



GOVERNO DO ESTADO DA PARAÍBA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO E DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA
1ª GERÊNCIA REGIÃO DE EDUCAÇÃO
E.E.E.M. CÔNEGO LUIZ GONZAGA DE OLIVEIRA

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Projeto APEYOGA – Apoio aos Profissionais da Educação por meio do Yoga

Ednalva José da Silva

JOÃO PESSOA - PB
2024

PROJETO APEYOGA – APOIO AOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO POR MEIO DO YOGA

Período: 2º semestre de 2024 (agosto-dezembro)

As aulas do projeto APEYOGA – Apoio aos Profissionais da Educação por meio do Yoga – tiveram início em 7/8/24 e se encerraram em 18/12/24, perfazendo um total de 38 aulas de 1h30min de duração, que aconteceram nas segundas e quartas-feiras, no turno da noite, na Sala de Yoga do Ginásio de Esportes do Departamento de Educação Física da UFPB, local cedido em parceria com o projeto YTrad – Traduzindo Yoga para a Comunidade – da UFPB. A sala possui espaço adequado e material de apoio (*props*) que auxilia o praticante a alcançar o máximo alinhamento possível, proporcionando conforto e proteção à coluna vertebral e às articulações, permitindo, assim, que qualquer pessoa possa praticar yoga de forma segura e eficiente, independente do seu condicionamento físico ou nível de flexibilidade. Em relação aos *props*, disponibilizamos aos praticantes tapetes, cobertores, almofadões, blocos e cadeiras, além das cordas (*kuruntas*) instaladas na parede, dentre outros.



Visão ampla da Sala de Yoga da UFPB.

Este foi o primeiro semestre de vigência do projeto, que se confirmou como uma experiência válida para analisar qual seria o melhor formato para a distribuição das aulas na semana. Inicialmente, foram oferecidas duas turmas com duas aulas semanais. A Turma 1 teria aulas nas segundas e quartas-feiras, enquanto a Turma 2, nas terças e quintas-feiras, porém percebemos que esse formato deixou os praticantes com um período muito prolongado sem prática, especialmente para aqueles que precisaram, por algum motivo justificado, faltar uma das aulas, ou ainda aqueles que só puderam comparecer a uma das aulas semanais por falta de disponibilidade em suas agendas. Por

isso, para o próximo período, faremos ajustes no formato da distribuição das aulas, bem como na carga horária disponível aos praticantes. Para divulgar o projeto, visitamos escolas no mês anterior ao início das aulas, além de distribuir material digital de divulgação por meio da rede social WhatsApp, mas percebemos que não teve o alcance esperado, apontando para a necessidade de acrescentarmos novas estratégias de divulgação para o próximo ano, incluindo outras redes sociais e veículos de comunicação.

Mais informações:
83 99360-8884

Inscreva-se aqui

Projeto APEYoga

Projeto de Apoio aos Profissionais da Educação por meio do Yoga

Turmas com até 30 participantes.
Duas aulas semanais com 1h30min
Turno: Noite
Horário: 19h às 20h30min

**Turma 1: Segundas-feiras e
Quartas-feiras
Início: 05/08/2024**

**Turma 2: Terça-feiras e
Quintas-feiras
Início: 06/08/2024**

**Local: Sala de Yoga do Ginásio de
Esportes do Dep. Educação Física- UFPB**

Professora Responsável: Ednalva Silva

Material de divulgação do projeto.

As aulas de yoga do projeto tiveram como base teórica principal as sequências temáticas e orientações didáticas presentes no livro *Yoga em Ação para Iniciantes - Curso Preliminar*, de Geeta Iyengar, seguindo a linhagem de prática desenvolvida pelo mestre B.K.S. Iyengar, promovendo uma prática segura e eficaz de yoga aos participantes,

partindo das estruturas mais externas até as mais sutis do corpo. Dessa forma, nas sequências de posturas (asanas) trabalhadas em cada aula, mesclamos posturas em pé, sentadas, de extensão para frente, de extensão lateral, torções, posturas invertidas, abdominais e de extensão para trás, fazendo com que toda a estrutura musculoesquelética fosse contemplada, tonificando músculos, fortalecendo articulações, massageando os órgãos internos e promovendo, na prática, mais liberdade de movimento ao praticante, melhora na saúde cardiorrespiratória, além de contribuir para o bom funcionamento dos sistemas linfático, nervoso, endócrino e digestório. Na dinâmica das aulas, enfatizamos as ações que são importantes para a construção gradual e segura de cada postura, a importância de conectar conscientemente a respiração ao movimento e de manter o foco mental em cada ação, no momento em que é feita, deixando de lado as preocupações com ações passadas ou futuras, tornando a aula um exercício também de atenção plena, o que traz inúmeros benefícios para a saúde mental do praticante, notadamente a redução do estresse e da ansiedade. Desta forma, entendemos que o método escolhido e a didática desenvolvida em sala contemplaram os objetivos propostos no projeto.



Capa do livro Yoga em Ação para Iniciantes - Curso Preliminar.

Nesse semestre letivo, também firmamos parceria com o CIYR – Centro de Iyengar Yoga Recife, que promove mentoria para certificação no método Iyengar Yoga, através dos seus coordenadores Fernando Sanchez Lynn e Nicole Bartosik. Esse processo de mentoria é de fundamental importância para a otimização do método aplicado nas aulas, uma vez que os mentores são profissionais com mais de 20 anos de experiência na área, o que contribui para o nosso objetivo de promover uma prática segura e eficaz de yoga aos profissionais da educação do estado da Paraíba.

A respeito da experiência dos participantes, no início do semestre, foram distribuídas cadernetas para estimular que os mesmos construíssem um diário de práticas, em que anotariam suas sensações, percepções e compreensões, fazendo uma autoavaliação acerca dos efeitos da prática de yoga em seus corpos e mentes. Enfatizamos esse método de avaliação contínua porque ele corrobora para a percepção consciente dos efeitos sutis da prática de yoga, que vão além das aulas e são parte importante de um processo de autoconhecimento capaz de produzir transformações positivas nas mais diversas instâncias da vida do praticante. Nesse contexto, através de relatos orais e espontâneos, constatamos que a prática de yoga regular trouxe benefícios à saúde física e mental dos participantes. Todos relataram melhora na força e flexibilidade física, bem como da qualidade do sono, especialmente nos dias de prática; alguns disseram se sentir desafiados pelas posturas (asanas) praticadas, o que os teria lavado a vencer alguns medos para conseguirem evoluir na prática, além de aumentar sua confiança em si mesmos, naquilo que eram capazes de realizar; outros afirmaram se sentir mais relaxados e perceber um aumento na capacidade de se manterem focados e atentos durante as aulas, mas também em suas atividades cotidianas. Alguns praticantes enviaram relatos escritos e autorizaram sua transcrição neste relatório, conforme seguem:

A professora Dayana Bento, após uma semana de práticas voltadas especificamente para saúde da coluna lombar, afirmou:

Fizemos as seguintes posturas em dois dias diferentes. No primeiro dia, eu tive um pouco mais de dificuldade na postura UTTHITA TRIKONASANA, pois estava pouco concentrada para manter o equilíbrio e os dedos do meu pé tinham pouca flexibilidade. Já no segundo dia, essa mesma postura foi bem menos incômoda, pois os meus dedos do pé já estavam mais flexíveis, o que possibilitou menos dores nos dedos que ficavam na parede como apoio. Já na postura BADDHA HASTA UTTANASANA, o apoio da cadeira foi fundamental, pois tinha muita dificuldade em manter os braços acima da cabeça e com o apoio, principalmente no segundo dia, consegui estender bem mais o tronco e liberar mais a lombar. Já a terceira posição, ADHO MUKHA SVASTIKASANA, além da lombar e do tronco, senti a parte superior da coxa estendendo também. Todas essas posturas contribuíram com a qualidade do meu sono e ajudaram na correção de prova, pois na semana que fizemos essas posturas, estava corrigindo muitas provas.



Praticante em UTTHITA TRIKONASANA



Praticante em BADDHA HASTA UTTANASANA



Praticante em ADHO MUKHA SVASTIKASANA

Já o professor Cristiano Oliveira, sobre o semestre de práticas, relatou:

Relato da importância de como a yoga melhorou minha qualidade de vida. O motivo de eu procurar a yoga foram alguns. O primeiro foi as três hérnias que tenho na lombar. Quando comecei a prática doía a qualquer movimento, até pra sentar em alguma postura não conseguia, três meses depois senti uma sensível melhora na minha condição física, já fazia as posturas com mais facilidade e flexibilidade, e as dores na coluna diminuíram bastante. Segundo motivo foi as crises de ansiedade e a prática da yoga tem ajudado a diminuir bastante. Terceiro parei de beber, que também é ligado a ansiedade e compulsividade, paralelamente tem ajudado muito. A prática da yoga agora aconselho pra meus colegas professores, mostrando que a prática é importante pra o equilíbrio da mente e do corpo, principalmente que a rotina da sala de aula às vezes é cansativa. Eu trabalho com Saúde Mental com pessoas que têm transtorno grave e severo, tem contribuído também pra o equilíbrio mental. Pretendo continuar em 2025, e trazer alguns colegas pra conhecer. Saúde e paz, obrigado pelos ensinamentos.



Praticante em VIRABHADRASANA I



Praticante em ARDHA HALASANA



Praticante em ARDHA UTTANASA

No mesmo contexto, o inspetor Joelson Galdino de Almeida disse:

As práticas de yoga têm sido muito importantes para mim. Primeiro, por ser uma prática física completa, trazendo força, tônus muscular, flexibilidade e amplitude articular. Segundo, por ser uma prática integrativa. Para mim, que recebi o diagnóstico de autismo tardiamente, sempre tive uma dinâmica cerebral ansiosa e cansativa, além das várias dificuldades de interação social, a prática tem me trazido momentos de calma, de mente presente, seguindo os objetivos de cada āsana e “desligando” minha mente do futuro, dos problemas e das angústias, me deixando realmente no presente, procurando entender a dinâmica do movimento e os direcionamentos energéticos dispostos em cada asana. A prática de yoga tem me trazido benefícios físicos, como também mais tranquilidade para agir e tomar decisões, me trouxe ferramentas para lidar com minhas dificuldades sociais. Espero poder

continuar no caminho do yoga e compartilhar as energias dessa prática com todos ao meu redor. Namaste!



Praticante em ARDHA CHANDRASANA



Praticante em VIRABHADRASANA II



Praticante em ADHO MUKHA VRKSASANA

Para além dos relatos pessoais, pudemos observar o progresso dos praticantes a cada aula. O aumento da força e da flexibilidade corporal foi visível, como também o refinamento da coordenação motora e da percepção consciente de cada parte do corpo na biomecânica do movimento para a construção de cada asana, tendo em vista que o método seguido nas aulas enfatiza o alinhamento como base para o alcance dos benefícios da prática, aliado à respiração e foco mental, tornando, assim, a prática de asanas uma meditação ativa. Também observamos o surgimento de laços de amizade, colaboração e empatia na relação professor-estudante, bem como entre as/os estudantes. Desta forma, entendemos que o projeto realizou, de forma satisfatória, o seu propósito de apoiar os profissionais da educação por meio do yoga. Seguem alguns registros fotográficos das aulas do 2º semestre do ano letivo de 2025:



Demonstração e prática de UTTANASA, com variações e adaptações.



Demonstração e prática de HALASANA.



Demonstração e prática de ARDHA HALASANA.



Praticantes em ARDHA CHANDRASANA



Praticantes em PARSVOTTANASANA

Praticantes em VIRABHADRASANA II