

A corporeidade e o desenvolvimento pessoal na formação continuada de professoras

Fernanda Pastori Franzé ¹

Fernanda Rossi ²

RESUMO

Este artigo tem por objetivo analisar as possibilidades de desenvolvimento pessoal de professoras, concebendo a corporeidade como matriz orientadora de um processo de formação continuada na docência. O estudo foi desenvolvido no âmbito de um programa de formação continuada em yoga e educação e contou com a participação de 17 professoras atuantes na Educação Infantil de um Sistema Municipal de Ensino do interior de São Paulo. Os dados foram gerados por entrevistas semiestruturadas. As análises resultaram em reflexões sobre a corporeidade no âmbito do conhecimento de si e das relações afetivas e sociais. Constatou-se que o processo formativo promoveu a consciência corporal, o respeito aos limites do corpo, a descoberta das potencialidades, a consciência na respiração, a diminuição de dores físicas, estados de relaxamento, flexibilidade e equilíbrio. Somadas a tais percepções, as professoras indicaram melhor controle de ansiedade e de agitação, reflexões pessoais, socialização, autocontrole e tranquilidade. Conclui-se que a formação alcançou a dimensão pessoal das professoras, potencializando a manifestação e expressão da corporeidade por meio da prática e filosofia do yoga. A corporeidade presente nos processos formativos pode agregar mais qualidade na

¹ Mestra em Ciências da Motricidade. Professora da Educação Infantil no Sistema Municipal de Ensino de Bauru-SP. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas Históricas, Sociológicas e Pedagógicas em Educação Física, CNPq. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4174-1687>. E-mail: pastorifermanda@gmail.com

² Mestra e Doutora em Ciências da Motricidade. Professora Assistente Doutora na Universidade Estadual Paulista – UNESP, campus Bauru. Vice-líder do Grupo de Estudos e Pesquisas Históricas, Sociológicas e Pedagógicas em Educação Física, CNPq. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4760-4712>. E-mail: fernandarossiunesp@gmail.com

ampla esfera da formação docente, contemplando a dimensão pessoal articuladamente à profissional.

Palavras-chave: formação continuada de professores(as); desenvolvimento pessoal; corporeidade.

Corporeality and personal development in continuing teacher education

ABSTRACT

This article aims to analyze the possibilities of personal development of teachers, conceiving corporeality as a guiding matrix for a continuing education process in teaching. The study was developed as part of a continuing education program in yoga and education and had the participation of 17 teachers working in Early Childhood Education in a Municipal Education System in the interior of São Paulo. Data were generated through semi-structured interviews. The analyzes resulted in reflections on corporeality in the context of self-knowledge and affective and social relationships. It was found that the training process promoted body awareness, respect for the limits of the body, the discovery of potential, awareness of breathing, reduction of physical pain, states of relaxation, flexibility and balance. Added to these perceptions, the teachers indicated better control of anxiety and agitation, personal reflections, socialization, self-control and tranquility. It is concluded that the training reached the personal dimension of the teachers, enhancing the manifestation and expression of corporeality through the practice and philosophy of yoga. The corporeality present in training processes can add more quality to the broad sphere time in Word with new buttons that are shown where you need them.

Keywords: continuing teacher education; personal development; corporeality.

Corporalidad y desarrollo personal en la formación continua del profesorado

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo analizar las posibilidades de desarrollo personal de los docentes, concibiendo la corporeidad como matriz rectora de un proceso de formación continua en la docencia. El estudio se desarrolló en el marco de un programa de educación continua en yoga y educación y contó con la participación de 17 docentes que trabajan en Educación Infantil en un Sistema Educativo Municipal del interior de São Paulo. Los datos se generaron a través de entrevistas semiestructuradas. Los análisis dieron como resultado reflexiones sobre la corporeidad en el contexto del autoconocimiento y las relaciones afectivas y sociales. Se encontró que el proceso de entrenamiento promovió la conciencia corporal, el respeto por los límites del cuerpo, el descubrimiento de potencialidades, la conciencia de la respiración, la reducción del dolor físico, los estados de relajación, flexibilidad y equilibrio. Sumado a estas percepciones, los docentes indicaron un mejor control de la ansiedad y la agitación, las reflexiones personales, la socialización, el autocontrol y la tranquilidad. Se concluye que la formación alcanzó la dimensión personal de los docentes, potenciando la manifestación y expresión de la corporalidad a través de la práctica y filosofía del yoga. La corporeidad presente en los procesos de formación puede sumar más calidad al amplio ámbito de la formación docente, contemplando la dimensión personal en conjunto con la profesional.

Palabras clave: formación continua del profesorado; desarrollo personal; corporeidad.

INTRODUÇÃO

A formação continuada de professores(as) vem, ao longo dos anos, sendo desenvolvida nas diversificadas áreas do conhecimento com a função primordial de promover melhorias na educação. O processo formativo é composto por conhecimentos científicos,

culturais e filosóficos e conhecimentos didático-pedagógicos e teórico-práticos, sendo que de acordo com seus pressupostos de desenvolvimento, conduzem de forma significativa ou não o resultado em práticas pedagógicas. Contudo, nesse espectro de elementos, ainda é pouco contemplada e analisada a dimensão da formação pessoal dos(as) docentes.

O processo permanente de aprendizagem do professor(a), como direito previsto na LDB – Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996) e no PNE – Plano Nacional da Educação (BRASIL, 2014), deve ser condizente com o desenvolvimento das diferentes esferas constituintes do ser humano. A identidade profissional e pessoal do professor(a) não podem ser dissociadas, por isso devem ser propostas ações formativas que unifiquem essa visão do(a) docente como um profissional que busca desenvolver-se em todos os seus aspectos.

Nóvoa (2017) ressalta três dimensões a serem consideradas no aspecto pessoal que resultam em atitudes condizentes à docência. Primeiro, o(a) professor(a) precisa ter vida cultural e científica própria, enriquecendo seu repertório pessoal, concomitantemente sua densidade formativa. É preciso também ampliar a dimensão ética, em que o trabalho é exercido assumindo o compromisso com todos os alunos e alunas. E, por último, o autor aponta a necessidade de o(a) docente estar preparado para as diversas situações e imprevistos, tornando sua dimensão pessoal tão relevante quanto a profissional.

A dimensão pessoal da formação docente também é defendida por Avalos *et al.* (2010), Ferreira e Santos (2016) e Imbernón (2016). Avalos *et al.* (2010) apresentam como itens constituintes dos conhecimentos necessários para as práticas de ensino: as significações, as crenças e as emoções. Imbernón (2016) ressalta que a formação docente para valores e atitudes reconhece que o(a) professor(a) precisa ser o melhor primeiro para si, e depois para o seu contexto escolar. Considerando que a formação continuada deve ir além do desenvolvimento de conteúdos ou reconstrução de saberes pedagógicos, Ferreira e Santos (2016) enfatizam a sua potencialidade para a construção e ressignificação de conhecimentos, crenças, valores e atitudes sobre a profissão docente.

Diante da necessidade cada vez mais emergente de investimento em formação continuada com qualidade e que resulte em processos educativos efetivos nas escolas, surgem questionamentos sobre os pressupostos e formatos dessa dimensão da profissão docente. Considerar a corporeidade como parte integrante desse processo constitui interesse desta pesquisa.

A compreensão da corporeidade como elemento formador na docência ainda é incipiente em propostas formativas. Martins (2015) e Moreira, Chaves e Simões (2017) apresentam a corporeidade no processo de educação como o entendimento do corpo e seus movimentos como criadores de cultura, propagadores das criações humanas e seus significados, atribuindo ao movimento e ao corpo humano um papel muito além das estruturas biológicas e conhecimentos mecanizados. Também para Sobreira, Nista-Piccolo e Moreira (2016), a corporeidade abrange uma educação proveniente das relações entre o ser humano, o mundo, a sociedade e a cultura. Os autores reforçam a compreensão que se deve ter a respeito do movimento corporal na trajetória de aprendizagem, evolução e desenvolvimento ao longo da vida humana. Relatam que durante a formação é preciso que os(as) professores(as) compreendam a corporeidade (sua e de seus alunos), experimentem práticas que a incluam e sejam convencidos(as) de que o processo de educação necessita incluir o entendimento do corpo, garantir sua efetiva presença (reflexiva, vivencial) na aprendizagem, atribuindo significado na formação.

Strzacappa (2001) e Garanhani e Naldony (2015) defendem que o(a) professor(a) é a referência inicial do processo de conhecimento do corpo para a criança, assim sendo é preciso que a formação docente inclua em seus objetivos a busca pela construção e ressignificação dos saberes sobre o corpo.

Com o propósito de aprofundar tais reflexões, objetivamos nesta pesquisa analisar as possibilidades de desenvolvimento pessoal de professoras, concebendo a corporeidade como matriz orientadora de um processo de formação continuada na docência.

Partimos do pressuposto de que a apropriação e reconstrução de conhecimentos no contexto da formação continuada e, conseqüentemente, o seu desenvolvimento nas práticas

pedagógicas, perpassam por uma formação que promova o desenvolvimento pessoal (formação em atitudes, valores, emoções, posturas, reconhecimento de si), e não somente os aspectos do plano do profissional, concebendo o(a) professor(a) como protagonista do processo de construção de suas concepções e ações, o que implica em considerar a corporeidade, mediante experiências corporais e reflexões de si, nas ações formativas.

A FORMAÇÃO CONTINUADA DE PROFESSORES(AS): corporeidade e desenvolvimento pessoal

A formação permanente na docência não deve ter como objetivo principal reproduzir conhecimentos transmitidos prontamente por outros profissionais, como receitas de bom ensino e boas práticas. Ao iniciar sua atuação em sala de aula, o(a) professor(a) transforma-se em um agente construtor do saber, do seu saber docente e do saber coletivo diante do grupo em que está inserido, pois o “profissional da educação é construtor de um conhecimento pedagógico de forma individual e coletiva” (IMBERNÓN, 2010, p. 51).

Nesse sentido, Imbernón (2016) faz uma análise das necessidades de mudanças nos modelos de formação continuada. O autor ressalta que é necessário repensar a cultura profissional em que percam espaço a padronização, a descontextualização e o predomínio de uma teoria que não condiz com o contexto dos(as) professores(as). A formação continuada precisa superar a ênfase conteudista e como indicam Ferreira e Santos (2016, p. 3) constituir-se como um caminho para “construir e ressignificar conhecimentos, crenças, valores e atitudes sobre a profissão”. Segundo os autores, a profissão docente exige diferentes habilidades dos(as) docentes, especialmente porque desenvolvem seu trabalho em contextos heterogêneos, exigindo conhecimentos para além do domínio de conteúdo e de processos didático-pedagógicos.

Imbernón (2016) aborda a necessidade da ética ao se desenvolver ações formativas docentes, tanto na formação inicial quanto na continuada. Para o autor, essa formação ética deve

conduzir à apreciação de valores que levam à moral educacional. Uma formação docente com valores éticos e morais significa considerar que conhecimentos como as atitudes e emoções são relevantes e não menos importantes que os conteúdos de ensino de uma determinada área de conhecimento. Tais atitudes e valores consistem na realização de trabalho em grupo, comunicação, resolução de problemas e conflitos, desenvolvimento pessoal com a equipe docente, entre outros.

Nóvoa (2017) cita o valor da disposição pessoal no exercício da docência e a relevância do(a) professor(a) se autoconhecer e se autoconstruir, reiterando a condição da profissão nas dimensões pessoal e profissional ao relacionar o ser com o como se ensina, sendo que para isso é preciso tempo e espaço. Nessa perspectiva, o autor traz à reflexão a importância da formação humana na docência, ao considerar as dimensões da vida cultural e científica próprias do(a) docente, a dimensão ética e a capacidade de lidar com diferentes situações em seu cotidiano, tornando a dimensão pessoal uma esfera de conhecimento tão atuante quanto a profissional: “No dia a dia das escolas somos chamados a responder a dilemas que não têm uma resposta pronta e que exigem de nós uma formação humana que nos permita, na altura certa, estarmos à altura das responsabilidades” (NÓVOA, 2017, p. 1122).

Estudos apontam que os(as) professores(as) atribuem a si o papel da formação moral dos estudantes, sendo necessária a condução e resolução de conflitos que utilizem dos seus valores morais e da própria intuição. Nesse caso, a intuição é o resultado de práticas mentais, sob a análise racional de riscos, situações de flexibilidade, rapidez e precaução. Seria o equilíbrio entre a racionalidade e a criatividade, utilizando esses exercícios da intuição como suporte (VIANA-CAETANO, 2011).

Por meio dessa reflexão sobre a formação continuada para além dos mecanismos que permeiam o ensino de conteúdos e suas práticas (obviamente sem desvalorizá-los no contexto educativo), constata-se a necessidade de uma formação que conceba o ser humano em seu todo, situando a formação pessoal como uma das perspectivas a serem contempladas para tal objetivo.

Avalos *et al.* (2010) fomentam as significações, crenças e emoções como itens constituintes dos conhecimentos necessários ao professor(a) para suas práticas de ensino, concebendo a formação pessoal e esses componentes como essenciais para uma atuação docente com mais qualidade. Tais significações trazidas pelos autores referem-se ao valor atribuído ao próprio trabalho e às mudanças que incidem com o passar do tempo. O estudo aponta que essas significações são também influenciadas pelas políticas vigentes e pela cultura escolar, mas que são essencialmente significações pessoais.

É possível integrar à formação de professores e professoras o desenvolvimento pessoal. Imbernón (2016, p. 179), ao ressaltar a formação docente para valores e atitudes, enfatiza que como profissionais “temos a obrigação de nos renovar a cada dia, de ser melhores, primeiro para nós mesmos, para depois ter condições de trabalhar com o outro, no grupo profissional e social, a condição de cidadania, onde você e eu somos o outro”.

Nesse sentido, cabe refletir sobre o lugar da corporeidade na formação docente. Como resalta Nóbrega (2019), educar é colocar o sujeito em relação com o mundo e a representação simbólica dele, que se revela pela produção do conhecimento, portanto, não há separação entre o sujeito e o objeto de conhecimento. Logo, “o corpo não é uma massa material e inerte, mas o lugar de nossas ações originais” (NÓBREGA, 2019, p. 74). O corpo não é um instrumento das práticas educativas, um meio para aprendizagem de conteúdos e comportamentos, mas todas as ações humanas são eminentemente corporais (NÓBREGA, 2005).

De acordo com Nóbrega (2019, p. 85), a corporeidade é compreendida sob o olhar fenomenológico, “como a condição essencial do ser humano, sua presença corporal no mundo, um corpo vivo que cria linguagem e expressa-se pelo movimento, com diferentes sentidos e significados”.

Assim, a corporeidade contribui para superarmos o aspecto de instrumentalidade atribuído não apenas ao trabalho com o corpo e o movimento na escola, mas em relação a todo o processo educativo, ampliando as referências educativas para a atuação docente. Mas, ao longo da trajetória escolar, esta dimensão do ser humano vai perdendo espaço para a imobilidade dos corpos. No

âmbito da formação docente, os déficits na formação inicial em determinadas áreas do conhecimento, como no caso da Educação Física para a atuação na Educação Infantil, colaboram para a secundarização da corporeidade desde a primeira infância na escola. Formar professores, desde o processo inicial, para que compreendam os aspectos da cognição como algo pertencente ao corpo todo, é uma forma de possibilitar reflexões sobre o tema. Nóbrega (2005, p. 606) corrobora essa ideia ao afirmar que “A cognição emerge da corporeidade, expressando-se na compreensão da percepção como movimento e não como processamento de informações. Somos seres corporais, corpos em movimento”.

No contexto da formação continuada, as experiências corporais associadas a valores e atitudes podem impulsionar o(a) professor(a) para a reflexão de si, à atenção às suas percepções e formas de interação, tanto no aspecto pessoal quanto em sua prática docente. Porém, torna-se frágil propor uma reflexão e possível modificação de sua concepção como ser corporal sem que vivencie, experimente, sinta, (re)construa a consciência do seu corpo e reflita sobre sua corporeidade como uma das principais formas de conhecer-se, de relacionar-se, comunicar-se com o outro e de construção de conhecimentos.

PERCURSO METODOLÓGICO

Esta pesquisa tem caráter qualitativo, considerando que a educação é um processo histórico, que envolve o sujeito, seus pormenores e suas relações e construções com o meio em que vive e se relaciona (MINAYO, 1993). A pesquisa de campo foi desenvolvida em um programa de formação desenvolvido em duas edições no período de 2015 a 2017, pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), campus Bauru, no interior de São Paulo em parceria com o Sistema Municipal de Ensino da mesma cidade.

As participantes foram 17 professoras atuantes na Educação Infantil. Considerou-se, para critérios de inclusão, as docentes que concluíram o programa de formação que teve duração de um ano e meio – o curso foi organizado em três semestres, com encontros

semanais e somando carga horária de 120 horas. E o fato de não serem praticantes de yoga.

As participantes possuíam entre seis e 34 anos de docência e apenas uma professora era formada em Educação Artística, as demais em Pedagogia. A jornada de trabalho variava entre 20 e 50 horas semanais. Quinze possuíam pós-graduação *lato sensu* na área de Educação.

Com base nos pressupostos da corporeidade e da formação pessoal na docência, o programa lócus da pesquisa buscou articular o desenvolvimento pessoal ao profissional. Para tanto, mediou conhecimentos da Educação Infantil vinculados aos conhecimentos filosóficos e práticos da manifestação corporal do yoga, de modo que as professoras pudessem desenvolver o conhecimento de si e, articuladamente, ressignificar sua prática pedagógica.

As vivências na formação fundamentaram-se na linha do Hatha Yoga, com posturas que visam o alinhamento postural, a respiração, a resistência muscular e a flexibilidade. Os preceitos éticos do yoga também permearam as práticas, o relaxamento e a meditação. Também foram criados espaços para o compartilhamento de ideias e práticas, para estudos teóricos e estímulo à criatividade ao introduzir o yoga na escola. As participantes eram incentivadas a utilizarem roupas confortáveis e as práticas aconteciam na universidade e no centro de formação da rede municipal, em espaços amplos, com uso de colchonetes e outros acessórios pertinentes.

Para a coleta de dados foi utilizada a técnica de entrevista semiestruturada (MINAYO, 1993), sendo o roteiro de questões composto por temáticas envolvendo a formação profissional e pessoal. Nesta pesquisa, o foco são os dados gerados a respeito desta última, mediante questionamentos sobre a concepção de corpo das professoras e as percepções corporais e atitudinais geradas em função das vivências e reflexões proporcionadas pelo yoga no contexto da formação. As entrevistas foram realizadas no ano de 2018 de forma individual e presencialmente, com data e local agendados conforme a preferência da professora. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Paulista (UNESP), sob o parecer nº 2.538.327. Nos resultados, as professoras

estão identificadas por nome fictício, garantindo o anonimato das participantes.

O tratamento dos resultados fundamentou-se na análise crítica, a qual se concentra no conteúdo da mensagem, podendo esta ser decomposta, criando-se unidades de registro, como explica Gomes (1993). Após a transcrição e este processo de análise das entrevistas, prosseguiu-se com a discussão dos resultados em diálogo com a literatura, enfatizando as categorias *conhecimento de si* e *relações afetivas e sociais* para as reflexões sobre o desenvolvimento pessoal na docência, ressaltando que não se trata de uma divisão estanque, pois ambas se complementam e se imbricam na vivência concreta da corporeidade.

CORPOREIDADE E YOGA NA FORMAÇÃO CONTINUADA DE PROFESSORAS: uma possibilidade de desenvolvimento pessoal na docência

O processo formativo na docência constitui-se pelo amálgama de conhecimentos científicos, culturais, filosóficos e pedagógicos, de maneiras de ser, saber e fazer. Tal processo visa o desenvolvimento docente em suas dimensões profissionais e pessoais. Sobre essa última, a ênfase nas atitudes e valores e no(a) professor(a) em sua corporeidade ainda é pouco valorizada no contexto da formação continuada. O programa de formação, campo desta pesquisa, estruturou-se em torno dessa preocupação.

A linha de yoga pela qual a formação foi orientada é denominada Hatha Yoga. Iyengar (2016) esclarece que essa linha se caracteriza por apresentar uma visão mais moderna do yoga, valorizando o corpo, com maior frequência de *ásanas* (posturas) e *pranayamas* (respiração), além dos valores e atitudes (*yamas* e *nyamas*) associados à experiência corpórea. Essa linha inclui, também, práticas de concentração, relaxamento e meditação.

O yoga busca equilíbrio e conhecimento integral do corpo e da forma de ser no mundo, sendo considerado como uma prática corporal e uma filosofia de vida que visa romper com a fragmentação do sujeito, considerando-o em sua integralidade (MIZUNO *et al.*,

2018). Revela-se, assim, como uma possibilidade de agregar positivamente o processo formativo de professores(as) e alunos(as), ao impulsionar o conhecimento de si, o respeito ao ambiente em que se vive e a boa convivência com seu entorno social.

De acordo com os dados gerados nas entrevistas e o entendimento de que a formação de professores(as) deve conciliar todas as dimensões humanas, inclusive a dimensão pessoal que é uma das menos consideradas, ressaltam-se os elementos que integram o conhecimento de si e as relações afetivas e sociais, os quais foram impulsionados pelas experiências corporais e contribuem para o debate em torno da corporeidade e do desenvolvimento pessoal no contexto da formação continuada.

As professoras relataram percepções resultantes da dinâmica da formação que convergem para a construção do conhecimento de si, tais como a consciência corporal, o respeito aos limites do corpo, a descoberta das potencialidades, a consciência na respiração, a diminuição das dores físicas, o alcance de estados de relaxamento, alongamento e flexibilidade e equilíbrio.

A “consciência corporal” foi relatada por sete participantes que atribuíram como resultado das vivências de yoga uma nova compreensão de seus corpos. A professora Karina fez o seguinte relato: “[...] parece que você volta, como uma retomada de consciência, e sinto isso até hoje nas minhas práticas, você muda como se fosse uma mágica, começa a se ver diferente [...]”. Julia e Paula relataram essa percepção de mudança de consciência corporal a partir das práticas, sobretudo dos *ásanas* (posturas), desenvolvidas na formação: “eu tinha dificuldade de fazer algumas posições porque eu não tinha essa consciência do meu corpo, do que eu era capaz”; “Hoje eu tenho muita consciência corporal nas atividades [...]”. Para Rosa, a nova percepção do seu corpo é comparada com peças encaixadas, atribuindo agora a si mesma uma percepção integral: “[...] mas o yoga era assim, é como se fosse aqueles quadros da Anita³ que eram todos desencaixados... então você começa a aprender isso, começa a perceber que é um todo, uma visão mais integrada do seu corpo”.

³ A Professora entrevistada referiu-se à artista brasileira Anita Malfatti (1889-1964), porém não identificou a pintura.

As professoras Eloísa, Jasmin e Cássia também consideraram que o yoga trouxe uma ampliação da visão de corpo e o estabelecimento de uma nova relação com seus corpos.

Para Nóbrega (2019), consciência corporal é a percepção construída do próprio corpo como realidade existencial, como corpo em movimento, como corporeidade. E, segundo Benvido (2015) e Barros *et al.* (2014) o yoga é propulsor da consciência corporal que, por vezes, é estabelecida de forma limitada ou padronizada de movimentos, ou como destaca Nóbrega (2005) até mesmo vista como um aspecto instrumental do corpo. O desenvolvimento da corporeidade surge como forma de superação do entendimento das manifestações corporais mecanizadas ou amparadas em parâmetros ideais de movimento. Assim, busca-se traduzir no movimento corporal a impressão do sentido e das significações que são vividas pelos sujeitos. Sobreira, Nista-Piccolo e Moreira (2016) trazem um importante argumento sobre a necessidade de compreender e desenvolver a corporeidade na formação humana:

Para que um dia o ser humano possa entender melhor a si mesmo, diversas dicotomias construídas em todos esses anos de vivência e facticidade configuradas como culta e inteligente, precisariam ser extintas ou no mínimo superadas, pois assim caminharíamos para um conhecimento mais próximo do ser integral, que não se decompõe e, por isso mesmo, não se permite a um conhecimento por partes, mas sim um corpo que vive e que existe no mundo. Existir exige de todos nós permanentes transformações de valores e contínuo ato de se movimentar, buscando nossa transcendência. (SOBREIRA; NISTA-PICCOLO; MOREIRA, 2016, p. 70)

A tomada da consciência corporal está assim vinculada com o conceito de corporeidade, pois conforme Melo (2014) é essa consciência que permitirá o entendimento da totalidade do corpo, associada às emoções e sentimentos, assim como o entendimento do lugar social do corpo e as inúmeras relações que cada um faz com seu próprio corpo. Logo,

[...] o correto seria afirmarmos que a consciência não é simplesmente um processo mental, é um processo corporal, pois as nossas vivências impulsionam a construção da consciência, e a educação a amplia. E o corpo, sem sombras de dúvidas, é o sistema vivo que a impregna. (MELO, 2014, p. 80).

Outro apontamento referente às manifestações das professoras foi o “respeito aos limites do corpo”. Sete delas também atribuíram ao yoga essa nova percepção a partir das posturas e movimentos realizados durante as aulas. A professora Joana fez a seguinte consideração: *“Na formação a gente conhece os limites do corpo da gente, até o que você consegue fazer, o que você não consegue mais fazer”*. Sabrina afirma ter sentido uma mudança em sua relação com o corpo, assim como Julia: *“Mudou no sentido de eu querer sempre respeitar os limites que o meu corpo tem [...]”* (Professora Sabrina); *“No último módulo, a gente já estava mais solta, conhecendo mais o corpo, tendo consciência do que o corpo aguenta ou não”* (Professora Julia).

A professora Hortência disse estar mais atenta às situações que podem desencadear tensões: *“A gente fala ‘olha, está ficando muito tensa’, ou então ‘olha, eu estou acelerada’, então vamos parar um pouco, vamos mais devagar”*. Já a professora Amarílis relatou que o yoga a fez perceber que seu corpo estava com limitações antes não percebidas:

Então, você começa a perceber que antigamente você conseguia fazer um monte de coisa, aí você vai atrás de uma coisa muito boa que é a yoga para te ajudar. Chegando lá, você travava em algumas coisas que você conseguia fazer de olho fechado, aí você percebe que tem algo de errado.

As descobertas decorrentes da participação nas vivências de yoga são comuns por se tratar de uma prática que tem como objetivo descobrir-se e conhecer-se, em que o entendimento do corpo está vinculado com as experiências individuais e as construções sobre o que cada participante realiza mediante seus limites. Os limites corporais têm de ser respeitados ao mesmo tempo em que o yoga propõe a busca de superação destes próprios limites. A prática dos

ásanas é sempre acompanhada dos seus princípios e valores, os *yamas* e *nyamas* (MIZUNO *et al.*, 2018). No exemplo acima, o *yama* denominado *ahimsa* pressupõe praticar a não violência, consigo e com outros, de modo a não causar dor física ou emocional para quem quer que seja. Já o *nyama tapas* recomenda a conduta de autodisciplina e de esforço sobre si mesmo. O equilíbrio entre estes dois princípios constitui um dos caminhos no yoga para o desenvolvimento do autoconhecimento.

No desenrolar desse processo, outro elemento destacado pelas participantes foi a “descoberta de potencialidades” com as vivências de yoga na formação docente. Seis professoras disseram ter descoberto seus corpos de uma forma que ainda não conheciam devido às posturas realizadas. As professoras Rubia e Hortência revelaram ter descoberto que suas limitações impossibilitavam a realização dos movimentos propostos no yoga: *“Eu vi como eu sou travada na vida [...] A yoga, a partir do momento que você começa a fazer, você precisa prestar muita atenção em cada músculo do corpo, em cada movimento [...]”* (Rubia); *“Às vezes acontecem algumas coisas assim que travam”* (Hortência).

A professora Jasmin disse ter tido descobertas surpreendentes em relação ao próprio corpo: *“Em primeiro, eu respeito a mim mesma, meus limites e potencialidades e isso foi gritante”*. Outras participantes que também modificaram suas percepções das potencialidades de si foram Sabrina e Karina: *“[...] mas não só de respeitar como também me desafiar”* (Karina); *“[...] começa a ver a diferente, a pensar e agir diferente em relação ao corpo [...]”* (Sabrina).

A autodisciplina e o esforço foram pontuados pela professora Joana como descoberta de suas potencialidades em vista de uma melhor qualidade de vida: *“Dá para você se esforçar para conseguir um pouquinho mais do que você consegue hoje, então foi bem proveitoso para os limites que eu tinha, ampliar, e ter uma qualidade de vida melhor”*.

Essas potencialidades descobertas pelas professoras podem ser consideradas um avanço na qualidade de vida, pois resultam na execução correta dos movimentos, uso adequado de toda musculatura corporal e a percepção do corpo e dos sentidos de cada

movimento realizado. Segundo Mizuno *et al.* (2018, p. 953) as posturas do yoga se praticadas sob orientação:

[...] promovem tanto benefícios relacionados à percepção, alinhamento postural, integração dos movimentos, como também respeito e descoberta dos próprios limites, estabilidade, diminuição do esforço de forma gradativa para permanecer em uma determinada postura em estado de conforto, bem como controle muscular na ativação e relaxamento e controle seletivo dos grupos musculares.

Além das práticas de posturas, as vivências de yoga desenvolvidas ao longo da formação tinham como objetivo a aprendizagem de técnicas de respiração, proporcionando consciência no processo respiratório e possibilitando o equilíbrio nas atitudes. Quatro professoras apontaram em suas falas a “consciência na respiração”, assim como relatou Paula: “[...] *mas só de você ter consciência disso que você tem a respiração pra te ajudar e repensar algumas falas já faz diferença.*”

A professora Carla também considerou que o yoga trouxe melhoras na sua respiração, e conseqüentemente qualidade de vida: *“E no yoga, a gente aprende a parar e prestar atenção, então, isso passa para a vida da gente, essa questão de postura, respiração que melhorou muito... para a minha vida fez muita diferença.”* Outras duas professoras, Magnólia e Jasmin, disseram ter redescoberto a respiração consciente, pois tinham dificuldade em se concentrar nessa ação que produz energia ao corpo.

O uso de técnicas de respiração é frequente nas práticas de yoga como um exercício que pode ser desenvolvido individualmente e sempre que necessário. A respiração é sem dúvida um dos processos corporais mais prejudicados em situações de estresse, agitação, descontrole, entre outras. Aprender a controlar e explorar a respiração de forma correta pode ser um grande aliado para o autocontrole e melhoras das capacidades respiratórias. As pesquisas de Foletto (2016); Zenatti, Luz e Oliveira (2011); Rosa (2011) e Mizuno *et al.* (2018) relatam os benefícios que os exercícios respiratórios podem trazer aos seus praticantes. Rosa (2011) salienta que as

técnicas de respiração desenvolvidas em aulas de yoga, se levadas para o cotidiano, podem e muito contribuir para uma respiração fluida, controlada, promovendo tranquilidade.

Duas professoras incluíram em suas falas a referência à “diminuição das dores físicas” após iniciarem as vivências de yoga no programa de formação. Assim relataram as professoras Cássia e Marta: *“Eu tinha muita dor na coluna e depois eu senti que não tinha mais dor. Foi muito bom, foi fantástico [...] Foi a descoberta de algo que faz bem né, funciona, melhora muito a dor no corpo [...]”; “[...] e tem um exercício que eu aprendi lá que é muito bom e eu faço para destravar minha musculatura em uma região e eu nunca mais tive dor, eu me tratava. Então me ajudou bastante”*.

Outras duas professoras também disseram ter aprendido técnicas para desenvolver “estados de relaxamento” e diminuir a tensão muscular, como argumentou Laura: *“Mas a questão física mesmo foi um avanço, porque os ásanas do yoga são uma maravilha né. Na tonicidade, de você conseguir relaxar né, alongar aquela região, essa tensão no pescoço diminuiu muito”*. Para Magnólia, praticar o relaxamento também foi proveitoso para sua condição física.

Apesar de aparecer apenas uma vez nos relatos, as referências ao “alongamento e flexibilidade” e “equilíbrio” demarcaram conquistas de melhoras no bem-estar. A professora Marta contou ter sentido grande mudança em relação à sua flexibilidade: *“Eu acho que eu consegui muita coisa: a minha flexibilidade mudou [...] Eu consegui muitos dos movimentos de destravamento do corpo e musculatura com a yoga”*. E Rosa disse que as vivências a direcionaram para a busca do equilíbrio: *“Você começa a equilibrar braço, perna, buscar o equilíbrio, respiração”*.

É comum no yoga a observação de mudanças físicas quanto à melhora da flexibilidade, da força e do equilíbrio. Segundo pesquisas realizadas com praticantes de yoga (NESELLO; HEYDRICH, 2018; ZENATTI; LUZ; OLIVEIRA, 2011) há uma melhora significativa na condição física, incluindo a força muscular, sendo que essas percepções de melhora são visíveis em situações cotidianas, como descreve Mizuno et al. (2018). Ainda, esses últimos, ao abordar o equilíbrio, propõem uma perspectiva não apenas do corpo físico ou

entre os membros do corpo, mas o equilíbrio de forma harmônica entre as ações e os valores:

Ressalta-se que tal equilíbrio também pode ser potencializado com a reflexão em torno dos yamas e nyamas, os princípios éticos da ioga, e levar a mudanças de atitude e comportamento, tanto em relação a si próprio como em relação ao seu entorno [...]. A melhora da capacidade física e da percepção geral de saúde aumenta o estado de bem-estar físico, acarretando mudanças gerais, como comportamentos e atitudes positivas. (MIZUNO *et al.*, 2018, p. 953)

Assim, o yoga como prática milenar busca propiciar ao ser humano uma compreensão ampla do ser, sem a hierarquização ou domínio de uma dimensão sobre outra. Dentre seus objetivos contempla-se proporcionar o bem-estar completo, compreendendo o ser em sua integralidade, entendendo que para alcançar o equilíbrio o ser humano precisa estar em harmonia em todos os seus aspectos.

Nesse processo, as professoras também indicaram percepções de mudanças positivas nas relações afetivas e sociais, configurando a segunda categoria de análise que inclui: o controle de ansiedade, o controle de agitação, reflexões pessoais, a socialização, o autocontrole e a tranquilidade.

As professoras sentiram em seu cotidiano que a formação, ao propiciar a manifestação da corporeidade por meio das vivências de yoga, ofereceu caminhos para controlar a ansiedade oriunda de diferentes motivos. No total, quatro professoras fizeram relatos relacionando o yoga ao "controle de ansiedade", entre elas Eloísa e Paula: *"Ela [yoga] te traz para o momento presente e te ajuda diminuir muito a ansiedade do dia a dia"; "Eu preciso fazer yoga toda semana porque eu sou muito ansiosa e assim eu tenho muito mais controle [...]".* Outra professora que apontou sentir menos ansiedade foi a Carla, agregando a sensibilidade para identificar a necessidade de reflexão: *"A gente fica um pouco mais minuciosa, a questão de você parar e refletir mais sobre as coisas, não ser tão impulsiva, menos ansiosa que eu sempre fui... ajudou bastante nessa questão".*

A professora Magnólia revelou as interrelações entre a formação pessoal e a profissional:

Em mim mudou bastante porque eu consigo controlar minha ansiedade, minha agitação e acabo transmitindo isso para eles [as crianças da Educação Infantil]. Eu acho que quando você controla sua ansiedade, isso acaba refletindo em todos os aspectos da vida.

De acordo Carvalho e Rossi (2018) é frequente o desgaste de professoras e professores da Educação Infantil, o que acarreta prejuízos à saúde e ao desempenho profissional. Tanto a saúde física quanto a mental são afetadas e os sintomas recorrentes são a ansiedade, o cansaço constante, a sensação de desgaste físico, a angústia, a irritabilidade, a sensibilidade emotiva, sendo todos esses sintomas característicos de estresse. Rosa (2011) relata que os sintomas de ansiedade podem ser amenizados com práticas de yoga, principalmente quando há o investimento em técnicas de respiração.

Outro ponto relevante para as professoras foi o “controle da agitação”, identificado por quatro participantes. Jasmin observou as mudanças em seu estado de agitação, mesmo considerando-a uma característica pessoal: *“Eu sou agitada, mas eu consigo me controlar muito mais do que antes, me organizar muito mais no espaço-tempo [...]”*. Já Amarilis relata que a mudança nesse seu aspecto foi perceptível até para outras pessoas e refletiu em suas interações com os(as) alunos(as):

Durante o tempo que eu estava no curso, eu dei uma boa tranquilizada. O pessoal sempre dizia que eu falava alto. E eu lembro que com o yoga, o pessoal percebeu que eu dei uma diminuída no volume, estava mais tranquila no jeito de lidar com os alunos, estava... em casa também a família percebeu.

A construção e reconstrução da corporeidade, um dos objetivos do programa de formação, ocorreu por meio das vivências associadas às reflexões. É primordial que o(a) docente compreenda os significados do seu corpo, reconhecendo-o como o ser de toda ação de educar. Strazzacappa (2001) defende a importância do

trabalho corporal com os(as) professores(as) a fim de despertá-los(as) para a importância de seus corpos, para descobri-los e desenvolvê-los de forma ampla. Esse trabalho corporal deve contemplar os(as) profissionais dos diferentes componentes curriculares, visto que o corpo não está reduzido a uma disciplina, mas ele é ponto referencial à educação. É preciso oferecer uma formação continuada em que possa iniciar em si próprio aquilo que acredita desenvolver em seu aluno(a).

A possibilidade de realizar “reflexões pessoais” com as experiências proporcionadas pela formação foi citado por três professoras: *“Não tem como você ficar a mesma quando você entra nesse universo do conhecimento, naturalmente nós já mudamos, e quando você parte do estado consciente aí é muito mais rápido e intenso”* (Vera); *“[...] Então nesse sentido eu aprendi muito assim, que tem coisa que não precisa, que eu posso me virar assim comigo mesmo e o que eu entender ali eu posso ajudar o outro ou não, mas eu não preciso ficar associando falando, falando”* (Sabrina). A professora Carla relacionou suas reflexões com o controle de sua impulsividade, tornando-se uma pessoa mais “minuciosa”, segundo suas próprias palavras.

Para três professoras a formação promoveu a “socialização” com outras participantes, possibilitando relações de amizade como citou Rubia. Joana também ressaltou a importância das relações que estabeleceu com outras pessoas: *“Eu acho que amplia sua relação com o outro, de afetividade”*. Outra professora que relacionou sua experiência de socialização foi a Rosa, que comparou seu comportamento de antes com o depois das vivências de yoga: *“Antes eu ficava mais fechada e agora, não”*.

A compreensão da corporeidade perpassa pela concepção de corpo como um processo histórico, cultural, social, de diálogo do ser humano com o mundo que habita e suas relações, como argumentam Sobreira, Nista-Piccolo e Moreira (2016, p. 72):

Entender o corpo ativo/corporeidade remete à compreensão de uma educação vivida como experiência humana que busca a aprendizagem permeado de um contexto cultural. Isso induz a um pensamento de educação mais amplo e complexo,

e essa aprendizagem cultural proporciona ao corpo a possibilidade de fazer história e cultura, ao mesmo tempo, que aprende sobre si e sobre os outros [...].

O corpo que socializa é o corpo que produz relações, que cria, que inova. Pensar o processo educativo mediante o princípio da corporeidade significa “[...] alterar valores, rechaçar modismos, explicitar a importância da existência, dedicar esforço na busca do ser mais, buscar transcendência [...]”, construir conhecimentos contextualizados que considerem o ser em sua totalidade (SOBREIRA, NISTA-PICCOLO; MOREIRA, 2016, p. 72).

A busca por essa totalidade nos processos educativos perpassa pela consciência de seus atos. Nesse sentido, as professoras Eloísa e Paula citaram a percepção da melhora no “autocontrole”: *“Foi uma coisa assim apaixonante na questão de autocontrole [...]”* (Eloísa); *“Mudou tudo, porque a questão é o autocontrole, não que vai ser 100%, mas a gente se esforça”* (Paula). Também a professora Eloísa indicou que o yoga a auxiliou no processo de autoanálise: *“Depois que você entende algumas coisas do yoga você passa a se avaliar todo o tempo”*. Assim como a professora Julia, ao relatar que o yoga possibilitou que construísse outra visão de si mesma.

Ainda, uma professora, Jasmin, manifestou a percepção de ter desenvolvido mais “tranquilidade”, impactando no relacionamento harmonioso com pessoas de seu entorno: *“Eu falo com mais tranquilidade e, com isso, eu passo tranquilidade para os meus filhos, passo para os meus netos e com isso a coisa flui”*.

As mudanças nas relações afetivas e sociais relatadas pelas professoras são o resultado da organização de práticas e reflexões desenvolvidas ao longo da formação que incluem além das posturas físicas (*ásanas*), as respirações (*pranayamas*), a consciência e retração/controla dos sentidos (*pratyahara*), a concentração (*dharana*) e os princípios éticos difundidos pelo yoga, os *yamas* e *nyamas*. Segundo Mizuno *et al.* (2018), o entendimento dos princípios éticos pode auxiliar no controle emocional, atentando às situações em que o descontrole costuma sobressair, e a desenvolver mecanismos que busquem o equilíbrio. Os autores constataram que a compreensão dos *yamas* e *nyamas* propicia mudanças em atitudes de forma significativa, no sentido de ampliar o entendimento das

próprias reações diante de fatos do cotidiano e questões existenciais, o que leva a investir em novas posturas mais conscientes e equilibradas (MIZUNO et al., 2018).

O estudo de Barros et al. (2014) também promoveu junto às práticas de yoga o trabalho com os *yamas* e *nyamas*. A pesquisa teve por objetivo reduzir o estresse laboral de professoras, sendo assim importante que tais conceitos fossem desenvolvidos, preocupando-se com todos os aspectos de bem-estar e promoção da saúde. A pesquisa concluiu que o yoga trouxe resultados satisfatórios às participantes, que realizaram as práticas ao longo de oito meses. A pesquisa realizada por Mizuno *et al.* (2018) foi desenvolvida por um período ainda maior, de dezessete meses, e também apresentou bons resultados na saúde e bem-estar de suas participantes, formado por mulheres na faixa etária entre 54 e 72 anos. Observa-se a necessidade de práticas ao menos em médio prazo, para que o desenvolvimento de cada participante ocorra no seu ritmo, respeitando sua individualidade.

Embora um dos objetivos principais do programa campo desta pesquisa fosse o desenvolvimento das vivências de yoga, com a sistematização dos conhecimentos também para a prática pessoal, uma professora apontou não ter percebido nenhuma mudança nessa dimensão, justificando que o tempo das práticas voltadas para o desenvolvimento pessoal foi insuficiente, ressaltando, contudo, que:

Foi tão pouquinho voltada para a gente que não deu para sentir isso. O que deu para perceber foram os movimentos que você também fazia com os alunos. Então você estava mexendo com seu corpo, mesmo sendo voltada ao aluno. Então não deu para sentir essa parte. (Professora Marta)

As relações que o corpo estabelece com o meio em que está inserido serão decisórias para que se encontre qualidade nas diferentes dimensões que constitui o ser humano. O ser professor(a) também se expressa pelo corpo, pelos gestos e movimentos. É preciso que se construam meios para que o(a) docente reflita sobre a importância do seu corpo, encontre estratégias para conhecê-lo, cuidá-lo, compreendê-lo como ser no mundo, consciente de que sua

corporeidade é uma referência para seus(as) alunos(as). O yoga, com sua filosofia e prática, e o pressuposto que busca a união, pode contribuir para instaurar esses processos por meio do expressar-se e conhecer-se pelas posturas, respirações, relaxamento, a volta dos sentidos para si e atitudes éticas.

A formação continuada pode ser um meio para a construção de novos e diferentes caminhos para que a relação entre o profissional e o pessoal constituintes do professor(a) não sejam concebidas de forma separada, fragmentada. Não há como esperar resultados diferentes sem considerar uma esfera mais ampla na formação, incluindo a construção e ressignificação de crenças, valores e atitudes, como Ferreira e Santos (2016) e Nóvoa (2017) concluem. É preciso incluir nas formações objetivos que possibilitem essas ressignificações, em que o(a) professor(a) não seja um participante passivo que absorve conhecimentos a serem transmitidos aos seus alunos e alunas, mas que participe de forma ativa, experienciando os saberes, vivenciando uma formação que agregue transformações no ser e no fazer e que possam refletir no seu trabalho educativo e na sua construção (sempre inacabada) como ser humano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como objetivo analisar as possibilidades de desenvolvimento pessoal de professoras, concebendo a corporeidade como matriz orientadora de um processo de formação continuada na docência.

A vivência da corporeidade na formação, mediante a prática e filosofia do yoga, resultou às professoras percepções sobre mudanças em si, como ampliação da consciência corporal, respeito aos limites do corpo, a descoberta de potencialidades, melhora na respiração, diminuição de dores físicas, incluindo a prática de relaxamento e alongamento durante a formação, resultando também na melhora da flexibilidade e equilíbrio. As relações afetivas e sociais também foram destacadas pelas participantes, tais como o controle de ansiedade e de agitação, o surgimento de reflexões pessoais, a melhora na socialização, autocontrole, autoconhecimento e

tranquilidade. Apenas uma participante disse não ter sentido nenhuma mudança pessoal.

Constata-se que as vivências do yoga associadas aos conhecimentos do campo educacional possibilitaram investir na formação pessoal em interlocução com a profissional. Tal compreensão resultou da ampliação do conhecimento de si, do entendimento do corpo como forma de existência e interação social, da construção cultural e educativa. A compreensão dessa totalidade é significativa para o processo de criação e atuação com as crianças no contexto escolar, concebendo-as também como seres em sua completude. Nesta pesquisa, enfatizou-se o plano da dimensão pessoal e como desdobramento cabe investir nas reflexões das implicações desses resultados no exercício de ser professora na educação infantil.

As professoras indicaram que anseiam por formações que envolvam objetivos para o desenvolvimento pessoal. É importante que as formações ofertadas aos professores considerem o papel múltiplo que este desempenha em sala de aula, para que não se afastem da realidade do professor, que por vezes trabalha em situações de estresse e sobrecarga de trabalho. As formações continuadas precisam ter em seus objetivos ou propor estratégias que alcancem estas necessidades dos professores, de enfrentamento de situações que afetam a qualidade do trabalho docente.

A corporeidade presente na formação continuada pode ser interpretada com um elo de ligação entre desenvolvimento profissional e pessoal, integrando sua existência corpórea e as experiências corporais, a facticidade e as experiências para a compressão do ser e do mundo, de forma a tornar esse mundo vivido fonte de conhecimento, atribuindo mais significado às formações para os(as) professores(as), entrelaçando o vivido na formação e o vivido/desenvolvido na escola.

Conclui-se que a ressignificação da corporeidade nos contextos formativos é uma forma potente de desenvolvimento pessoal, reconhecida pelas professoras em suas descobertas, no reconhecimento de limites, mas também de novas possibilidades corporais, de formas de ser e agir em seus contextos, de conceber-se como um ser integral, incluindo o movimento como gesto, como uma

forma de expressão, de reconhecimento de si e integrado aos processos educativos, com empenho em preocupar-se consigo, com o outro e com o seu entorno.

REFERÊNCIAS

- AVALOS, Beatrice *et al.* La profesion docente: temas y discusiones em la literatura internacional. **Estud. pedagóg.**, Valdivia, v. 36, n. 1, p. 235-263, 2010. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052010000100013. Acesso em: 5 abr. 2019.
- BARROS, Nelson Filice; SIEGLE, Pamela; MOURA, Soraia Maria; CAVALARI, Thaís Adriana; SILVA, Luis Geraldo; FURLANETTI, Maria Renata; GONÇALVES, Andrea Vasconcelos. Yoga e promoção da saúde. **Ciência e Saúde Coletiva**. v. 19, n. 4, p. 1305-1314, abr. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n4/1413-8123-csc-19-04-01305.pdf>. Acesso em: 4 fev. 2020.
- BENVINDO, Arianne Santos. **A yoga como atividade lúdica na Educação Física escolar**. 2015. 21f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) - Centro Universitário de Brasília (UnICEUB), Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2015. Disponível em: <https://scinapse.io/papers/2291961552>. Acesso em: 8 ago. 2018.
- BRASIL. Lei 13.005, de 25 de junho de 2014. Plano Nacional de Educação – PNE. **Diário Oficial da União**. Brasília, 26 jun. 2014. Disponível em: <http://pne.mec.gov.br/18-planos-subnacionais-de-educacao/543-plano-nacional-de-educacao-lei-n-13-005-2014>. Acesso em: 16 abr. 2020.
- BRASIL. Lei 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. **Diário Oficial da União**. Brasília, 23 dez. 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9394.htm. Acesso em: 4 abr. 2017

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.

FERREIRA, Janaina da Silva; SANTOS, José Henrique. Modelos de formação continuada de professores: transitando entre o tradicional e o inovador nos macrocampos das práticas formativas. **Cadernos de Pesquisa**, São Luís, v. 23, n. 3, set./dez. 2016, p. 1-15. Disponível em:

<http://www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/5795> Acesso em: 20 mar. 2020.

FOLETTTO, Julia Ceconi. **As percepções de crianças pré-escolares acerca da prática de yoga**. 49f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Porto Alegre, 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/156510>. Acesso em: 17 mar. 2020.

GARANHANI, Marynelma Camargo; NADOLNY, Lorena de Fátima. A Linguagem Movimento na Educação de Bebês para a Formação de Professores. **Educação e Realidade**. Porto Alegre, v. 40, n. 4, p. 1005-1026, dez. 2015. Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/view/51737>. Acesso em: 20 nov. 2019.

GOMES, Romeu. A análise de dados em pesquisa qualitativa. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 1993. p. 67- 80.

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

IMBERNÓN, Francisco. **Qualidade do ensino e formação do professorado: uma mudança necessária**. São Paulo: Cortez, 2016.

IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja. **Luz sobre o yoga**. São Paulo: Pensamento, 2016.

MARTINS, Pura Lúcia Oliver; ROMANOWSKI, Joana Martins. Didática, práticas de ensino e educação básica na formação inicial de

professores: uma relação necessária. In: MARIN, Alda Junqueira; PIMENTA, Selma Garrido (org.). **Didática: teoria e prática**. Araraquara, SP: Junqueira&Marin, 2015. p. 141-154.

MELO, Jose Pereira. Consciência, consciência corporal e educação física. *Revista Tempos e Espaço em Educação*. v. 7, n. 13, p. 69-85, maio/ago. 2014. Disponível em: <https://seer.ufs.br/index.php/revtee/article/view/3259>. Acesso em: 4 jan. 2020.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Trabalho de campo: contexto de observação, interação e descoberta. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 1993. p. 61-77.

MIZUNO, Julio *et al.* Contribuições da prática do ioga na condição da saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 947-960, jul./set. 2018. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/75680>. Acesso em: 5 mar. 2020.

MOREIRA, Wagner Wey; CHAVES, Aline Dessupoio; SIMÕES, Regina Maria Rovigati. Corporeidade: uma base epistemológica para a ação da Educação Física. **Motrivivência**, v. 29, n. 50, p. 202- 212, maio 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n50p202>. Acesso em: 8 mar. 2020.

NESELLO, L.; HEYDRICH, V. Influências do yoga na flexibilidade e equilíbrio de idosos. In: Congresso Internacional de Motricidade da Serra Gaúcha, 7, 2017, Caxias do Sul. **Anais [...]** Caxias do Sul: FSG, 2018, v. 6, n. 1, p. 22. Disponível em: <http://ojs.fsg.br/index.php/motricidade/article/view/2993>. Acesso em: 20 jan. 2020.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. A atitude fenomenológica: o corpo-sujeito. In.: NÓBREGA, Terezinha Petrucia da; CAMINHA, Iraquitana de Oliveira (org.). **Merleau-Ponty e a Educação Física**. São Paulo: Liber Ars, 2019. p. 69-91.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. Qual lugar do corpo na educação? Notas sobre conhecimento, processos cognitivos e currículo.

Educação e Sociedade, Campinas, v. 26, n. 91, p. 599-615, maio/ago. 2005. Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/es/v26n91/a15v2691.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2019.

NÓVOA, Antonio. Firmar a posição como professor, afirmar a profissão docente. **Caderno de Pesquisa**, São Paulo, v. 47, n. 166, p. 1106-1133, dez. 2017. Disponível em:

<http://publicacoes.fcc.org.br/ojs/index.php/cp/article/view/4843>. Acesso em: 8 jan. 2020.

ROSA, Thais Fontes Schramm Behrendt. **O impacto da prática de yoga sobre o estresse no trabalho docente no curso de pedagogia**. 2011. 212 f. Dissertação (Mestrado em Educação).

Instituição de Ensino: UNIVALI, Itajaí, 2011. Disponível em:
<http://siaibib01.univali.br/pdf/Thais%20Fontes%20Schramm%20Behrendt%20Rosa.pdf>. Acesso em: 20 dez. 2019.

SOBREIRA, Vickele; NISTA-PICOLLO, Vilma Lení; MOREIRA, Wagner Wey. Do corpo à corporeidade: uma possibilidade educativa.

Caderno Pesquisa, São Luís, v. 23, n. 3, set./dez. 2016, p. 68-77.

Disponível em:
<http://www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/5799> Acesso em: 15 mar. 2020.

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

Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v21n53/a05v2153.pdf>. Acesso em: 20 out. 2019.

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. Disponível em:

<https://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1310>. Acesso em: 16 mar. 2020.

ZENATTI, Adriana; LUZ, Ana Cristina; OLIVEIRA, Rochelli Vilma. Efeitos na flexibilidade e força de mulheres fisicamente ativas resultantes da prática de um programa de treinamento de 2 meses de hatha yoga, modalidade jayaprana yoga. **Revista Brasileira de Obesidade**, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo v. 5, n. 30, p. 418-426, nov./dez. 2011, p. 418-426. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/283>. Acesso em: 5 abr. 2020.

Recebido em: *Agosto/ 2020*.

Aprovado em: *Maior 2021*.