.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Fundamentação Teórica

Formação Docente

Embora muitos sejam os estudos que se dedicam a investigar e discutir os processos envolvidos durante a formação docente, ainda que cada pesquisador apresente pontos relevantes a serem pensados, pode-se observar a convergência no entendimento da formação docente como um processo contínuo, progressivo e não-linear (GATTI, 2008). Nessa perspectiva, a autora define a formação continuada como toda atividade que busque o aprimoramento profissional,



como cursos idealizados para serem ofertados após a graduação ou mestrado, e que tenham como objetivo informar, refletir e discutir a prática pedagógica.

A formação continuada objetiva auxiliar o professor de forma contínua e funciona a fim de fornecer subsídios para que ele possa se manter atualizado para desenvolver sua docência, além de possibilitar criar sua própria identidade. Mais do que construir conhecimentos, ela precisa ser entendida como um processo de reflexão, interação e reconstrução profissional, devendo-se também observar a realidade social e local a fim de que as intervenções possam obter sucesso (ROSSI E HUNGER, 2012).

De acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação Inicial em Nível Superior e Formação Continuada, deve-se compreender o repensar do processo pedagógico, dos saberes e valores, tendo como principal finalidade a reflexão sobre a prática educacional e a busca de aperfeiçoamento, oferecendo subsídios diretamente vinculados à prática dos professores para que, assim, realmente aconteça um espaço formativo capaz de (re)significar a atuação docente (BRASIL, 2015).

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Possibilidades de inserção do Yoga no contexto educacional

A educação encontra-se em constante transformação e a preocupação com o ensino na busca por melhorias na aprendizagem tornou-se uma necessidade premente. Assim, as mudanças que ocorreram no contexto social e educacional motivaram a necessidade de uma melhor preparação não apenas voltada à prática pedagógica, como também à promoção, prevenção e recuperação da saúde dos docentes. Nesse sentido, a fim de pensarmos na educação de forma integral, a Base Nacional Curricular Comum (BNCC), cita 10 competências gerais da Educação Básica, enfatizando sobre o desenvolvimento de habilidades sócio emocionais, que trata do exercício da empatia, do diálogo e da cooperação na construção de valores que poderão auxiliar na construção dos pilares da educação: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser (BRASIL, 2018b).



À visto disso, em consonância com as estratégias da OMS que orientam e incentivam a regulamentação e a utilização das práticas tradicionais como tratamento complementar nos sistemas de saúde, no ano de 2020, dado o contexto pandêmico, o Conselho Nacional de Saúde (CNS) recomendou a inclusão e divulgação das Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) na assistência complementar durante a pandemia da Covid-19 por serem recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças, a recuperação da saúde e a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) atualmente conta com 29 práticas, sendo o Yoga uma das dez mais praticadas (BRASIL, 2017; BRASIL, 2020).

2.2. Resultados e Discussões

Sustentados pelo escopo teórico e metodológico apresentados nas seções anteriores, investigou-se a percepção de saúde de docentes de uma escola pública no contexto da pandemia e as contribuições de uma atividade mediada pelo Yoga para a promoção da saúde e prática pedagógica.

Para tal, inicialmente, um questionário foi respondido por 29 docentes com atuação no Ensino Fundamental e/ou Médio, correspondendo a 82,9% do total de professores lotados na referida instituição escolar. Destes, 82,7% são do sexo feminino, sendo a idade média observada de $42,6 \pm 6,64$ anos. O tempo de magistério variou entre 2 e 33 anos.

Com relação às mudanças no cenário educacional trazidas pela pandemia, quando questionados sobre os sentimentos que perpassaram o período de distanciamento social, em associação com o ERE, os docentes expressaram sentimentos negativos como tristeza (55,2%), esgotamento (55,2%), medo (51,7%), impotência (48,3%) e indignação (34,5%), e sentimentos positivos como empatia (75,9%), superação (79,8%) e resiliência (69%). Esses achados estão em consonância com os resultados observados no estudo de Gonçalves e Guimarães (2020) que, ao investigar 15.654 professores atuantes na Educação Básica nas redes públicas de ensino de



todo o país, observaram grande interferência na saúde mental dos docentes, advinda do isolamento e da modificação da rotina de trabalho.

Essas observações sinalizam a importância de oferecer um olhar mais atento às emoções dos docentes, visando proporcionar apoio pedagógico, promover ações com foco na prevenção e promoção de saúde desses profissionais, bem como uma oferta maior de qualificações, principalmente ligadas às tecnologias de ensino e bem-estar (CANDITO, MENEZES e RODRIGUES, 2021).

Inserido nessa premissa, após a identificação das demandas impostas pelo contexto pandêmico, os professores foram questionados sobre a necessidade da abordagem de temas de saúde no âmbito das formações continuadas. De forma consensual, os docentes consideraram importante trabalhar os aspectos de saúde e bem-estar, conforme os relatos a seguir:

“Precisamos desses momentos para que possamos nos fortalecer. É uma forma também de qualificação: o Professor estando bem irá desempenhar melhor seu trabalho” (P1)

“Extremamente necessária e relevante a formação continuada voltada especialmente para a saúde e o bem-estar docente” (P4)

É importante ponderar que, para além dos desafios impostos pela inserção abrupta das tecnologias de informação e comunicação, o distanciamento social também impactou nas relações interpessoais, na rotina laboral, e nas atividades físico-esportivas, social e turística dos docentes (CAVALCANTE, CAMPOS e FERREIRA, 2021).

Considerando esse panorama, uma atividade formativa contemplou aspectos da saúde emocional e autocuidado dos docentes. Uma professora conduziu um diálogo sobre autoconhecimento e uma prática de iniciação ao Yoga. Após essa ação formativa, os professores foram consultados a respeito da sua percepção sobre a atividade. Ao todo, 11 professores responderam ao questionário enviado posteriormente, via e-mail. As respostas foram organizadas em cinco categorias que estão apresentadas, a seguir, na Tabela 1.

Tabela 1 – Percepção dos docentes sobre a ação formativa

Categoria	Fragmentos
-----------	------------



Relaxamento (45,4%)	<i>“Foi uma experiência maravilhosa, pude desligar um pouco das atribuições diárias e conhecer um pouquinho sobre a yoga e seus benefícios” (P2)</i> <i>“Consegui relaxar principalmente com a respiração diferenciada” (P10)</i>
Saúde e Bem-estar (27,2%)	<i>“proporcionou uma conexão entre o trabalho do corpo e da mente” (P5)</i>
Equilíbrio (27,2%)	<i>“Foi maravilhoso! Só veio a somar com tudo que estou percebendo na minha nova forma de ver o mundo” (P2)</i> <i>“A prática me permitiu vivenciar o presente” (P6)</i>
Melhora na Qualidade do Sono (9%)	<i>“Fiquei mais tranquila e dormi muito bem” (P2)</i>
Relações Interpessoais (9%)	<i>“É importante estarmos bem em todos os aspectos, além de ser uma dinâmica diferente com o grupo” (P12)</i>

É importante referir também que, dentre os relatos, houve um deles que comentou ter sentido dificuldade na atividade do Yoga, por ter mexido muito com seu emocional, e outro disse não ter sentido benefícios. De forma geral, a ação formativa foi avaliada positivamente e teve uma boa aceitação dos docentes.

Um estudo realizado por Rosa (2011) propôs a inserção do Yoga como alternativa para avaliar os níveis de estresse no trabalho de 6 pedagogas de uma instituição de ensino superior catarinense. Os resultados evidenciaram contribuições positivas do Yoga na qualidade de vida dos participantes. Nosaka e Okamura (2015) também investigaram o efeito da prática de Yoga na saúde mental de 90 professores e funcionários de uma escola japonesa. Os resultados desse estudo evidenciaram redução nos níveis de estresse dos funcionários.

No Brasil, os estudos que consideram a inserção do Yoga ou demais PICS no contexto escolar ainda são incipientes (Rosa, 2011). Todavia, achados em diferentes contextos laborais têm apontado importantes contribuições (Nosaka e Okamura, 2015; Wolever *et al.* 2012), mostrando que a prática do Yoga, reconhecida pela OMS e pelo SUS, pode colaborar dentro do ambiente escolar no sentido de torná-lo um espaço promotor de saúde, além de incentivar a prática física, a busca por autoconfiança, calma e melhora na relação interpessoal.

3. CONCLUSÕES



Referente às práticas e aos desafios impostos pela adaptação forçada ao ensino remoto, os resultados desse estudo evidenciaram impactos nas condições de trabalho e saúde dos docentes e reforçam a importância de fornecer suporte e treinamento profissional adequados, centrados na instituição educacional, com vistas na identificação das demandas e na inserção de processos formativos que promovam contribuições para as práticas desenvolvidas no interior da instituição e para além delas.

Vale ressaltar que esse estudo integra um plano de ação construído de forma conjunta entre pesquisadores e comunidade escolar, em continuidade aos estudos que já vem sendo realizados com o objetivo de promover melhorias no processo de ensino-aprendizagem. Embora as Práticas Integrativas Complementares, mais especificamente o Yoga, ainda sejam pouco utilizadas no ambiente escolar, apresentam potencial quando integradas às estratégias de promoção da saúde. Sendo assim, evidencia-se a necessidade de novos estudos direcionados a esse tema.

4. REFERÊNCIAS

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. 1. ed. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. *O SUS das Práticas Integrativas: Yoga*. 2017. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/2423>. Acesso em: 12/01/2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria n° 702*, de 21 de março de 2018. 2018a.

BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. Secretaria da Educação Básica: Ministério da Educação. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versoafinal_site.pdf Acesso em 21/12/2018. 2018b.

BRASIL. *Diretrizes Curriculares Nacionais de Formação Inicial em Nível Superior e Formação Continuada*. Resolução nº2., 2015.

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.

CAVALCANTE, J. S.; CAMPOS, A. S.; FERREIRA, H. S. Impactos sociais da pandemia: o lazer dos/as professores/as. *Revista: EaD & Tecnologias Digitais na Educação*, Dourados, MS – nº 11, Vol. 9, 2021.



GATTI, B.A. Análise das políticas públicas para formação continuada no Brasil, na última década. *Revista Brasileira de Educação*. 13 (37), 2008.

GONÇALVES, G.B.B; GUIMARÃES, J.M.M. Aulas remotas, escolas vazias e a carga de trabalho docente. *Revista Retratos da Escola*, Brasília, v. 14, n. 30, p. 772-787, set./dez. 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.

INEP. *Censo da Educação Básica - 2020*. Brasília: Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Diretoria de Estatísticas Educacionais. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-escolar/resultados>.

KHALSA, S.B.S; BUTZER, B. Yoga in school settings: a research review. *Annals of the New York Academy of sciences*. 1373: 45-55, 2016.

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.

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.

ROSSI, F.; HUNGER, D. As etapas da carreira docente e o processo de formação continuada de professores de Educação Física. *Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte* 26 (2), 2012.

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

WOLEVER, R. Q.; BOBINET, K. J.; MCCABE, K.; MACKENZIE, E. R.; FEKETE, E.; KUSNICK, C. A.; BAIME, M. (2012). Effective and Viable Mind-Body Stress Reduction in the Workplace: A Randomized Controlled Trial. *J. Occup. Health Psychol.* Apr;17(2):246-258.



**VI Jornada Ibero-Americana de Pesquisas
em Políticas Educacionais e
Experiências Interdisciplinares na Educação**

13, 14 e 15
junho de 2022

Liriana Corrêa Dalla Corte

Mestranda. Integrante do Grupo de Estudos em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida da Universidade Federal de Santa Maria.

Vanessa Candito

Doutoranda. Integrante do Grupo de Estudos em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida da Universidade Federal de Santa Maria.

Félix Alexandre Antunes Soares

Professor Associado. Coordenador do Grupo de Estudos em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida da Universidade Federal de Santa Maria.

Karla Mendonça Menezes

Doutora em Educação em Ciências. Integrante do Grupo de Estudos em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida da Universidade Federal de Santa Maria.