



Artigo

Profissionais de educação no contexto pandêmico da Covid-19: Yoga como tecnologia social e possibilidade autopoietica

Education professionals in the pandemic context of Covid-19: Yoga as social technology and autopoietic possibilities

Profesionales de la educación en el contexto de la pandemia Covid-19: el yoga como tecnología social y posibilidad autopoietica

Janaina Silva de Souza¹, Rejany dos Santos Dominick², Isis Dias de Menezes³, Laura Almeida Conceição⁴

Universidade Federal Fluminense (UFF), Niterói - RJ, Brasil

Resumo

Os projetos de pesquisa de Iniciação Científica, de Extensão e de Mestrado Profissional articularam-se, produzindo ações e reflexões a fim de verificar as possíveis contribuições do *Yoga* para profissionais de educação de uma rede municipal pública de ensino durante a pandemia de Covid-19. Nossas bases teóricas se assentaram no conceito de Autopoiésis (MATURANA e VARELA), no processo de produção da Tecnologia Social (RODRIGUES e BARBIERI), na tecnologia oriental (FEUERSTEIN) e na proposta de inovação pedagógica (CUNHA). As aulas de *Yoga* foram alicerçadas na escola do *Yoga Integral* de Sri Aurobindo, seguindo os oito pilares do *Yoga Clássico*, codificados por Patanjali e buscando focar na inclusão e na conexão Ocidente-Oriente. Realizamos pesquisa qualitativa e percorremos os princípios metodológicos da Pesquisa-ação (THIOLLENT) para superar as fronteiras entre sujeitos pesquisadores e pesquisados. Como resultados, obtivemos: um elevado número de artigos sobre o *Yoga* nas bases de dados científicas; um levantamento de opiniões de participantes sobre o estresse gerado pelas demandas profissionais em contato com as tecnologias informacionais durante o período de trabalho remoto; a oferta de aulas de *Yoga on-line*; os relatos dos participantes sobre os efeitos positivos das vivências para a saúde e para o processo de ressignificação do ser e do profissional de educação; e a geração de política de educação municipal por meio de um projeto permanente de *yoga* na rede pública municipal de educação.

¹ Docente da Rede Municipal de Educação de Niterói, Mestre em Diversidade e Inclusão (IBio-UFF), Doutoranda do PGCTIN (IBio-UFF). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9797-8405>. E-mail: janainass@id.uff.br.

² Docente do Curso de Mestrado Profissional em Diversidade e Inclusão e da Faculdade de Educação da UFF. Doutora em História, Filosofia e Educação (UNICAMP). ORCID id: <http://orcid.org/0000-0003-0456-4201>. E-mail: rejany_dominick@id.uff.br.

³ Pedagoga (UFF) com especialização em Educação Multilíngue (UEL). ORCID id: <https://orcid.org/0000-0002-1302-0647>. E-mail: isisdias@id.uff.br.

⁴ Pedagoga (UFF), Pós-Graduanda Neuropedagogia e Educação Positiva. ORCID id: <https://orcid.org/0000-0003-1314-6159>. E-mail: almeidlau26@gmail.com.

Abstract

The research projects of Scientific Initiation, Extension Project and Master degree were taught in articulation, developing actions and reflections in order to verify the possible yoga contributions for educational professionals located in a municipal public school system during a Covid-19 pandemic. We used as a base for our project, the autopoiesis concept (MATURANA & VARELA), the production process of Social Technology (RODRIGUES & BARBIERI), the Oriental Technology (FEUERSTEIN) and the innovation pedagogics proposal (CUNHA). The yoga classes were based on the Integral Yoga of Sri Aurobindo school and following the eight steps of Classic Yoga, encoded by Patanjali, searching focus on the potential of inclusion and the East-West connection. We are based on qualitative research methods and on the methodological principles of the Action Research (THIOLLENT) in order to overcome the borders between the researchers and the ones that were searched. As a result, we attained a large number of articles about Yoga on the scientific databases, a survey of participants' opinions about the stress generated by professional demands during the period of remote work; the offer of online Yoga classes; the participants' reports on the positive effects of the experiences for health and for the process of resignification of individual and professional, and the generation of a municipal education policy through a permanent yoga project in the municipal public education system.

Resumen

Se articularon los proyectos de investigación de Iniciación Científica, Extensión y Maestrías Profesionales, produciendo acciones y reflexiones con el fin de verificar los posibles aportes del *Yoga* para profesionales de la educación en una red pública docente municipal durante la pandemia de Covid-19. Teóricamente basamos el proceso en el concepto de Autopoiesis (MATURANA y VARELA), en el proceso de producción de Tecnología Social (RODRIGUES y BARBIERI), en tecnología oriental (FEUERSTEIN) y en la propuesta de innovación pedagógica (CUNHA). Las clases de *Yoga* se basaron en la Escuela de *Yoga* Integral de Sri Aurobindo, siguieron los ocho pilares del *Yoga* Clásico, codificado por Patanjali, buscando enfocarse en la inclusión y la conexión Oeste-Este. Realizamos investigación cualitativa y pasamos por los principios metodológicos de la Investigación Acción (THIOLLENT) para superar las fronteras entre investigadores y sujetos investigados. Como resultado de este proceso obtuvimos: una gran cantidad de artículos sobre *Yoga* en bases de datos científicas; una encuesta de opiniones de los participantes sobre el estrés generado por las demandas profesionales en contacto con las tecnologías de la información durante el período de trabajo a distancia; la oferta de clases de *yoga* online; los informes de los participantes sobre los efectos positivos de las experiencias para la salud y para el proceso de reencuadre del ser y del profesional de la educación; y la generación de una política de educación municipal a través de un proyecto de *yoga* permanente en la red de educación pública municipal.

Palavras-chave: Formação de profissionais da educação, Tecnologias na educação, Inovação pedagógica.

Keywords: Training education professional, Technologies in education, Pedagogic innovation.

Palabras clave: Formación de profesionales de la educación, Tecnologías en educación, Innovación pedagógica.

1. Introdução

Em março de 2020, começávamos as ações de três projetos, coordenados e orientados por uma das autoras, quando fomos surpreendidas

pela pandemia da Covid-19. O contexto de afastamento social e a própria pandemia trouxeram angústias a todos que, abruptamente, tivemos que nos adaptar às novas relações familiares e de trabalho.

Anteriormente à essa emergência sanitária global (Covid-19), Harari (2018) já mencionava que a fusão da tecnologia da informação com a biotecnologia presente na cultura contemporânea vinha trazendo transformações sem precedentes na humanidade. Para o autor, a velocidade de ocorrência dos eventos já exigia inovações na forma de lidar não só com os novos saberes, mas também com as situações de estresse geradas, a fim de evitar o colapso da mente humana. O contexto pandêmico acentuou essa necessidade e, diante das adversidades e demandas causadas pela alteração na sociabilidade, entendemos ser imperativo uma mudança na forma hegemônica de lidar com a produção e com a construção de conhecimentos.

Assim, intentando superar os desafios contemporâneos e as tensões provocadas pelo momento de excepcionalidades, interagimos com concepções teórico-metodológicas inter e transdisciplinares no campo científico e com memórias que transversalizam os processos de escolarização: as mídias, as crenças do senso comum, as artes e a complexidade dos conhecimentos tecnológicos e científicos que estruturam as culturas.

Os três projetos que se enlaçaram e geraram o presente artigo foram: Projeto do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), Extensão e Pesquisa de Mestrado Profissional. O objetivo geral do PIBIC era “aprofundar e produzir conhecimentos com os professores em formação inicial e continuada e com as crianças dos anos iniciais da educação básica, sobre a memória de uma localidade, por meio de narrativas e das novas e velhas tecnologias educacionais”. O projeto de extensão visava “compartilhar conhecimentos sobre as diferentes tecnologias educacionais presentes no cotidiano escolar com professores e alunos da educação básica e da universidade, estimulando o diálogo e a participação ativa dos diferentes sujeitos, seus saberes e sua cultura”. O Projeto de mestrado pretendia “identificar as contribuições do *Yoga* como tecnologia social e inovação pedagógica para prevenção ou mitigação da violência nas escolas e promoção de uma cultura de paz e bem-estar”.

No entanto, devido à situação sanitária e ao baixo acesso das crianças e jovens das escolas públicas a equipamentos e à internet não era, naquele momento, possível contatá-los. Reestruturamos, então, os trabalhos tendo como foco os profissionais de educação. Assim, nos voltamos ao aprofundamento de conhecimentos e práticas pedagógicas e de pesquisa, com enfoque no objetivo geral do projeto de mestrado, o qual também foi reformulado e passou a ser: “realizar estudos para identificação das potencialidades do *Yoga* como Tecnologia Social (psicotecnologia oriental) para promoção de saúde e ressignificação do ser profissional de educação em uma rede pública municipal, visando à inclusão da diversidade e à inovação pedagógica na pandemia e transpandemia”.

Fundamentadas nas elaborações da Associação Nacional pela Formação dos Profissionais da Educação (ANFOPE), dialogamos com as políticas públicas do campo crítico-progressista para a formação dos profissionais da educação e encontramos na perspectiva da inovação pedagógica proposta por Cunha (2016) um caminho pujante, uma vez que a

autora enlaça pedagogia, epistemologia e cultura, tendo em vista a inovação como potência para a ruptura de paradigmas.

Mantendo um posicionamento crítico aos dogmatismos políticos, científicos e religiosos que conduzem a práticas de silenciamentos e de exclusões, em nossas ações com os profissionais da educação, procuramos as faíscas que indicam a presença de macro e micropolíticas potencializadoras da inclusão, das intersecções entre as diferenças e do estímulo à produção de subjetividades que se percebem como agentes da história. Com essa perspectiva, almejamos saber, juntamente com esses profissionais, se os exercícios de posturas psicofísicas, respiração e autoconhecimento, bem como os ensinamentos filosóficos da prática do *Yoga* poderiam contribuir para a melhoria do bem-estar e para promoção de um movimento autopoietico consciente durante o trabalho remoto. E, mais do que apresentar resultados finais, desejamos também expressar nossas inovações em pesquisa.

O estudo foi realizado em duas fases: a preliminar e a de implantação do projeto na Rede Municipal de Educação. Para a construção do artigo, percorremos as seguintes etapas: apresentação dos aspectos conceituais, do percurso metodológico, dos resultados da produção coletiva de conhecimentos em interlocução com a prática milenar do *Yoga* e das conclusões acerca dos aconchegamentos potencializadores da vida.

2. O conhecer e o autoconhecimento

Conhecer é desafiador. Por um lado, é uma possibilidade para desterritorializar-se e estranhar a si, a cultura, o outro e o espaço, por outro, esse movimento pode gerar medo, ao criar a perspectiva de deixar para trás certezas que não nos servem mais. No entanto, o desafio de conhecer acontece por toda a vida e, durante a pandemia da Covid-10, fomos ainda mais instigados a nos lançarmos a ele. Conforme interpretamos em Deleuze e Guattari (1995), fomos impulsionados a conhecer e nos enredar no ciberespaço, cobrindo os diversos planos da existência e transformando o vivido em aprendizados que, ao serem sistematizados, podem se tornar novos saberes.

A rizomaticidade gerada pelo mundo contemporâneo, conectado pela rede de computadores, tem possibilitado acesso a conhecimentos científicos, artísticos e até a falsos conhecimentos. Essas interações fazem adentrar, em todos os níveis dos estudos científicos e dos processos de ensino, conceitos que criam novas tensões na realidade. Esses conceitos se espalham com uma rapidez não linear, demandando de todos, além da capacidade de conhecer, a capacidade de selecionar e de superar a racionalidade dos pares dicotômicos expressos por: Ocidente e Oriente; teoria e prática; corpo e alma, indivíduo e sociedade, corpo e mente, razão e emoção.

Nesse contexto, acreditamos que políticas públicas e inovações pedagógicas fomentadoras de inclusão da diversidade, de partilha de saberes e de autoconhecimento podem produzir novas sínteses propulsoras de experiências democráticas. Dessa forma, saindo do território do já conhecido, colocamos pesquisa, ensino e extensão em enlace neste trabalho, para construção de pontes interprofissionais, procurando superar a lógica cartesiana e fragmentada da formação dos profissionais da educação. Articulamos as tecnologias com a sensibilidade humana, estruturando caminhos de potência

sociopolítica orientados por um pensar educacional em consonância com os conceitos de transformação e de ressignificação do ser profissional da educação nos diferentes espaços.

Encontramos, também, um diálogo profícuo com a autopoiese (MATURANA; VARELA, 1997), um neologismo, cujo significado remete ao processo de autocriação e de autoprodução. Ao entendermos a formação dos profissionais como aprendizagem e os próprios profissionais da educação como aprendentes, sobretudo, ao olharmos o cenário pandêmico, percebemos que fazer rizoma é um processo autopoietico. Para nós, os dois conceitos se enlaçam por meio da interação entre sujeito e ambiente. Os acoplamentos estruturais sujeito-sujeito e sujeito-ambiente vão gerando novas maneiras de ser e estar e vão alterando o ambiente biológico e cultural no processo de construção e reconstrução do ser humano, que se dá na interação com os mundos, o analógico e o digital, que hoje se integram e acabam por fazer parte da vida do planeta.

Desde os anos de 1970, temos denominado o mundo contemporâneo como a era da informação, mas o Sars-Cov-2 empurrou uma parte dos que estavam apenas como simples usuários da internet para o campo de produtores de conteúdos e demandou-nos novos acoplamentos estruturais, a partir do domínio de ferramentas e da reflexão sobre as transformações, tanto no âmbito pessoal quanto profissional, para melhor compreendermos e escolhermos aquelas que podemos e/ou desejamos incorporar.

Essa perspectiva criou a possibilidade de nos indagarmos sobre os benefícios da utilização de estratégias, como a prática de *Yoga on-line*, como facilitadora da inclusão, da interação, da acolhida e do movimento autopoietico, visando à promoção de saúde e à ressignificação do ser profissional de educação durante o período pandêmico. Nos perguntamos: o *Yoga*, além de benefícios à saúde, pode conversar com a proposição de inovação pedagógica (CUNHA, 2016) e de Tecnologia Social (TS) (ITS, 2004)? Para obtermos essas respostas, nos debruçamos sobre a história do *Yoga*, seus conceitos, seus benefícios já comprovados e sobre aqueles que observamos durante a realização da pesquisa.

Apesar de ter sido declarado como uma medicina alternativa, pela Organização Mundial de Saúde (OMS) somente em 2002 (WHO, 2002), o *Yoga* é, entretanto, uma filosofia milenar, cuja existência remete a mais de 6000 anos (FEUERSTEIN, 2005). Segundo Arora (1999, p.19), “é a ciência da vida e da arte de viver”, que “busca pragmaticamente uma saúde integral”, mas também possui sólido embasamento teórico. Com origem na Índia, o termo significa “união” em Sânscrito e pode ser definido como um “fenômeno multifacetado” (FEUERSTEIN, 2006, p.35) em virtude dos diferentes ramos, das diferentes escolas e das diferentes percepções de cada mestre. Neste sentido, no segundo verso do *Yoga Sutra* de Patanjali, texto que contém a codificação do *Yoga Clássico*, ele é definido como “a contenção das flutuações da consciência” (FEUERSTEIN, 2006, p. 276). Para Iyengar (2007, p. 304), *Yoga* significa “atar, juntar, prender, unir, ligar – elevar a inteligência do corpo ao nível da mente e, então, atar as duas para uni-las à alma”. Na definição de Sri Aurobindo, “o *Yoga* é a união daquilo que se separou no jogo do universo com seu verdadeiro Ser, sua origem e sua universalidade” (MERLO, 2010, p.66).

As múltiplas concepções deram origem a numerosas escolas que se distinguiram em suas práticas. Contudo, apesar da diversidade, todas as vertentes remetem a um aspecto em comum que é um estado de êxtase - ou *samadhi*, na tradução para o Sânscrito - ao qual o *Yoga* pode proporcionar ao praticante (FEUERSTEIN, 2006), e que corresponderia a “uma contemplação voltada para dentro, para o Si-Mesmo” (ELIADE, 2019, p. 45). Na codificação do *Yoga Clássico*, a prática é alicerçada em oito pilares ou membros - *angas*, que englobam códigos de valores: *yama* e *niyama*, posturas psicofísicas: *asana*, bem como técnicas de respiração: *pranayama*, de abstração dos sentidos: *pratyahara*, de concentração *dharana* e de meditação: *dhyana*, que são caminhos para o oitavo *anga*: o *samadhi*.

Segundo Feuerstein (2006, p. 306), “o fundamento do *Yoga* é uma ética universal”, logo os primeiros membros: *Yama* e *Niyama*, compreendem compromissos éticos e morais. Desse modo, a prática constante dos pilares dessa filosofia, desde seus primeiros *angas* até chegar ao *samadhi*, contribui para um modo de viver consciente e conectado conosco e com o outro. Em nossa percepção, esse é um caminho para o autoconhecimento e para uma melhor compreensão sobre o ser e o estar no mundo.

Nesse prisma, com base na fundamentação teórica, percebemos que a prática do *Yoga*, além de favorecer o caminho para autotransformação, também fomenta o “compromisso com a transformação social, a criação de um espaço de descoberta e escuta das demandas, possui relevância e eficácia social, apresenta-se como uma proposta de inovação no cenário educacional e de um processo pedagógico para todos os envolvidos” (ITS, 2004, p. 10), se coadunando, por conseguinte, com os pilares norteadores da Tecnologia Social.

Dessa forma, a interlocução do *Yoga* com a TS, que inicialmente parecia-nos distante e sem conexão, foi gerando movimentos do e no pensar, bem como em nossa formação e práticas profissionais. Encontramos mais interseções nas proposições de Rodrigues e Barbieri (2008), quando afirmam que a preocupação com o processo de produção da TS volta-se prioritariamente para a emancipação dos atores envolvidos, tendo no centro os próprios produtores e usuários das tecnologias. Conectamos, então, nossas elaborações à dimensão do professor como sujeito da reflexão sobre a reflexão na ação (SCHÖN, 2000). Ou seja, atendemos aos preceitos da Tecnologia Social que implica a construção de soluções coletivas pelos que dela irão se beneficiar autonomamente. Não como usuários de soluções importadas ou produzidas por equipes de especialistas, mas como sujeitos que refletem e agem juntos, assim como ocorreu nas vivências de *yoga* pensadas para e pelos profissionais participantes.

Observamos, também, o potencial dessa filosofia milenar como uma inovação pedagógica, no sentido expresso por Cunha (2016), que vai além da inclusão de aparatos digitais e tecnológicos nos processos de ensino.

No desenvolvimento da pesquisa, buscamos ainda nos desterritorializar de nossa racionalidade ocidental dominante e nos conectar ao pensamento milenar do Oriente. Para tal, nos assentamos em Feuerstein (2006). Segundo o autor, a acelerada corrida tecnológica ocidental, guiada pelo cientificismo materialista, vem acompanhada de falta de discernimento e equilíbrio em seu uso. Para ele, o *Yoga* é uma tecnologia oriental ou psicotecnologia e defende que a tecnologia desenvolvida no Oriente, que prima pelo autoconhecimento,

“o controle sobre o universo interior” (FEUERSTEIN, 2006, p. 28), deve ser tão valorizada quanto os grandes feitos tecnológicos ocidentais:

[...] as realizações dos virtuosos espirituais da Índia são pelo menos tão espetaculares quanto os motores elétricos, os computadores, as viagens espaciais, os transplantes de órgãos e a engenharia genética (FEUERSTEIN, 2006, p. 28).

Discorrendo ainda sobre o avanço tecnológico ocidental, concordamos também com Harari (2018) quando assevera que as novas configurações sociais requerem muita flexibilidade mental e equilíbrio emocional para lidarmos com as situações até então inimagináveis, como os “algoritmos que podem manipular até as emoções humanas” (HARARI, 2018, p. 326).

Evitando, no entanto, caminhos excludentes, refletimos sobre esses aspectos com Dominick e Souza (2011). As autoras afirmam que as tecnologias são produtos de uma cultura e, baseadas em Pierre Lévy (1999), questionam a identificação das tecnologias como algo distinto de nossa humanidade. Para elas, “este tipo de pensamento cria resistências às interações com os novos artefatos que são produzidos por humanos” (p. 50).

Assim, não propondo uma postura dicotômica, uma vez que reconhecemos o potencial da tecnologia oriental e também valorizamos os ganhos trazidos pelos avanços ocidentais, abraçamos a dialogicidade, entendendo ser preciso o uso equilibrado das tecnologias, a fim de que atendam às necessidades da humanidade em uma perspectiva integral. Apostamos, por conseguinte, no uso harmonioso das tecnologias do Oriente – *Yoga* - com aquelas do Ocidente que se propõem a serem de âmbito inclusivo da diversidade, visando colaborar com os profissionais de educação nos processos do conhecer e de se autoconhecer.

3. Procurando caminhos inovadores

Harari (2018), quando menciona que aprender coisas novas, lidar com as mudanças e preservar o equilíbrio mental são habilidades fundamentais para o ser humano, deve ser lido com atenção, visto que os desafios atuais são imensos. Nessa perspectiva, buscamos interagir de forma inteligente com a realidade.

Propondo uma metodologia de pesquisa-ação (THIOLLENT, 1994), desenvolvemos ações em rede, realizadas on-line, nas quais nos conectamos com a vontade de superar as fronteiras entre sujeitos pesquisadores e sujeitos pesquisados, fomentando a interlocução entre os participantes do projeto e, conseqüentemente, entre os diferentes saberes tecidos no cotidiano das relações humanas e profissionais. Visando mais consciência e interações entre as teorias e as práticas do fazer pedagógico, partimos de preceitos que incorporam movimentos de ação-reflexão-ação, construindo e divulgando conhecimentos que potencializam a produção da educação pública dinamizada pelo entrelaçamento de práxis e *poiésis*.

Segundo Sri Aurobindo: “Toda a vida é consciente ou inconscientemente *Yoga!*” (MERLO, 2010, p. 65, grifo nosso). Interagimos também com esse aforismo, almejando conhecer como a prática educativa *on-line* e o *Yoga*, como uma tecnologia oriental, poderiam facilitar os movimentos autopoieticos e de

inovação pedagógica, para promover benefícios aos profissionais da educação no cenário que estávamos vivenciando. Para Santos (2007, p. 20) “a compreensão do mundo é muito mais ampla que a compreensão ocidental do mundo”. Assim, realizamos um deslocamento da hegemonia ocidental, sem abrir mão da ciência.

Iniciamos a coleta de dados por meio de pessoas que se propuseram a conversar conosco porque já conheciam trabalhos anteriores e tinham contato pessoal com uma das pesquisadoras. Os primeiros dados foram, assim, obtidos por meio de observações da realidade (CHIZZOTTI, 2000, p. 90) e interações com pessoas amigas que já estavam participando de um grupo de *Yoga on-line* solicitado por estas, em virtude dos desconfortos causados pela pandemia.

Preliminarmente, foram coletadas também informações, por meio de um questionário de diagnóstico, referentes ao perfil dos participantes e às dificuldades relacionadas à utilização do modelo de ensino on-line. Em seguida, eles participaram de vivências semanais de *Yoga on-line* realizadas por meio da plataforma *Google Meet*, durante dois meses.

As aulas foram alicerçadas nos *angas* - do *Yoga Clássico*, codificados por Patanjali. Esses pilares foram praticados seguindo as diretrizes da escola de *Yoga Integral* de Sri Aurobindo, a qual não preconiza um “sistema fixo e uma sucessão estabelecida”, mas uma prática “de modo livre, levando em conta o temperamento de cada um e os obstáculos que encontra” (MERLO, 2010, p. 60). Para seu idealizador, “a prática dessa vertente não brota de uma série de ensinamentos mentais e de formas prescritas de meditação, com mantras ou coisa que valha (...)” (MERLO, 2010, p. 60) ao contrário, baseia-se em “uma liberdade absoluta de experiências e reformulação do conhecimento em termos novos” (MERLO, 2010, p.70) Não possuindo uma prescrição de sequências ou de rituais obrigatórios, essa escola mostrou-se, portanto, adaptável a diversos contextos e a diferentes perfis de praticantes, apresentando um expressivo potencial inclusivo que se adequou às necessidades dos participantes. Assim, a flexibilidade do *Yoga Integral* foi um dos pontos favoráveis à realização das aulas no formato *on-line*, sobretudo, tendo em vista que a maioria dos participantes não havia tido nenhum contato anterior com o *Yoga*, conforme identificamos, na sondagem inicial

Iniciamos as atividades em julho de 2020 e foram realizadas aulas semanais, por sete semanas, com duração de uma hora. As aulas tinham como enfoque, além dos momentos de partilha, exercícios de respiração, concentração e posturas psicofísicas. Após cerca de dois meses de aulas, em 30 de setembro de 2020, promovemos uma roda de conversa (RC) pela rede de computadores. Com essa ação, visamos avaliar os possíveis benefícios proporcionados pelas práticas, tanto em relação ao estado de bem-estar dos profissionais de educação quanto à promoção de uma melhor percepção de suas capacidades autopoieticas. Apesar de termos retornos informais dados pelos praticantes durante as aulas, queríamos um momento que nos ajudasse a sistematizar as experiências.

Cecília Warschauer (2001, p. 47) afirma que a RC “constitui-se num momento de diálogo, por excelência, em que ocorre a interação entre os participantes do grupo, sob a organização do coordenador, o professor”. Para Almeida e Dominick (2020, p. 43) “[n]essa definição a autora revela a figura do coordenador do grupo, que se faz necessária para que haja uma melhor fluidez

no percurso da conversa, sem a qual o momento poderia transformar-se em um “bate-papo” apenas” [...]. As autoras expressam acreditar que o principal objetivo da atividade é o falar e o ouvir o outro, ou seja: estabelecer uma partilha entre os diferentes participantes. Esse momento pode acontecer também *on-line*, pois o círculo, a visão mútua um do outro mediado pelas tecnologias informacionais tem sido um convite à fala e à escuta, produzindo experiências intersubjetivas.

Segundo Dominick, Alves e Silva (2020) uma roda de conversas encontra consonância também com o que Freire denominou “círculo de cultura”. Na perspectiva de uma pedagogia inovadora, as vozes são potencializadas, criando uma cultura política de partilha. A partilha desloca o professor “do seu lugar de poder e de controle e possibilita interações mais dialógicas e democráticas tanto no que se refere ao relacionamento entre os sujeitos, quanto ao conteúdo tratado” (DOMINICK; ALVES; SILVA, 2020, p. 1640).

Desejávamos ouvir as vozes e reafirmar que estávamos ali para nos relacionarmos com as diferenças e reafirmarmos a diversidade de discursos e sentimentos sobre o momento. Para Rancière (2009), a argumentação é primordial para ilustrar a noção de partilha sensível.

A partir do círculo de cultura/da roda de conversa é possível estabelecer uma relação mais horizontal entre os participantes, onde todos podem se enxergar como iguais e compartilhar suas experiências. Diante da pandemia e do imperativo de ressignificar o ser e o fazer, observamos que a roda de conversa, ao propiciar interações pela fala e pela escuta sensível, veio ao encontro das demandas impostas pelo momento, se coadunando, por conseguinte, com a proposta do projeto.

Concomitantemente à sistematização das atividades on-line, realizamos buscas em bases de dados científicas, para verificação de estudos sobre os benefícios do *Yoga* que ajudassem a fundamentar o trabalho. Foram realizadas *strings* de buscas usando palavras-chave: *yoga*; educação; ensino; ansiedade; medo, docência, saúde. Os dados obtidos procederam das seguintes bases: Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Google Acadêmico*, Rede Iberoamericana de Inovação e Conhecimento Científico (RedIB), *Education Resources Information Center (ERIC)* e *Public Medline (PubMed)*. Cabe ressaltar que nas bases de dados *ERIC* e *PubMed* as pesquisas ocorreram com as palavras-chave em língua inglesa, e a palavra ensino foi substituída por Educação. Desta forma, nessas bases de dados utilizamos: *yoga*, *education*, *anxiety*, *fear*, *teaching* e *health*. O intervalo de 2015 a 2020 foi usado como temporalidade relevante para a pesquisa.

4. O que temos aprendido?

Tendo como principal foco a construção de saberes compartilhados, articulados com os benefícios das técnicas do *Yoga* para a melhoria da saúde e a promoção de um movimento autopoietico consciente durante o trabalho remoto, caminhamos para pesquisar, nas bases de dados científicas, fontes para elaboração e reflexões. Apesar de uma das pesquisadoras ter formação em *Yoga* e outra ser formada em Educação Física e de já ter sido praticante, a fundamentação era necessária para validar o estudo também com pesquisas já sistematizadas dentro da racionalidade acadêmica ocidental. O resultado

apontou para um elevado número de achados, conforme Tabela 1, demonstrando a relevância do tema para a comunidade acadêmico-científica.

Tabela 1 – Resultado da *string* de busca com 2 palavras-chave

Pesquisa por Palavras-chave relevantes Artigos publicados entre 2015 e 2020						
	loga/Yoga + Ensino	loga/Yoga + Ansiedade	loga/Yoga + Medo	loga/Yoga + Docência	loga/Yoga + Saúde	Total
Periódicos Capes	14	17	13	6	119	169
SciELO	0	4	0	0	12	16
Google Acadêmico	5150	3250	3540	905	8040	20885
RedIB	3	7	2	3	18	33
ERIC	45	12	3	24	33	117
PubMed	217	397	35	45	973	1450
Total	5429	3687	3593	983	9195	22670

Fonte: Elaborada pela mestranda, RJ, 10 ago. 2020.

Os muitos artigos publicados comprovaram, quantitativamente, haver respaldo científico sobre os benefícios do *Yoga* para promoção de saúde física, conforto emocional, promoção da autoestima e bem-estar geral. Contudo, em virtude da elevada quantidade de artigos, refinamos a busca, e as bases de dados *Google Acadêmico* e *Pubmed* foram preliminarmente desconsideradas para fins do estudo, sendo, então, inicialmente consideradas somente as bases *SciELO*, *RedIB* e *ERIC*. Refizemos o processo com *string* com três palavras-chave na qual “*yoga*” e “saúde” eram palavras fixas e, a elas, foram acrescentadas as demais palavras-chave citadas. A nova seleção gerou um número total de 17 artigos, cujos títulos e resumos foram lidos a fim de verificar a pertinência ao escopo do estudo. Após a leitura, selecionamos preliminarmente um número final de três artigos, a saber: Corrêa *et al.* (2020), Tamilselvi & Thangarajathi (2016) e Kyte (2016), pois melhor atendiam aos objetivos do estudo em tela.

Corrêa *et al.* (2020) examinaram a relação da prática de *Yoga* com os níveis de ansiedade, depressão e estresse durante a pandemia de Covid-19. A partir das análises de regressão logística múltipla feitas às respostas de 213 questionários de praticantes de *Yoga*, inferiram que quanto maior a experiência com o *Yoga*, menor era a chance de sintomas severos de estresse e ansiedade.

Tamilselvi & Thangarajathi (2016) trouxeram os resultados de uma pesquisa experimental com 36 professores, cujo objetivo era conhecer os efeitos do *Yoga* no bem-estar subjetivo desses profissionais. Os docentes responderam a um inventário de bem-estar, participaram de aulas de *Yoga* durante 48 dias e, após esse período, tiveram seu estado de bem-estar subjetivo novamente

verificado. As análises demonstraram mudanças significativas no estado de bem-estar subjetivo dos participantes. A pesquisa apontou também que o *Yoga* contribuiu para reverter, aliviar e até mesmo curar doenças fisiológicas e auxiliou, de forma terapêutica, no tratamento de doenças psicológicas como depressão, ansiedade e estresse.

Kyte (2016) verificou se a prática de atenção plena e meditação por meio do *Yoga*, em professores praticantes, contribuía para o estado de felicidade sustentável e bem-estar desses profissionais. Utilizou a metodologia reflexiva na qual se colocou, juntamente com duas outras docentes, também na condição de participante no processo investigativo. Os resultados apontam que, apesar da amostragem reduzida, há eficácia do *Yoga* não só para o aumento da felicidade sustentável e bem-estar dos participantes, mas também para melhorar o relacionamento entre professor e aluno no processo de aprendizagem, fornecendo oportunidades de transformação emocional e intelectual nos ambientes escolares e para além deles.

Todos esses resultados nos indicaram a pertinência do *Yoga* não só como uma prática para promoção de saúde, mas também como uma tecnologia pedagógica inovadora e facilitadora dos acoplamentos estruturais necessários neste momento de excepcionalidades.

Com relação aos praticantes da fase preliminar do nosso projeto, fizemos um levantamento inicial em que tivemos como informantes quatro professoras, um professor e uma psicóloga que trabalha na educação. Todos responderam ao questionário de diagnóstico. As respostas nos indicaram que o *home office* ultrapassava a carga de trabalho regular, causava desconforto emocional, trazia irritabilidade e crise de ansiedade.

Durante as vivências, identificamos sinais de cansaço e houve também relatos de que aquele era o melhor momento do dia, pois conseguiam relaxar e focar em si mesmos. Mas, como não foram realizadas anotações sistemáticas dessas falas, tomamos a roda de conversa como o momento de avaliação do que havíamos proposto até aquele momento.

Na roda de conversa estiveram presentes quatro professoras e uma psicóloga. Quando indagadas sobre “Como a pandemia as tinha afetado na vida profissional e pessoal”, as participantes afirmaram que “a pandemia levou a momentos de ansiedade e angústia”, tanto pelas demandas profissionais, quanto pessoais. Uma relatou estar passando por problemas de saúde, esperando resultado de exames, o que aumentou sua ansiedade. Houve também um relato sobre a dificuldade para dormir, devido às exigências do trabalho remoto.

Em relação à pergunta: “Qual a concepção que tinham sobre o *Yoga* antes das aulas?” - as participantes informaram que conheciam o *Yoga* e que possuíam uma visão positiva, contudo não praticavam. Uma delas relatou ter interesse desde jovem, porém questões financeiras inviabilizaram a prática, pois naquela época, era considerada por ela como “muito cara”. Falou que depois não entrou em uma aula presencial por excesso de atividades. Na quarentena a reorganização da vida e a oferta de prática *on-line* gratuita pelo projeto, possibilitou a participação.

A pergunta sobre as vivências do *Yoga on-line* e os benefícios trazidos para melhoria do estado de bem-estar, foi respondida com relatos sobre a diminuição da ansiedade e do estresse. Uma relatou utilizar exercícios de

respiração consciente para se concentrar e não se perder em pensamentos indesejados, especialmente devido à elevada quantidade de trabalho.

Houve menções sobre a melhora postural logo após as aulas, bem como de superação de insônia por meio de técnicas aprendidas durante as vivências. A questão sobre “quais exercícios desenvolvidos durante as vivências poderiam ser apontados como mais significativos” foi respondida de forma variada. Os exercícios mais citados foram os de respiração - *Pranayamas* - e de posturas psicofísicas - *Asanas* - sobretudo a postura que leva a um alto nível de relaxamento, denominada de *Savasana*.

Como, desde o final de agosto de 2020, as aulas haviam sido interrompidas, perguntamos, então, se “houve alguma diferença no estado de bem-estar e a necessidade de praticar algum exercício específico e qual seria”. As participantes relataram uma melhora significativa no controle de ansiedade e estresse, ocasionados pela pandemia e pelo trabalho remoto. Uma das participantes narrou utilizar mais de uma vez os exercícios de relaxamento antes de dormir para superar a insônia. Houve o relato de que, ao final do dia, após horas de *home office*, uma delas realizava os exercícios de postura.

Como a oferta de práticas aconteceu uma vez por semana, perguntamos sobre o que pensavam com relação à frequência. Os relatos apontaram o interesse em realizar práticas na semana e que as aulas deveriam ter duração maior. Explicitaram que o corpo tinha necessidade de mais atividade, pois sentiam falta das práticas no resto da semana. Falaram que as “conversas” no início das aulas eram muito importantes e uma delas relatou que as aulas eram o “único momento legal da quarentena”.

Dessa forma, notamos que as partilhas ocorridas nas aulas oferecidas *on-line*, a observação participante e as respostas obtidas na roda de conversa ratificaram as informações obtidas nos artigos lidos acerca dos benefícios proporcionados pela prática do *Yoga* em relação às melhorias em aspectos da saúde física e emocional.

4.1 Aprendizados da fase dois

Após as experiências, os estudos realizados e os aprendizados adquiridos na fase preliminar, a proposta foi estruturada de forma mais fundamentada e apresentada à Secretaria Municipal de Educação, visando o desenvolvimento de atividades de *Yoga on-line* para os profissionais da rede pública. Esta foi aceita pelo órgão e, a partir desse momento, uma parceria foi firmada. As turmas foram desenhadas para atender sete profissionais em cada grupo. As vagas foram preenchidas por livre adesão e geraram fila de espera. As vivências da primeira turma iniciaram-se em 14 de outubro de 2020, com previsão de encerramento em 14 de janeiro de 2021. Os grupos receberam denominações específicas e foram organizados conforme a Tabela 2.

Tabela 2 - Quadro de turmas, dias e horários

Turma	Dia	Horário
Turma Chandra (Lua)	segundas e quartas feiras	às 19 horas
Turma Shakti (Poder)	Segundas-feiras	às 20 horas

Turma Santosha (Contentamento)	Quartas-feiras	às 20 horas
Turma Surya (Sol)	Quintas-feiras	às 10 horas

Fonte: Elaborada pela mestrandia, RJ, 15 out. 2020.

As aulas foram incrementadas e, além do foco nos exercícios de respiração, nas posturas psicofísicas e nas técnicas de concentração, passamos a realizar também as técnicas de abstração dos estímulos externos e de meditação. Cada turma recebeu um *link* para acesso a uma sala de reunião na plataforma *Google Meet*. Com exceção da turma Chandra, que participou de dois encontros semanais, as demais turmas participaram uma vez por semana. Dessa forma, tivemos a seguinte distribuição de quantidade de aulas: *Chandra* com 22 encontros; *Shakti* com 10, *Santosha* 12 encontros; e *Surya* 11 encontros. Após as análises, percebemos que nos grupos com menos aulas semanais, tivemos uma taxa de frequência mais alta, contudo no grupo com mais aulas, houve uma maior apropriação das técnicas, demonstrada por meio de uma evolução mais rápida no desempenho delas, houve também maior potencial de trocas entre os participantes com partilhas significativas ao final das vivências.

Vale ressaltar que, a partir da realização da roda de conversa, contamos também com as contribuições de duas bolsistas, sendo uma pelo Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica e outra pelo Programa de Extensão. Ambas trabalharam de forma colaborativa, frequentando as aulas de *Yoga*, participando da roda de conversa e contribuindo para sistematização e análise dos dados coletados no projeto. Com essas experiências, foi produzido um resumo expandido apresentado na 25ª Semana de Extensão da Universidade Federal Fluminense (UFF), em 2020. Sendo a primeira experiência em projeto das graduandas, além de ter sido uma vivência singular no que diz respeito à formação acadêmica, ambas relataram os resultados positivos da prática do *Yoga* em suas rotinas, visto que estavam também experimentando os desafios trazidos pela pandemia e as aulas vinham contribuindo para a melhoria da capacidade emocional para a realização das tarefas acadêmicas no período de estudos com muita atividade remota.

Por meio da parceria realizada com a rede municipal de educação, tivemos acesso ao questionário, elaborado pelo Núcleo de Ações Integradas via *Google Forms*, para verificar a percepção de seus profissionais sobre as aulas de *Yoga on-line*, conforme Anexo 2. O *link* do questionário foi enviado, por e-mail, no dia 30 de novembro, a todos os profissionais inscritos no projeto. Até o momento da análise dos resultados, obtivemos 18 respostas. Os profissionais participantes, de forma anônima e voluntária, forneceram informações que nos ajudaram a mapear os impactos proporcionados pelo projeto, conforme registros a seguir.

Ao serem perguntados sobre a percepção dos impactos da pandemia na saúde física, independente de terem testado positivo para a Covid-19, apenas um dos participantes informou que não percebeu nenhum sintoma, todos os demais relataram alterações na saúde física, cujos sintomas variaram entre dores em diferentes partes do corpo, taquicardia, cansaço e aumento de peso. Em relação às percepções dos impactos na saúde mental/emocional, 100% dos respondentes relataram alguma alteração, sendo que destes, 88% mencionaram a ansiedade e o cansaço mental como os principais sintomas.

Em relação à percepção sobre as aulas de *Yoga on-line* oferecidas pelo projeto, 94,5% afirmaram que as aulas são boas ou muito boas. Um informante classificou como regular, mas destacou que ele possuía muita resistência às atividades no formato on-line e que as aulas remotas de *Yoga* o surpreenderam positivamente.

Os entrevistados foram questionados sobre a percepção dos benefícios do projeto em relação à saúde. As respostas incluíram informações como: “mais alegria”, “corpo mais relaxado após a prática”; “mais disposição para as atividades diárias, mais concentração”; “flexibilidade, equilíbrio e felicidade”; “menos dores nas articulações e menos ansiedade e estresse”.

Ao final, todos foram convidados a trazer sugestões, críticas e/ou deixar um depoimento que ajudasse a calibrar o projeto de modo a contribuir de forma mais efetiva para a práxis profissional e para o processo de autopoiesis dos indivíduos participantes. Dentre as respostas, destacamos algumas que nos permitiram observar, além da recepção positiva, a importância da acolhida, da realização do projeto neste período de excepcionalidade e as manifestações de desejos de dar continuidade à experiência vivenciada: “No período letivo normal, a duração do módulo, digamos assim, poderia ser de abril a julho (1º semestre) e de agosto a novembro (2º semestre).”; “Gostaria que houvesse mais aulas por semana.”; “Seria interessante que se tornasse uma atividade permanente da rede [...]”; “As aulas deveriam ser, pelo menos, duas vezes por semana. A professora é muito competente e empática.”; “Ótimo projeto, e necessário, neste momento de isolamento social. A professora é muito acolhedora e isso é como se fosse um abraço dado de longe!”; “O projeto é uma iniciativa inovadora em nosso Município, que vem trazendo muitos benefícios a todos os envolvidos e merece ter sua continuidade assegurada.”

As respostas dos profissionais da rede aos questionários confirmaram novamente as informações obtidas nos artigos científicos a respeito dos benefícios do *Yoga* para a saúde, bem como a decisão da OMS em declará-lo como uma medicina alternativa. Comprovaram, ainda, as contribuições da prática para o autoconhecimento e para a ressignificação pessoal e profissional, vindo ao encontro da necessidade de mudanças paradigmáticas em nossa sociedade.

Como pretendíamos, por meio das diferentes etapas do estudo, expressamos nossas inovações em pesquisa e também as percepções de profissionais de educação que participaram do projeto. Identificamos as diversas contribuições do *Yoga* como uma psicotecnologia oriental e uma tecnologia social, ao fomentar os movimentos autopoieticos propulsores da autotransformação e das transformações coletivas, conforme preconiza a escola do *Yoga Integral*: por meio de “uma mudança no viver”, “transformar a existência no mundo” (MERLO, 2010 p. 73-74).

A proposta inovou ao realizar encontros de *Yoga* e por meio de roda de conversa *on-line*. Esses momentos, além de possibilitarem a construção dos percursos do projeto de forma participativa, têm possibilitado a subjetivação de alguns trabalhadores da educação. Sujeitos cujas falas, em especial sobre seus afetos e sentimentos, nem sempre são levadas em conta nos locais de trabalho. O estudo demonstrou, no entanto, haver nesta rede pública uma abertura à escuta sensível de seus profissionais, pelo menos durante o momento da pandemia da Covid-19. Além disso, a oferta da atividade na modalidade *on-line*,

não só atendeu à demanda de distanciamento social do momento pandêmico, como também foi percebida em seu potencial inclusivo, por dar acesso a pessoas que, de outra forma, não teriam como praticar.

Percebemos, assim, que políticas públicas e ações que fomentem práticas pedagógicas ligadas à saúde e possibilitem outras relações de ensino-aprendizagem e formação dos atores na esfera educacional, mais do que necessárias, são inadiáveis.

5. Traçando novos rumos

O *home office* retirou os profissionais da educação do lugar conhecido. Eram duas possibilidades: manter-nos distantes e sermos expulsos de nossos territórios, aceitando a destruição dos vínculos sociais e simbólicos com colegas e estudantes; ou inovarmos pedagogicamente, nos transformando autopoieticamente, construindo espaços de partilha afetiva e de conhecimentos e produzindo interações das tecnologias informacionais e sociais.

Para Maturana (1997), conhecer é viver e vice-versa, pois o indivíduo faz escolhas para conservar sua organização como ser que deseja superar o desconhecido. A pandemia intensificou o desconhecido nas vidas humanas e, para manter o vínculo com os pares e o ambiente, escolhemos a segunda opção: a experiência interativa virtual, vivendo-a de modo que ela nos permitisse melhor nos conhecermos, conhecermos o outro e nos permitirmos ser conhecidos.

Os resultados positivos das fases preliminar e de implantação do projeto na rede, nos conduziram a dar continuidade às aulas de *Yoga On-line*. A amplificação da proposta se dará por meio de aulas gravadas e disponibilizadas gratuitamente on-line, para além das que continuarão sendo oferecidas de forma síncrona. Assim, os profissionais poderão ter acesso para que possam praticar assincronamente e, posteriormente, apresentar suas considerações, possibilitando expandir as condições estéticas e políticas que operam na partilha do sensível (RANCIÈRE, 2009).

No entanto, ainda é preciso fazer mais reflexões sobre de que modo a visibilidade do projeto impactará a saúde integral dos profissionais, em médio e longo prazos e, em quais sentidos políticos, essa visibilidade ajudará a repensar as escolas, como local de compartilhar sensibilidades, em um contexto pós-vacinação.

Namastê!

Referências

ALMEIDA, Izaura dos Santos; DOMINICK, Rejany dos Santos. A roda de conversa da Deleuze inclusão: possibilidades. **Revista Digital Formação em Diálogo**. Dossiê Inclusão. Rio de Janeiro, v. 3, n. 5, p. 42-51, mar., 2020. ISSN: 2317-0794. Disponível em: <https://revistadigitalformacaoemdialogo.blogspot.com/>. Acesso em: 11 dez. 2020.

ARORA, Harbans Lal. **A ciência moderna à luz do yoga milenar**. Rio de Janeiro: Nova Era, 1999.

CHIZZOTTI, Antônio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2000.

CORRÊA, Cinthia Andriota; VERLENGIA, Rozangela; RIBEIRO, Anna Gabriela Silva Vilela & CRISP, Alex Harley. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–7, 14 set. 2020. Disponível em: http://www.redib.org/Record/oai_articulo2754491estresse-ansiedade-depreste-fatores-associados-durante-a-pandemia-de-covid-19-em-praticantes-de-yoga. Acesso em: 01 set. 2020.

CUNHA, Maria Isabel. Inovações na educação superior: impactos na prática pedagógica e nos saberes da docência. **Em Aberto**, Brasília, v. 29, n. 97, p. 87-101, 2016.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. **Mil Platôs**: capitalismo e esquizofrenia. Rio de Janeiro: Editora 34, 1995, v. 1.

DOMINICK, Rejany dos Santos.; ALVES, Walcéa Barreto; SILVA, Márcia Maria e. Desafios na formação de professores em um mundo conectado: representações, práticas e linguagens inovadoras. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, [S. l.], p. 1629-1651, jun. 2020. ISSN 1982-5587. DOI: <https://doi.org/10.21723/riaee.v15iesp2.13836>. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/13836/9344>. Acesso em: 14 set. 2020.

DOMINICK, Rejany dos Santos e SOUZA, Neiva Veiga. Tecnologias em diálogo na formação de professores. **Revista Aleph (UFF. Online)**, ano 5, v.15, p. 50-64, jul., 2011. Home page: <http://www.uff.br/revistaleph/pdf/revista15.pdf>. ISSN 18076211.

ELIADE, Mircea. **Yoga**: imortalidade e liberdade. 8 ed. São Paulo: Palas Athena, 2019.

FEUERSTEIN, Georg. **Uma visão profunda do Yoga**: teoria e prática. São Paulo: Pensamento, 2005.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga**: história, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento, 2006.

ITS. Reflexões sobre a construção do conceito de tecnologia social. *In*: Fundação Banco do Brasil. **Tecnologia Social**: uma estratégia para o desenvolvimento. RJ: EGB, 2004.

IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja. **Luz na vida**: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema. São Paulo: Summus, 2007.

HARARI, Yuval Noah. **21 Lições para o século 21**. 1 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

KYTE, Darlene. Toward a Sustainable Sense of Self in Teaching and Teacher Education: Sustainable Happiness and Well-Being through Mindfulness. **McGill Journal of Education / Revue Des Sciences De l'éducation De McGill**, v.51 n.3 p. 1143-1162, 2016. Disponível em: <https://mje.mcgill.ca/article/view/9321>. Acesso em: 01 set. 2020.

LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.

MATURANA, Humberto Romesín. **A ontologia da realidade**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1997.

MATURANA, Humberto Romesín; VARELA, Francisco Javier. **De máquinas e seres vivos**: autopoiese – a organização do vivo. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

MERLO, Vicente. **Os ensinamentos de Sri Aurobindo**: o Yoga integral e o caminho da vida. São Paulo: Pensamento, 2010.

RANCIÈRE, Jacques. **A Partilha do sensível**: Estética e Política. Trad. Mônica Costa Netto. 2. ed. São Paulo: Editora 34, 2009.

RODRIGUES, Ivete; BARBIERI, José Carlos. A emergência da tecnologia social: revisitando o movimento da tecnologia apropriada como estratégia de desenvolvimento sustentável. **Revista de Administração Pública-RAP**, [S.l.], v. 42, n. 6, nov. 2008.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **Renovar a teoria crítica e reinventar a emancipação social**. São Paulo: Boitempo, 2007.

SCHÖN, Donald. **Educando o Profissional Reflexivo**: um novo design para o ensino e a aprendizagem. Trad. Roberto Costa. Porto Alegre: Artmed, 2000, 256p.

TAMILSELVI, Balasundaram.; THANGARAJATHI, Saradha. Subjective Well-Being of School Teachers after Yoga – An experimental study. **I-manager's Journal on Educational Psychology**, v. 9, n. 4, feb./apr. 2016. Disponível em: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1131857.pdf>. Acesso em: 01 set. 2020.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. São Paulo: Cortez, 1994.
WARSCHAUER, Cecília. **A roda e o registro**: uma parceria entre professor, alunos e conhecimento. 3. ed. São Paulo: Paz e terra, 2001. 238 p.

WHO World Health Organization. **Traditional Medicine Strategy 2002-2005**. Geneva: WHO, 2002. 74 p. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf. Acesso em: 06 set. 2020.

Contribuição dos autores:

Autora 1: Pesquisa de dados quantitativos, qualitativos, referenciais teóricos e co-redação do texto.

Autora 2: Orientação de dissertação de mestrado e co-redação do texto.

Autora 3: Bolsista de Iniciação Científica - CNPq. Contribuiu com a coleta e sistematização de dados, além de contribuir com parte da escrita.

Autora 4: Bolsista de Extensão - ProEX-UFF. Contribuiu com a coleta e sistematização de dados, além de contribuir com parte da escrita.

Enviado em: 20/fevereiro/2021 | Aprovado em: 24/setembro/2021

ANEXO 1

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Elaborado pela Rede Municipal de Educação

Prezada (o) participante, estamos buscando levantar informações para melhorar o Projeto de Yoga. O projeto, que é ofertado pela Rede Municipal de Educação, tem como objetivo contribuir para o bem-estar dos profissionais da Rede. Dessa forma, você está convidada (o) a responder ao questionário sobre os benefícios que o projeto pode trazer para a saúde dos profissionais em tempos de pandemia de COVID-19.

Os riscos de participar desta pesquisa de opinião são mínimos, pois trata-se de um questionário virtual, entretanto se houver desconfortos, sejam eles físicos ou emocionais, você pode interromper a participação para retornar posteriormente ou não. Sua participação é voluntária, você não é obrigada (o) a responder, mas caso aceite, buscamos tornar esta experiência a mais agradável possível para você, minimizando ao máximo o tempo que usará para respondê-la, que será de aproximadamente 10 minutos. O questionário tem como objetivo identificar as necessidades e os impactos gerados pela quarentena/distanciamento social durante a pandemia da COVID-19 na vida dos profissionais da Rede Municipal e as contribuições que o Projeto pode trazer para amenizar as dificuldades deste período. Como participante do projeto piloto, você poderá contribuir muito para entendermos esses impactos e, sobretudo, para que venhamos melhorar a proposta. É importante destacar que o questionário não objetiva avaliar sua performance como profissional da rede, tampouco como praticante de Yoga.

Garantimos que sua privacidade será respeitada. O anonimato e sigilo de suas informações pessoais estão totalmente garantidos. Como benefício, você contribuirá para a melhoria do projeto através de estratégias que possam amenizar os impactos negativos relacionados ao período pandêmico, bem como para a promoção de bem-estar e saúde de nossos profissionais no período pós-pandêmico. Você não terá nenhum tipo de despesa e nem receberá nenhum apoio financeiro para participar desta pesquisa. Em caso de qualquer dúvida sobre o questionário, você pode entrar em contato com o Núcleo através do e-mail.

Pretendemos realizar a devolutiva com relação ao material coletado de forma coletiva e sem individualizar ou identificar os participantes, atendendo os princípios da ética em pesquisa nas ciências sociais e humanas.

***Obrigatório**

1. Aceita participar da pesquisa?

() Sim, li o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e aceito participar da pesquisa.

ANEXO 2

Questionário elaborado pela Rede Municipal de Educação sobre o projeto de Yoga

1- Idade. *

25-30. 31-40. 41-50. 51-60. Acima de 60.

2-Sexo. *

Feminino. Masculino. Prefiro não informar.

3- Raça/etnia segundo o IBGE. *

Parda. Preta. Branca. Amarela. Indígena. Prefiro não informar.

4- Município de residência. *

Maricá. Niterói. Rio de Janeiro. São Gonçalo. Outros.

5- Formação inicial e continuada (pode marcar mais de uma opção). *

Escola Normal. Curso de Pedagogia (Licenciatura/Bacharelado).
 Outras Licenciaturas. Outros Bacharelados.

6- Maior curso de Pós-graduação. *

Especialização. Mestrado. Doutorado. Pós-doutorado. Não se aplica.

7- Tempo de trabalho na rede Municipal de Educação: *

1- 5 anos. 6 -10 anos. 11 - 20 anos. Acima de 20 anos.

8- Você tem algum tipo de deficiência e/ou necessidade especial? (Marque quantas titulações tiver). *

Autismo. Deficiência física. Deficiência visual. Altas habilidades/superdotação. Surdez ou perda auditiva. Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Não se aplica. Outro:

9- Você está lotada (o) em escola e/ou na sede? *

Escola. Sede. Ambos.

10- Com qual segmento/modalidade trabalha? (pode marcar vários). *

Educação Infantil.
 1º Ciclo. 2º Ciclo. 3º Ciclo. 4º Ciclo. EJA. Outro:

11- Como você definiria a sua sensação ao ser informado que deveria interagir on-line com colegas e/ou alunos? *

12- O impacto emocional no momento em que você foi convocado a retomar atividades (remotas ou presenciais) na Rede Municipal de Niterói deveu-se muito mais a quais aspectos? *

Medo de pegar Covid-19. Acúmulo de funções domésticas e profissionais
Desconforto diante das câmeras. Falta de formação para trabalho on-line. Não senti nenhum impacto emocional. Outro:

13- Como está a percepção de sua carga horária de trabalho durante a pandemia? * *

Minha carga horária não mudou. Minha carga horária aumentou.

Minha carga horária diminuiu. Outro:

14- Quais atividades você tem realizado no trabalho remoto? (Pode marcar mais de uma opção). *

a) Não estou realizando trabalho remoto no momento.

b) Estou gravando aulas.

c) Estou fazendo lives.

d) Estou ministrando aulas por redes sociais.

e) Estou ministrando aulas por plataformas.

f) Estou participando de reuniões.

g) Estou preparando materiais (apostilas, cadernos pedagógicos).

h) Outro

15-A pandemia da COVID-19 afetou a sua saúde física? (Independente de ter testado positivo ou não). Se sim, o que você sentiu? *

16- A pandemia da COVID-19 afetou a sua saúde mental/emocional? Se sim, o que você sentiu? (Independente de ter testado positivo ou não). Pode marcar mais de uma.*

Angústia. Ansiedade. Cansaço mental. Dificuldade de atenção. Insônia. Irritabilidade. Medo. Saudade. Solidão. Tristeza. Não percebi nenhuma alteração. Outro:

17 -Considerando o período da pandemia, marque as frases com as quais você se identifica: (Marque QUANTAS opções quiser) *

() Fiz uso de medicações domésticas.

() Fiz uso de ansiolíticos ou antidepressivos.

() Tive necessidade de ajuda médica.

() Tive necessidade de ajuda psicológica.

() Não tive nenhum problema.

() Outro:

18- Cite dois motivos que a/o levaram a se inscrever no projeto de Yoga. *

19- Como ficou sabendo do Projeto? *

() Pela divulgação nas *lives* do Núcleo.

() Pelo ofício encaminhado às escolas.

() Por informação da direção.

() Por informações de colegas.

() Outro:

20 - Já tinha tido algum contato com o Yoga anteriormente? *

Sim. Não.

20.1 - Se você respondeu sim, como foi esse contato?

21- O que está achando das aulas no formato on-line? *

1 para muito ruins, 5 para muito boas.

1 2 3 4 5

22- Em relação à sua saúde, até o momento, como está se sentido ao realizar as aulas? Já percebeu algum benefício? Se sim, quais? *

23- Na proposta inicial, cada turma do projeto tem duração de 3 meses. Qual sua opinião sobre essa duração? *

Considero tempo suficiente.

Considero muito tempo.

As turmas deveriam durar mais tempo.

As turmas deveriam ser permanentes.

24- Gostaria de deixar alguma sugestão que possa contribuir para melhorarmos o Projeto de Yoga?

25- Você gostaria de deixar algum comentário, depoimento ou relatar sua expectativa ao responder a este questionário?