



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



## Ações de Extensão Universitária integradas: Programa de Formação Continuada Corporeidade e Yoga na escola

Caroline Guerra Lopes, Julio Mizuno, Micheli Adriane Betti Gielfi, Diego Cardoso Ragnole Silva, Fernanda Rossi - Unesp Bauru/Faculdade de Ciências/Departamento de Educação/Curso de Educação Física – Financiamento: PROEX

Eixo: 2 - "Os Valores para Teorias e Práticas Vitais"

### Resumo

O Yoga é uma filosofia milenar de origem indiana que visa o desenvolvimento integral do indivíduo contribuindo na melhora da percepção de sua qualidade de vida. O presente estudo buscou avaliar o efeito da prática de yoga durante um programa de formação continuada de professores, analisando a evolução de seis aspectos: dor, estresse, sono, concentração, disposição e capacidade de trabalho. A análise foi realizada por meio de um questionário avaliativo utilizando uma escala de Likert na qual a participante assinalava o algarismo referente a própria percepção de melhora ou piora de cada aspecto. Os resultados demonstram que houve manutenção ou melhora de todos os aspectos, sem piora em nenhum. O programa foi efetivo na melhora da percepção dos seis aspectos relacionados à percepção de qualidade de vida.

**Palavras Chave:** *Extensão Universitária, Formação Continuada de Professores, Yoga.*

### Abstract:

Yoga is an age-old philosophy of Indian origin aimed at the integral development of the individual contributing to improve the perception of their quality of life. This study sought to evaluate the effect of yoga practice during a continuing education program for teachers, analyzing the evolution of six aspects: pain, stress, sleep, concentration, willingness and ability to work. The analysis was carried out through an evaluation questionnaire using a Likert scale in which the participant noted the figure regarding the perception of improvement or worsening of every aspect. The results show that there was maintenance or improvement in all aspects without worsening in no. The program was effective in improving the perception of six aspects related to the perception of quality of life.

**Keywords:** *University Extension, Continuing Education, Yoga.*

### Introdução

Nos estatutos das Universidades Públicas brasileiras estabelecem-se como funções o Ensino, a Pesquisa e a Extensão Universitária. Nesse sentido, prevê-se a criação, desenvolvimento, organização, preservação e transmissão do saber acadêmico-científico e a cultura, por meio do ensino e da pesquisa, bem como a interação com a comunidade (HUNGER et al., 2014). Para configurar espaços de formação na graduação e atuação social no campo educativo, a Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"/UNESP em parceria com a Secretaria de Educação Municipal do município de Bauru/SP, vêm desenvolvendo ações de formação continuada no campo da Educação Física para professores(as) da educação básica pública, consolidando o vínculo da Universidade com o município há mais de seis anos.

No primeiro semestre do ano de 2015 desenvolveu-se o primeiro Módulo do Programa de Formação Continuada "Corporeidade e Yoga na Escola", apresentando como objetivo geral

promover ações de formação continuada junto a professoras da Educação Infantil com o foco na (re)construção da corporeidade, para que estas pudessem (re)significar sua prática pedagógica, mediante o desenvolvimento da consciência corporal e a compreensão da importância do movimento para a formação da criança, utilizando como ferramenta o yoga.

Os professores, ao sentirem no corpo estas descobertas, podem compreender melhor o que se passa nos corpos de seus alunos, crianças ou adolescentes. Ao experimentarem o prazer do movimento e os benefícios que estes trazem [...] podem ver com outros olhos estas atividades na escola. (STRAZZACAPPA, 2001, p. 77).

A vivência da prática permite as professoras adquirirem repertório para o desenvolvimento dessas atividades na escola ao mesmo tempo em que se beneficiam da própria experiência. Neste sentido não é possível separar o sujeito que recebe do que repassa a prática de yoga, pois se constituem da



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"

Realização:  
**unesp**  
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"  
**PROEX**  
PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

mesma pessoa. A docência exige disposição física e mental das professoras, exigências essas que podem levar a uma deterioração das condições de saúde, como por exemplo, estresse físico e mental, falta de disposição e concentração, insônia e dores musculoesqueléticas, afetando assim a percepção da qualidade de vida.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é um conceito amplo e subjetivo que abrange tanto as características físicas, psicológicas quanto as sociais e ambientais que envolvem o sujeito, podendo somente o sujeito avaliar sua própria qualidade de vida. Pereira (2003) realizou estudo sobre os sintomas do estresse na prática docente com professores do ensino fundamental no Estado do Paraná e verificou que os sintomas mais mencionados foram a falta de tempo para si mesmo, irritabilidade fácil, sentimento de cansaço mental, dores nas costas e nuca e problemas na voz, sintomas que também foram citados pelas professoras participantes desta pesquisa no início do programa de formação (GIELFI *et al.*, 2015). Tais fatores reduzem a qualidade de vida influenciando na vida profissional e pessoal das professoras.

Como demonstrado em estudos anteriores, os benefícios atribuídos à prática regular de yoga no campo da saúde estão sendo corroborados por pesquisas científicas há algum tempo, já comprovados os benefícios da prática do yoga em casos de ansiedade, pela redução dos efeitos do estresse; na redução do peso, controle dos níveis sanguíneos de glicose e colesterol além do controle (YANG, 2007) e redução da pressão arterial (MIZUNO E MONTEIRO, 2013).

Durante sessão de grupo focal realizada ao final do programa, foram evidenciadas as contribuições do programa de formação nos aspectos pessoais e profissionais para as participantes, que por meio do yoga sentiram melhora nas condições de saúde física e emocional, com diminuição da tensão muscular, melhora na coordenação de pensamentos e ações, aumento da percepção corporal, do estado de relaxamento, da atenção e cuidado de si, compreendendo seu corpo na perspectiva integral, tendo uma melhora em sua qualidade de vida. Entretanto, tais relatos fornecem informações qualitativas à respeito do programa de uma parcela das participantes, sendo que este trabalho pretende oferecer informações de caráter quantitativo para os relatos observados.

## Objetivos

O objetivo deste trabalho foi identificar os efeitos da prática de *Hatha* Yoga na percepção sobre seis aspectos relacionados à dimensão física da qualidade de vida (dor, estresse, sono, concentração, disposição e capacidade de trabalho) em professoras participantes de um programa de formação continuada em yoga.



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



## Material e Métodos

Participaram do programa 28 professoras pedagogas da Educação Infantil, mas somente 18 (43±6 anos) responderam todas as avaliações necessárias para inclusão no estudo. As ações de formação continuada contaram com atividades práticas e teóricas com encontros semanais, tendo duração de 2 horas, nos quais foram realizados vivências e estudos sobre yoga, corporeidade, educação e movimento na escola. As vivências de yoga foram fundamentadas no estilo denominado *Hatha Yoga*, composto de técnicas de respiração controlada (*pranayamas*), exercícios de alongamento, resistência e de controle motor (*asanas*). Periodicamente os exercícios eram alternados visando à progressão e o desenvolvimento das habilidades e consciência corporal.

No início do Programa, para aproximação e reconhecimento do perfil das participantes foi utilizado questionário anamnese, contendo dados pessoais e questões sobre uso regular de fármacos, doenças crônicas, estado de ânimo (ansiedade, estresse), acompanhamento psicológico e prática regular de exercícios físicos. Realizou-se, também, sessão de grupo focal, com o objetivo de identificar e compartilhar no grupo os motivos e expectativas das professoras para com o programa de formação continuada na área da Educação Física e, especificamente, em relação aos conhecimentos de yoga.

Para coleta dos dados deste estudo, foi utilizado questionário fechado com a seguinte questão: Quanto você melhorou ou piorou nos últimos três meses em relação à: i) dor, ii) estresse, iii) sono, iv) concentração, v) disposição e, vi) capacidade de trabalho, onde as participantes assinalaram com um "X" o valor que mais se aproximava da sua condição momentânea. A resposta foi anotada em uma planilha baseada na escala de LIKERT, composta de cinco níveis com as seguintes possibilidades: piorou muito (-4 e -3); piorou pouco (-2 e -1), manteve (0), melhorou pouco (1 e 2); e, melhorou muito (3 e 4). A quantidade de respostas para cada questão foi calculada e descrita em valores absolutos e relativos.

## Resultados e Discussão

**Dor:** Duas (11%) participantes relataram que sua percepção para dor se manteve, enquanto sete (39%) relataram pouca melhora e nove (50%) melhorou muito. Em estudo de Willians *et al* (2005) também demonstraram eficácia da prática do yoga durante um programa de 16 semanas para idosos com problemas associados à lombalgia crônica. Os pacientes praticavam uma hora e meia por semana e ao final do estudo apresentaram uma redução significativa nas dores relatadas.

**Estresse:** Uma (5%) participante relatou que para essa variável não houve mudança em sua percepção, enquanto cinco (28%) perceberam pouca melhora e doze (67%) relataram muita melhora. Em estudo BAPTISTA (2002) define que estresse é o nome dado ao acúmulo de estímulos como ansiedade, medo, fadigas (físicas e mentais), causando sensações psicofísicas que resultam em tensão. Em seu estudo de revisão de literatura concluiu que quando praticadas juntas, yoga e atividades físicas, ocorre uma melhora da saúde e da qualidade de vida do ser praticante.

**Sono:** Quatro (22%) indivíduos não perceberam mudanças, três (17%) relataram pouca melhora, enquanto onze (61%) melhoraram muito. Em estudo realizado em 2005, MANJUNATH E TELLES demonstraram como o yoga influencia na qualidade do sono da população geriátrica, comprovando que com a prática regular há uma diminuição significativa no tempo para dormir, e um aumento no número total de horas dormidas e na sensação de descanso pela manhã.

**Concentração:** Duas (11%) participantes não perceberam mudanças, cinco (28%) melhoraram pouco, enquanto onze (61%) relataram muita melhora, assim como em estudo realizado com 90 alunos do ensino fundamental ciclo I, que praticavam Yoga durante as aulas de educação física, houve melhora na capacidade de concentração observado por meio da melhora do tônus e do equilíbrio (MORAES; BALGA, 2007).

**Disposição:** Nenhum dos participantes se manteve ao mesmo nível do início do programa, três (17%) melhoraram pouco, enquanto quinze (83%) relataram muita melhora.

**Capacidade para o trabalho:** quatro (22%) indivíduos mantiveram-se ao mesmo nível do início do programa, três (17%) melhoraram pouco, enquanto onze (61%) relataram muita melhora. As duas últimas variáveis são diretamente influenciadas pelas anteriores, visto que indivíduos que não sentem dor, estresse, possuem uma boa qualidade de sono e conseguem se manter concentrados, tem mais disposição e sentem-se mais capazes ao trabalho.



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"

Realização:  
**unesp**  
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JULIO DE MESQUITA FILHO"  
**PROEX**  
PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

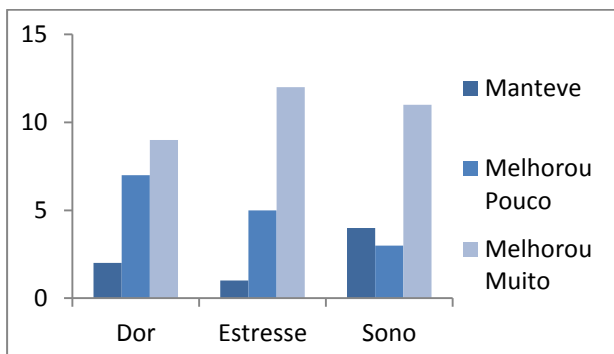


Figura 1. Distribuição absoluta das participantes do estudo de acordo com a resposta ao questionário nos aspectos de dor, estresse e sono.

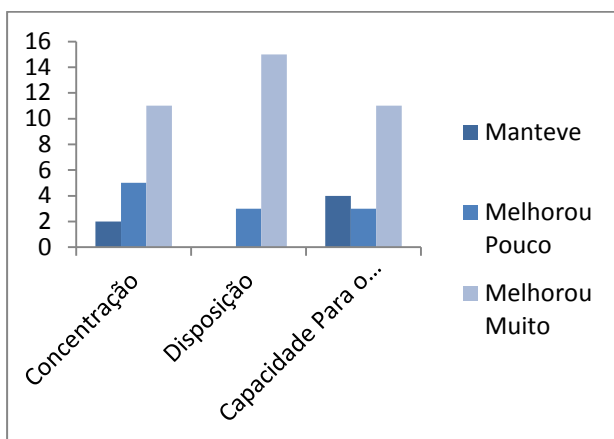


Figura 2. Distribuição absoluta das participantes do estudo de acordo com a resposta ao questionário nos aspectos de concentração, disposição e capacidade para o trabalho.

A maioria das participantes apresentou resultados positivos em relação a todas as variáveis, porém 10 pessoas (36%) da amostra de 28 não responderam o questionário podendo estar entre esses 10 indivíduos relatos negativos. Ao iniciarmos um programa que envolvia atividades físicas deve-se atentar ao período de adaptação, pois durante esse processo podem ocorrer dores musculares o que pode influenciar nas respostas do questionário inviabilizando a pesquisa.

Outra limitação ao usar este questionário é que o instrumento responde somente se houve melhora ou não, mas não informa a condição inicial e final do sujeito, podendo este sujeito estar em uma boa condição e o yoga ter contribuído pouco por este motivo, assim como pode estar em uma condição ruim, o yoga ter proporcionado contribuição efetiva em comparação ao seu estado inicial, contudo o sujeito ainda pode confirmar estar em um estado ruim, por considerar o seu quadro como um todo.

## Conclusões

As atividades vivenciadas durante o programa de formação continuada foram efetivas em relação às variáveis questionadas demonstrando melhora em todas.

A variável que mais se destacou foi a disposição; justifica-se esse resultado por essa variável ser dependente das outras, como houve melhora em todas, logo esta é enfatizada.

Os resultados obtidos podem ser confrontados por conta das limitações já citadas quanto ao questionário. Sugere-se uma nova pesquisa com questões avaliativas nos momentos iniciais e finais de dor, estresse, sono, concentração, disposição e capacidade ao trabalho.



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



## Agradecimentos

À Pró-Reitoria de Extensão/UNESP pelo financiamento do Projeto Programa de Formação Continuada Corporeidade e Ioga na escola.

BAPTISTA, M.R.; DANTAS, E.H.M. Yoga no controle de stress. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.1, p.12-20, 2002.

GIELFI, M.A.B.; LOPES, C.G.; COSTA, K.C.S.V; SILVA, D.C.R.; ROSSI, F. [Programa de formação continuada em educação física e ioga: expectativas de professoras da educação infantil](#). **Anais...** Congresso Brasileiro de Educação - "Pesquisa e Formação de Professores: políticas e programas", Bauru, 2015. Disponível em: <<http://li327-81.members.linode.com:8080/vcbe-anais/#inicio>> Acesso em: 10 ago. 2015.

HUNGER, D., ROSSI, F., PEREIRA, J. M., NOZAKI, J. M. (2014). O dilema extensão universitária. **Educação em Revista**, v.30, n.03, p.335-354.

MANJUNATH, N.K.; TELLES, S. Influence of Yoga & Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. **Indian J. Med. Res.** P683-690, 2005.

MORAES O. F.; BALGA M. S. R. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – Volume 6, número 3 , 2007.

PEREIRA, A. M. T. B. Sintomas de estresse em educadores brasileiros. In: **Aletheia**, v.17/18, jan./dez. 2003.p. 63-72.

STRAZZACAPPA, M. A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. **Cadernos Cedes**, ano XXI, n. 53, p. 69-83, abr. 2001.

YANG, K. A Review of Yoga Programs for Four Leading Risk Factors of Chronic Diseases. Advance Access, **eCAM**; v.4 n.4, 2007.

WILLIAMS, K.A.; PETRONI, J.; SMITH, D. GOODRICH, D.; WU, J.; RAVI, N.; DOYLE JR, E.J.; JUCKETT, R.G.; KOLAR, M.M.; GROSS, R.; STEINBERG, L. Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. **Pain**. v,115, p.107- 117, 2005.



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"

Realização:  
**unesp**  
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"DULCIO DE MESSQUITA FILHO"

