

YOGA E ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: DESAFIOS PARA A INTEGRALIDADE

MS. ALINE APARECIDA SAVIETO

Mestre em Ciências da Saúde pelo Programa Interdisciplinar em Ciências da Saúde da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP

DRA. NARA REJANE CRUZ DE OLIVEIRA

Doutora em Educação pela Universidade de São Paulo – USP
Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP

Resumo | O objetivo deste estudo é analisar as práticas de Yoga ministradas por professores de Educação Física, buscando identificar os possíveis desafios para o desenvolvimento dessas na perspectiva de uma prática pautada na integralidade. Trata-se de pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, com participação de 15 educadores que atuam com Yoga em uma instituição paulista. Os dados foram coletados via entrevista semiestruturada e analisados por meio de análise de conteúdo. Os principais desafios identificados na prática profissional foram: a compreensão das concepções de Yoga; o entendimento desta na perspectiva das Práticas Corporais pautadas na integralidade em relação à Educação Física.

Palavras-chave | Yoga; Educação Física; Prática Profissional.

YOGA AND THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONALS: CHALLENGES FOR INTEGRALITY

Abstract | The aim of this research is to analyze yoga practices taught by physical education professionals, seeking to identify possible challenges for their development from the perspective of a practice based on integrality. This is a descriptive study with a qualitative approach, in which 15 educators who work with yoga in an institution in São Paulo participated. Data were collected through semi-structured interviews. The analysis was done using the technique of content analysis. The main challenges

identified in professional practice were: understanding the concepts of yoga; understanding it from the perspective of body practices based on integrality in relation to physical education.

Keywords | Yoga; Physical Education and Training; Professional Practice

EL YOGA Y EL PAPEL DE LOS PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: DESAFÍOS PARA LA INTEGRALIDAD

Resumen | El objetivo de este trabajo es analizar las prácticas del Yoga realizadas por profesionales de Educación Física e identificar los posibles desafíos para su desarrollo desde la perspectiva de una práctica basada en la integralidad. Se trata de una investigación descriptiva, de abordaje cualitativa, en la cual participaron quince educadores físicos que practican yoga con sus alumnos en una institución paulista. La recolección de datos fue realizada a través de un formulario y entrevistas semiestructuradas. Los datos fueron analizados por medio de análisis de contenidos. Los mayores desafíos identificados en la práctica profesional fueron comprender las concepciones del yoga y entenderlo desde la perspectiva de las prácticas corporales basadas en la integralidad. También la manera en que esta se entiende en su relación con la educación física.

Palabras clave | Yoga; Educación y Entrenamiento Físico; Práctica Profesional.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Yoga, cujos pilares firmam-se na cultura oriental, se popularizou no ocidente. Embora não haja consenso ou exatidão nos estudos sobre suas origens e trajetórias, o texto “Yoga-Sutras”, sistematizado há cerca de dois mil anos pelo indiano Patañjali, é um dos mais conhecidos e por muitas escolas considerado basilar (Hayes, 2019; Cavallari, 2011). No ocidente, seu reconhecimento data de pouco mais de um século, privilegiando a prática em detrimento de suas raízes filosófico-culturais e fundamentadas na integralidade humana (Santos, 2018).

No Brasil, o Yoga ganhou destaque na última década, especialmente na área da saúde, com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2015). Em 2017 foi inserido na oferta de Práticas Integrativas e Complementares

(PICS), validado como um instrumento de cuidado em saúde e potencial terapêutico (Antunes *et al*, 2018). Outrossim, a concepção de Yoga na perspectiva da atividade física (AF) vem se destacando no contexto da Educação Física (EF), porém, com pouca discussão sobre suas distintas interfaces (Cavalari, 2011).

Cavalari (2011) identificou que parte considerável de professores de Yoga seria da área de EF, haja vista a vinculação do conceito de Práticas Corporais (PC) e a prática de asanas (posturas do Yoga). Na perspectiva das PC, a AF pode ser compreendida abarcando o conceito de integralidade, relevante para se compreender o Yoga de modo aprofundado (Saviato, 2023; Antunes; Martinez; Fraga, 2023).

Ainda que se reconheça as questões epistemológicas mais amplas, neste texto as PC são compreendidas na perspectiva de manifestações culturais explicitadas por um corpo que cruza fronteiras disciplinares (Pnud, 2017). Há que se compreender as PC na perspectiva da integralidade das múltiplas dimensões humanas, rompendo com dicotomias, tarefa ainda desafiadora (Vergger; Biddle, 2021). Sob essa ótica, a movimentação corporal está relacionada à cultura e à produção de cuidado em saúde em uma perspectiva ampliada e na ruptura com modelos restritos aos aspectos biofisiológicos (Antunes *et al*, 2018).

A pesquisa teve como objeto de estudo o Yoga como uma PC oferecida ao público, no SESC SP. Assim, o objetivo foi analisar as práticas de Yoga ministradas por professores de EF na instituição, buscando identificar os possíveis desafios para o desenvolvimento destas na perspectiva de uma prática pautada na integralidade.

PERCURSO METODOLÓGICO

É um estudo exploratório, descritivo, de abordagem qualitativa, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Institucional. Integra uma pesquisa de mestrado, defendida no ano de 2023.

Participaram 15 professores de EF, do cargo de educadores, que ministram aulas regulares de Yoga em unidades do Sesc SP, oferecidas

ao público na programação de atividades físicas da instituição. Os dados foram coletados via entrevista semiestruturada, abordando questões da formação e prática pedagógica dos participantes. A análise se deu via análise de conteúdo (Bardin, 2021).

A escolha do Sesc SP considerou: a relevância e abrangência da instituição no Brasil; o fato de não possuir fins lucrativos; o foco na oferta de ações socioeducativas visando o bem-estar e a qualidade de vida dos seus usuários; a oferta regular de AE, esportivas e PC, destacando-se as aulas de Yoga ministradas por professores de EF (Sesc, 2022).

O QUE OS DADOS REVELAM

Os dados produzidos foram organizados nas seguintes categorias de análise: Conceito de Yoga e sua prática; Práticas Corporais e Integralidade. Para fins de organização, os participantes foram denominados “E” (de educadores), numerados entre 1 e 15 (E1, E2, sucessivamente).

Conceito de Yoga e sua prática

De modo geral, os educadores apresentaram distintas formações em Yoga, todas com respaldo científico, mas que guardam diferenças entre si. Gothe, *et al* (2019), afirmam que ao longo da existência do Yoga no ocidente, diversas escolas surgiram com distintos métodos no ensino de sua prática. Mesmo com tal diversidade, a perspectiva da integralidade parece se manter unificada, o que aproxima as distintas vertentes em suas concepções.

Os participantes do estudo compreendem a prática de Yoga como não exata ou óbvia. Para E10 “[...] é um modo de viver, de olhar, se perceber, sentir.” Já E12 afirma que o Yoga “[...] é uma prática milenar de autoconhecimento, é terapêutico, uma ferramenta de autoconhecimento”. De fato, o Yoga não é só sobre movimento corporal, mas a busca da coesão do conhecimento de si, da natureza e do mundo (Sharma; Jelly; Verma, 2022).

A partir dessa perspectiva, os educadores relatam que um dos objetivos de sua atuação é possibilitar que os alunos vivenciem bons momentos e sensações durante as aulas, por meio de suas práticas e princípios. Para tanto, sinalizam o desafio do planejamento e avaliação constantes das aulas, bem como a demanda de modificações conforme a especificidade dos grupos atendidos. Neste contexto, os educadores afirmam unanimemente que o desafio maior é colocar em prática a integralidade, ensinar “além do exercício físico”, buscando romper com dicotomias estruturais. A fala de E7 ilustra essa questão: “[...] acho que ainda é uma coisa que é difícil né, até pela própria questão da EF, do fazer pelo fazer. Eu penso muito em tudo o que eu faço, não só no Yoga.” Para Siegel e Barros (2022), dificuldades no entendimento da proposta se manifestam devido à certa aculturação no processo de ocidentalização do Yoga.

Vale evidenciar que o Yoga oferecido pelo Sesc faz parte do programa denominado “Práticas Corporais”, pertencente ao departamento de atividades físicas e esportivas. Essas são compreendidas pela instituição como manifestações da cultura, que podem agregar uma ampla percepção sobre o corpo, em sua singularidade e na inter-relações do indivíduo com o mundo (Sesc, 2022). Neste sentido, percebe-se que os educadores buscam compreender de modo mais amplo não somente os conceitos relacionados ao Yoga, mas também as possibilidades de aplicação destes em suas aulas, a fim de promoverem a prática bem fundamentada.

Práticas Corporais (PC) e Integralidade

Em relação às PC, os educadores trazem dúvidas sobre seu entendimento, pois alguns consideram-nas relacionadas a qualquer movimento corporal, afirmando que não possuem ainda uma clareza sobre esse conceito no âmbito da EF. Para E15, é uma grande dúvida levada às reuniões institucionais, pois, “[...] podemos falar pensando na EF, PC é tudo, tudo que envolve o corpo”. Já E3 afirma que: “[...] ela acaba sendo uma prática física com a intenção de que o aluno entenda essas questões mais globais”.

Manske (2022) considera que o termo PC vai mais além do que certa oposição ao exercício físico e ao paradigma biologizante da AF em si, mas uma ampliação das concepções e conceitos já firmados como científicos. Tal ampliação, porém, parece ainda abstrata para muitos professores, que por vezes também tentam compreender esse conceito a partir da negação, ou seja, partindo do dizer o que não é, ou não se configura como PC. No entanto, Antunes e Fraga (2021) afirmam que tal mecanismo de negação pode ser o primeiro passo para se construir um novo conceito, o que geralmente ocorre a longo prazo.

Quando perguntados sobre a compreensão institucional de PC, os educadores também destacam dúvidas a respeito. Por outro lado, identificam o esforço do Sesc em consolidar uma perspectiva crítica relativas às práticas. Conforme E7, essa é uma questão em construção: “[...] pra mim fica meio confuso e acho que para o Sesc também”.

Manske (2022) destaca que o movimento de criar conceitos, contribui muitas vezes para o lugar acadêmico, não sendo muito próximo dos espaços das práticas em um primeiro momento. Contudo, a problematização de um conceito pode ser capaz de conduzir mudanças nas ações profissionais do professor de EF, bem como nortear a formação profissional ao longo dos anos. Ou seja, toda perspectiva de avanço ou mudanças implica em conflitos e dúvidas, especialmente no campo pedagógico.

Neste contexto, compreende-se que, apesar das dificuldades com as definições, os educadores não ignoram a dimensão filosófica do Yoga, embora muitos ainda a compreendam como mais uma modalidade de AF e não sob a ótica das PC em seu sentido mais amplo. Para E9 “[...] o Sesc entende que existe uma filosofia, que tem um sistema filosófico né, mas que existem ainda muitas divergências dessa tentativa de definição” e certamente de se colocar essa compreensão em prática. Vale lembrar a singularidade do Sesc SP, como espaço que incentiva a cultura e convivência a partir do aspecto sociocultural. Tal diferencial permite identificar a instituição como um lugar que possibilita o oferecimento de fato de suas PC e não a venda como mercadoria.

O Pnud (2017) entende as AF e esportivas como um conjunto de PC que trazem significado para o movimento humano e/ou esforço físico, conectados nas extensões da saúde, aptidão física, competição, sociabilidade, lazer dentre outras. Piggin (2020) destaca que a interdisciplinaridade na área da EF é real e as práticas da EF possuem uma natureza que demanda pela integralidade. Vergeer e Biaddle (2021) consideram que PC como o Yoga representam um desafio no que se refere à compreensão de sua natureza e prática não fragmentada.

Os educadores do Sesc SP reconhecem sua atuação profissional na esfera das práticas de saúde, pautadas na integralidade. E14 afirma: “Considero minha prática profissional da saúde, quando falei lá no começo que queria fazer as pessoas sentirem bem-estar etc. [...] promoção da saúde, lazer e entretenimento.” Para E4, sua atuação é permeada por “[...] esse olhar inteiro, essa visão de uma coisa só né, de uma complementação, de não separação [...]”.

Sob a ótica da existência como seres únicos e inteiros, segundo Nicholson (2016), as práticas relacionadas à saúde humana precisam evidenciar a integralidade das múltiplas dimensões humanas, para além da ausência ou presença de doenças. Neste sentido, o Pnud (2017), aponta que as ações da EF que buscam essa aproximação com a saúde, tem como questão atual a forma de promover o cuidado em saúde via EF ou PC. Os educadores do Sesc SP destacam a promoção da saúde como sinônimo de cuidado, sendo este na EF parte de uma escuta e observação dos alunos com sensibilidade. E13 afirma: “[...] uma palavra que é cuidado, mas é como se fosse uma demonstração de quanto mais cuidado eu tiver com a pessoa, assim sabe, que pode ser com uma escuta, pode ser com um olhar, que pode ser com perceber algo [...]”.

Leite (2019) aponta que atuar na promoção da saúde em uma perspectiva de integralidade, requer que os profissionais se utilizem tanto dos conhecimentos científicos, quanto de suas habilidades e sensibilidades, em conjunto o pensamento crítico e criativo focado na integridade humana. Essa posição ilustra o fato de que a saúde é abrangente, com responsabilidade coletiva e não apenas individual. No contexto das PC

e EF, é preciso que a formação e prática profissional vá além dos conteúdos referentes somente aos aspectos motores do movimento humano, destacando a cognição e a afetividade como elementos da aprendizagem (Wiklander; Fröberge; Lundvall, 2023). Os educadores reconhecem essa demanda, defendendo o entendimento da saúde em sua integralidade.

Compreender o sujeito como objeto principal de cuidado, via PC, convoca uma mudança na área da EF, na formação e planejamento de suas práticas. A integralidade não é um termo a ser presente apenas em práticas como o Yoga, embora se reconheça que estas já têm por princípio olhar o ser humano por inteiro. Outrossim, a relação EF e saúde, pautada nas falas dos educadores, revela tanto um avanço no seu entendimento como também a demanda de discussão na área, pautada em referenciais críticos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conhecer as práticas de Yoga instruídas pelos educadores do Sesc SP permitiu identificar seus elementos norteadores, desafios e potencialidades. Um dos maiores desafios, reside ainda na compreensão ampliada das concepções de Yoga em relação à EF, PC e saúde, em uma perspectiva de integralidade. A própria ideia de integralidade ainda é um desafio não somente para a EF, mas também para outros campos de atuação e conhecimento, haja vista a demanda de ruptura com entendimentos identificados a partir das dicotomias e dualidades presentes nas distintas áreas de conhecimento (Antunes; Fraga, 2021).

Na EF, embora este seja um movimento que vem ocorrendo com maior vigor desde a década de 1980, a superação de paradigmas e compreensão de novos marcos epistemológicos é um processo longo, em permanente discussão (Manske, 2022). Às especificidades da EF e PC somam-se às demandas de diálogos interdisciplinares, seja na educação, na saúde ou quaisquer outros segmentos de atuação da área.

Como efeito, essas problemáticas atingem também o Sesc SP e seus profissionais. Embora a instituição seja diferenciada positivamente, no que se refere às condições de trabalho e de formação continuada, não é

isolada das questões que emergem na área. Muitas das dúvidas e desafios entre seus profissionais reverberam também na comunidade mais ampla da EF. Destaca-se neste estudo o avanço dos educadores no pensar o Yoga, as PC, a EF em sua relação com a saúde e práticas pautadas na integralidade, ao mesmo tempo em que muito do “como fazer” ainda lhes pareça abstrato. Essa abstração, porém, compreende-se como uma primeira aproximação de movimentos importantes no processo de construção e constituição de práticas pedagógicas de EF e PC em distintos espaços.

Identificou-se a demanda de mais trocas do Sesc SP com seus educadores, desses profissionais entre si e entre as diversas áreas dessa instituição, de modo a contribuir para que o Yoga conquiste um lugar de cuidado e de fato uma prática pautada na integralidade, como parte da missão institucional.

Os caminhos apontam para a demanda contínua de estudos na perspectiva do Yoga para além de uma prática propedêutica, em interrelação com o sentido ampliado da prática profissional em EF.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, P. C.; *et al.* Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde. **Motrivivência**, v. 30, n. 55, p.227-247, 2018. DOI 10.5007/2175-8042.2018v30n55. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2018v30n55p227>. Acesso em: 20 out. 2023.

ANTUNES, P. C.; FRAGA, A. B. Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das práticas integrativas e complementares em saúde. **Ciên saúde coletiva**, v. 26, n. 9, p.4217-4232, 2021. DOI 10.1590/1413-81232021269.14082020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.14082020>. Acesso em: 20 out. 2023.

ANTUNES, P. C.; MARTINEZ, J. F.; FRAGA, A. B. Práticas corporais integrativas: Reflexões conceituais e metodológicas no campo da Educação Física e saúde. **Movimento**, v. 29, e29017, Jan./Dez. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.127188>. Acesso em: 20 out. 2023.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2021. 279p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf . Acesso em: 09. ago. 2024.

CAVALARI, T. A. **Yoga: Caminho sagrado**. 2011. 258 p. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, 2024.

GOTHE N. P.; *et al.* Yoga effects on brain health: A systematic review of the current literature. **Brain Plast**, v.5, n.1, p.105-122, Jan. 2019. DOI 10.3233/BPL-190084. Disponível em: <https://doi.org/10.3233/BPL-190084> . Acesso em: 18. jan. 2023.

HAYES, P. A. G. S. **O Yoga em Portugal: A relevância do Yoga para uma sociedade multicultural**. 2019. 163 p. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religiões) - Faculdade de Ciências Sociais, Educação e Administração, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa. 2019.

LEITE, M. M. **Abordagem holística na formação de enfermeiras**. 2019. 97 p. Dissertação (Mestrado em Educação nas Profissões da Saúde) - Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Sorocaba, 2019.

MANSKE, G. S. Práticas corporais como conceito? **Movimento**, v.28, e28001, Jan./Dez. 2022. DOI 10.22456/1982-8918.118810. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/118810>. Acesso em: 05. nov. 2022.

NICHOLSON, A. J. Orientalismo, interpretação, e o estudo da filosofia indiana no ocidente. **Revista Guillermo de Ockham**, v. 14, n. 1, p.125–132, 2016. DOI: 10.21500/22563202.2315. Disponível em: <https://revistas.usb.edu.co/index.php/GuillermoOckham/article/view/2315> . Acesso em: 12. dez. 2022.

PIGGIN, J. What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. **Front. Sports Act. Living**, v. 2, n. 72, 2020. DOI 10.3389/fspor.2020.00072. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>. Acesso em: 03. mar. 2023.

PNUD. **Relatório de desenvolvimento humano nacional - Movimento é vida: Atividades físicas e esportivas para todas as pessoas**. Brasília: PNUD, 2017. 392p.

Disponível em: <https://www.undp.org/pt/brazil/publications/movimento-e-vida-atividades-fisicas-e-esportivas-para-todas-pessoas-relatorio-nacional-de-desenvolvimento-humano-do-brasil-2017>. Acesso em 12. set. 2024.

SANTOS, T. Y. J. **Os princípios éticos do Yoga e sua prática pedagógica: Estudo das repercussões midiáticas a partir da revista Guia de Yoga**. 2018. 72 p. Dissertação (Mestrado em Educação) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2018.

SAVIETO, A. A. **Yoga e atuação do Profissional de Educação Física: Desafios para uma prática holística**. 2023. 80 p. Dissertação (Mestrado Interdisciplinar em Ciências da Saúde), Instituto Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2023.

SESC. **Administração regional do estado de São Paulo**. Disponível em: <https://portal.sescsp.org.br/pt/sobre-o-sesc/>. Acesso em: 05. nov. 2022.

SHARMA, R.; JELLY, P.; VERMA, A. Life with Yoga for holistic health. **IP Int J Med Paediatr Oncol**, v.8, n.2 p.54-56, 2022. DOI 10.18231/j.ijmpo.2022.013. Disponível em: <https://doi.org/10.18231/j.ijmpo.2022.013>. Acesso em: 05. nov. 2022.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. **Yoga: Tradição e prática integrativa de saúde**. Campinas: Pontes Editores, 2022. 260p.

VERGEER, I.; BIDDLE, S. Mental health, yoga, and other holistic movement practices: A relationship worth investigating. **Mental Health and Physical Activity**, v.21, p.1-5, 2021. DOI 0.1016/j.mhpa.2021.100427. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2021.100427>. Acesso em: 05. nov. 2022.

WIKLANDER, P.; FRÖBERG, A.; LUNDVALL, S. Searching for the alternative: A scoping review of empirical studies with holistic perspectives on health and implications for teaching physical education. **European Physical Education Review**, v.29, n.3, p.351-368. DOI 10.1177/1356336X221147813. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1356336X221147813>. Acesso em: 24. out. 2023.

Recebido em: 30/10/2024

Aprovado em: 13/02/2025

Contato: aline.savieto@unifesp.br