



## YOGA: UMA PRÁTICA INTEGRATIVA DE SAÚDE E EDUCAÇÃO NO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

Nalú Izadora Zago - Univali  
Vanderléa Ana Meller - Univali  
[vanderlea@univali.br](mailto:vanderlea@univali.br)

Quelen Schutz Carvalho Bernardes Malafaia - Univali

**RESUMO:** A educação do futuro exige romper com paradigmas divisórios e de simplificação do conhecimento em prol de propostas pautadas nos saberes que conectam e fortalecem o ser humano nas suas condições de saúde e integralidade. Entre as práticas educativas elegemos o Yoga, pois integra a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e apresenta comprovação científica dos benefícios ao ser humano com exercícios de mobilidade corporal e meditação. O objetivo desse estudo propõe compreender o Yoga como prática integrativa de saúde e educação na formação profissional dos licenciandos de Educação Física integrantes da Residência Pedagógica. Na Política Nacional de Formação de Professores, o programa Residência Pedagógica prioriza aperfeiçoar a qualificação profissional com a inserção no cotidiano da escola, em regime de colaboração entre Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal em Nível Superior (CAPES); Instituições de Ensino (IES) e escolas da rede pública de educação, contribuindo com a atuação docente. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, com base na hermenêutica fenomenológica, realizada com 15 residentes do curso de Educação Física, da UNIVALI. Foram realizados 10 encontros de formação com práticas do Yoga na escola de atuação e na Universidade. A coleta de dados ocorreu por meio de observação participante, com registros no diário de campo. Buscamos propor uma aplicabilidade do yoga para a formação pessoal, estrutural e organizacional do ser humano, nas diversas dimensões corporais a fim de contribuir com os residentes e o Programa, atingindo necessidades individuais e coletivas no desempenho profissional e atuação efetiva. As práticas do Yoga envolveram a introspecção, flexibilidade, força e equilíbrio; reflexões sobre qualidade de vida, promoção e prevenção da saúde; ações efetivas de cuidado transversais em saúde e educação. Nos resultados identificamos a valorização do yoga como prática para desempenho profissional com domínio de habilidades corporais psíquicas, motoras e sociais; a amenização da ansiedade na atuação; a expressão de sentimentos profundos de confiança pessoal e de paz; ligações dos exercícios com a constituição da vida humana, em sua origem e diversidade de sentimentos; a ampliação de experiências motoras e simbólicas de retorno ao ventre materno, com recuperação de memórias afetivas e vitais; a ativação da sensibilidade e racionalidade reforçando as relações do ser humano com o meio ambiente e interação multissensorial no intercâmbio dialógico; a ampliação do equilíbrio corporal nas dimensões psicomotoras e psicossociais; o reconhecimento dos valores éticos do Yoga que beneficiaram entendimentos nos relacionamentos; alterações positivas na atuação docente dos residentes com valorização do Yoga como prática que estabelece ligação de saberes e transcende aos propósitos do exercício físico; qualificação dos estilos de vida com hábitos saudáveis, centrados na condição humana e disposições corporais para o movimento, superando o sedentarismo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Yoga. Educação. Saúde. Práticas integrativas.