

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MARCELA CORDEIRO DOS SANTOS FERREIRA

**ESTUDO SOBRE A FORMAÇÃO DE MONITORAS (ES) DO PROJETO DE
EXTENSÃO “YOGA COM A COMUNIDADE” E CONSTRUÇÃO DE SITE PARA
APOIO AOS PROCESSOS FORMATIVOS**

Goiânia- GO
2023



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): Marcela Cordeiro dos Santos Ferreira

Título do trabalho: Estudo sobre a formação de monitoras(es) do Projeto de extensão "Yoga com a comunidade" e construção de site para apoio aos processos formativos

2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [X] SIM [] NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **Priscilla De Cesaro Antunes**, Professora do Magistério Superior, em 18/08/2023, às 15:55, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº](#)



Documento assinado eletronicamente por **Marcela Cordeiro Dos Santos Ferreira, Discente**, em 22/08/2023, às 16:52, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3973360** e o código CRC **B33DB2A3**.

MARCELA CORDEIRO DOS SANTOS FERREIRA

**ESTUDO SOBRE A FORMAÇÃO DE MONITORAS(ES) DO PROJETO DE
EXTENSÃO “YOGA COM A COMUNIDADE” E CONSTRUÇÃO DE SITE PARA
APOIO AOS PROCESSOS FORMATIVOS**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dra. Priscilla de Cesaro Antunes

GOIÂNIA- GO
2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Ferreira, Marcela Cordeiro dos Santos

Estudo Sobre a Formação de Monitoras (es) do Projeto de Extensão “Yoga com a Comunidade” e Construção de Site Para Apoio aos Processos Formativos [manuscrito] / Marcela Cordeiro dos Santos Ferreira. - 2023.

LVII, 57 f.

Orientador: Profa. Dra. Priscilla de Cesaro Antunes.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Educação Física, Goiânia, 2023.

Bibliografia. Apêndice.

Inclui abreviaturas, lista de figuras, lista de tabelas.

1. Práticas Corporais Integrativas. 2. Extensão Universitária. 3. Yoga. 4. Formação de professores. I. Antunes, Priscilla de Cesaro, orient. II. Título.

CDU 796



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Na data de **11/08/2023**, às **14 horas**, de forma **presencial**, na **sala de dança 04 da Faculdade de Educação Física e Dança da UFG**, iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **“Estudo sobre a formação de monitoras(es) do Projeto de extensão “Yoga com a comunidade” e construção de site para apoio aos processos formativos”**, de autoria de **Marcela Cordeiro dos Santos Ferreira**, do curso de **Educação Física - Bacharelado**, da Faculdade de Educação Física e Dança da UFG. Os trabalhos foram instalados pela **Profa. Dra. Priscilla de Cesaro Antunes - orientadora FEFD/UFG** com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: **Ms. Victor Fernandes Vieira - FEFD/UFG** e **Ana Carolina Neto de Almeida Cardoso - AGETUL**. Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição do(a) estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de **10,0 (dez)**, tendo sido o TCC considerado aprovado.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Ana Carolina Neto de Almeida Cardoso, Usuário Externo**, em 28/08/2023, às 21:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Priscilla De Cesaro Antunes, Professora do Magistério Superior**, em 29/08/2023, às 11:43, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Victor Fernandes Vieira, Técnico Desportivo**, em 30/08/2023, às 16:06, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3973359** e o código CRC **6ECA1C7A**.

MARCELA CORDEIRO DOS SANTOS FERREIRA

**ESTUDO SOBRE A FORMAÇÃO DE MONITORAS(ES) DO PROJETO DE
EXTENSÃO “YOGA COM A COMUNIDADE” E CONSTRUÇÃO DE SITE PARA
APOIO AOS PROCESSOS FORMATIVOS**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Goiânia, 11 de agosto de 2023

MARCELA CORDEIRO DOS SANTOS FERREIRA

**ESTUDO SOBRE A FORMAÇÃO DE MONITORAS(ES) DO PROJETO DE
EXTENSÃO “YOGA COM A COMUNIDADE” E CONSTRUÇÃO DE SITE PARA
APOIO AOS PROCESSOS FORMATIVOS**

Defesa apresentada a Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás (UFG) como requisito para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, elevo meu coração em agradecimento a Deus, fonte de toda sabedoria e força, que guiou meus passos ao longo desta jornada de crescimento e aprendizado.

Aos meus queridos pais, Lúcia e Ronaldo, alicerce inabalável em minha vida, minha gratidão é eterna. Vocês foram meu porto seguro, irradiando amor, incentivo e apoio a cada passo que dei.

À memória dos meus avós Edi, Miguel e Alexino, cuja presença espiritual sempre me envolveu com amor e proteção. Embora ausentes fisicamente, suas essências continuam a me inspirar diariamente. Minha avó Norma, mulher de força, que continua a irradiar sua presença em nossas vidas.

Aos tios, tias, primos e primas, compartilho minha gratidão pela valorização incansável da educação em nossa família. É pela herança de conhecimento que honro nosso legado.

A meu amigo de longa data, Frederico Oliveira, agradeço por compartilhar 16 anos de uma amizade sólida e por ser parte importante, nossa jornada enriqueceu minha vida de formas incontáveis.

Ao Rhuan, companheiro de 10 anos, manifesto minha profunda gratidão. Sua presença constante e apoio emocional foram minha âncora durante os momentos mais desafiadores.

À minha banca avaliadora, expresso meu respeito. Ao Victor, meu agradecimento pelo tempo dedicado à leitura de meu trabalho e participação na banca. A Ana Carolina Cardoso, suas palavras continuam a ser farol em minha trajetória.

À minha orientadora, Priscilla Antunes, agradeço por cruzarmos caminhos novamente. O ciclo se fecha de maneira sublime, refletindo sua influência transformadora em minha formação.

Concluo minha graduação com um coração transbordando de gratidão. Os aprendizados e amizades adquiridos neste percurso serão tesouros que levarei comigo pela vida.

E, por fim, agradeço à minha amiga Geovana Revoredo. Em meio às bênçãos da universidade, ganhei uma irmã de alma. Sua dedicação e apoio incansáveis tornaram nosso projeto conjunto uma jornada incrível. Obrigada por ser a amiga que abraça cada desafio ao meu lado.

RESUMO

Esta monografia apresenta a construção de um site para formação de futuras(os) monitoras(es) do Projeto de extensão “Yoga com a Comunidade” da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás. O objetivo do estudo foi produzir, sistematizar e socializar um conjunto de conhecimentos sobre yoga na forma de um site, para apoiar a formação de monitoras(es). Para subsidiar a criação deste produto, a pesquisa também buscou compreender como ocorreram os processos formativos de monitoria ao longo dos 10 anos de existência do projeto. Para isso, foi feita uma coleta e análise de dados a partir de dois formulários estruturados pela autora e enviados a 14 dos 17 monitores que estiveram presentes no projeto de 2012 a 2022. Os resultados mostraram a importância das reuniões, materiais de estudo, planejamento das aulas, prática pessoal, vídeo-aulas e semi-regência nas aulas no processo de formação. Como contribuição para o processo formativo de futuros monitores de projetos de extensão de yoga, foi criado um *site* como produto final deste trabalho que foi estruturado com o objetivo de ser utilizado como base para a formação inicial. O *site* contém páginas com informações sobre o projeto, sobre o yoga, vídeo-aulas, GIFs de técnicas de respiração, relaxamento e âsanas (posturas do yoga), instruções de como montar um plano de aula, aba sobre as idealizadoras do material, monitores e coordenadores que participaram do projeto, galeria de fotos, biblioteca com acervo de trabalhos sobre o projeto e uma aba para baixar o material formativo digital. O site não precisa se limitar apenas à formação inicial de monitores do Projeto Yoga com a Comunidade da FEFD - UFG, podendo explorar novos horizontes ou servir de inspiração para outros projetos.

Palavras-chave: Práticas Corporais Integrativas; Extensão Universitária; Yoga; Formação de professores.

ABSTRACT

This monograph presents the development of a website for the training of future monitors of the extension project 'Yoga with the Community' at the Faculty of Physical Education and Dance of the Federal University of Goiás. The study aimed to produce, systematize, and share a body of knowledge about yoga in the form of a website to support the training of monitors. To support the creation of this product, the research also sought to understand the processes of monitor training over the project's 10-year existence. For this purpose, data was collected and analyzed through two forms structured by the author and sent to 14 out of the 17 monitors who were part of the project from 2012 to 2022. The results highlighted the importance of meetings, study materials, lesson planning, personal practice, video lessons, and partial teaching experience in the training process. As a contribution to the formative process of future monitors in yoga extension projects, a website was created as the final product of this work. The website was designed with the aim of serving as a foundation for initial training. The website contains pages with information about the project and yoga, video lessons, GIFs illustrating breathing techniques, relaxation and asanas (yoga postures), instructions on creating a lesson plan, a section about the creators of the material, monitors and coordinators who participated in the project, a photo gallery, a library with a collection of works related to the project, and a section to download the digital training material. The website is not confined to the initial training of monitors for the Yoga with the Community Project at FEFD - UFG; it has the potential to explore new horizons or serve as inspiration for other projects.

Keywords: Integrative Body Practices; University Extension; Yoga; Monitor Formation.

LISTA DE SIGLAS

CPC	Centro de Práticas Corporais
FEFD	Faculdade de Educação Física e Dança
FEN	Faculdade de Enfermagem
UFG	Universidade Federal de Goiás
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Formação acadêmica.....	37
Quadro 2: Ano que participou do projeto, período e duração da monitoria.....	38
Quadro 3: Sobre o processo de formação dos monitores.....	39
Quadro 4: Contribuição do projeto para a formação profissional.....	43

LISTA DE FIGURAS

Figura 01 — Página Inicial.....	51
Figura 02 — Ásanas.....	52
Figura 03 — Respiração.....	52
Figura 04 — Relaxamento.....	53
Figura 05 — Vídeo aula.....	54
Figura 06 — Sobre nós.....	54
Figura 07 — Biblioteca.....	55

SUMÁRIO

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS	17
2. REFERENCIAL TEÓRICO	19
2.1 YOGA: ASPECTOS HISTÓRICOS E CONCEITUAIS	20
2.2 YOGA NO OCIDENTE: DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO E DISTINTAS FORMAS DE APROPRIAÇÃO	29
2.3 PROJETO DE EXTENSÃO YOGA COM A COMUNIDADE	32
3. RESULTADOS: SOBRE A FORMAÇÃO DE MONITORAS(ES)	37
4. PRODUTO FINAL: CONSTRUÇÃO DE SITE	47
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	56
6. REFERÊNCIAS	58

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O presente trabalho teve como ponto de partida minha experiência como monitora do projeto de extensão "Yoga com a Comunidade" na Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás, na qual vivenciei um processo formativo mais estruturado. Ao contrário das experiências anteriores, em que a entrada no projeto significava imediatamente assumir responsabilidades de ensino sem um preparo adequado, a pandemia de covid-19 ofereceu um espaço para a capacitação dos monitores. Essa circunstância única nos permitiu compreender a importância de um processo de formação inicial. Essa percepção despertou a curiosidade em entender os variados processos formativos pelos quais outros monitores haviam passado ao integrar o projeto, especialmente aqueles que tiveram a vivência presencial.

Para isso, tomei como ponto de partida investigar como os processos formativos ocorreram ao longo do tempo.

A importância social e acadêmica desta pesquisa está relacionada ao contexto da extensão universitária. Embora a extensão seja considerada um dos pilares da universidade, muitas vezes é o pilar mais frágil. Em contrapartida, a extensão universitária prevê a articulação com o ensino e a pesquisa e se constitui como oportunidade de ampliar a formação acadêmica. Neste sentido, estudar a formação de monitoras(es) do projeto e produzir um material de apoio são formas de contribuir com a compreensão e ação desta realidade, a partir do entendimento da extensão universitária, entendida como um processo educativo, de caráter científico onde há a articulação entre a universidade e a sociedade por meio de diversas ações teóricas e práticas.

O objetivo geral deste trabalho foi produzir, sistematizar e socializar um conjunto de conhecimentos sobre yoga na forma de um site, para apoiar a formação dos futuros monitores. Para subsidiar a criação deste produto, a pesquisa buscou compreender como ocorreram os processos formativos dos monitores ao longo dos 10 anos do projeto, o que pode ser considerado como objetivo específico da monografia.

Para estudar a formação das(os) monitoras(as), ao longo do processo, foram realizadas reuniões periódicas com o objetivo de abordar questões relacionadas ao trabalho de conclusão de curso (TCC), entre os temas abordados, os principais estão relacionados ao referencial teórico, a formação dos monitores, história do projeto, produção e desenvolvimento do *site*.

Em um desses encontros, identificamos a necessidade de entrar em contato com todos os monitores que já haviam passado pelo projeto, detectamos a necessidade de enviar um questionário para compreender de que forma se deu seu processo de formação e como o projeto contribuiu para sua formação profissional, a partir disso, foi feita uma lista com o nome de todos os monitores que já haviam passado pelo projeto, foram identificados 17 monitores.

Na segunda etapa elaboramos as perguntas que seriam direcionadas a eles, foram delineadas três perguntas no *Formulários Google* (Apêndice A). Fizemos o contato através das redes sociais *Facebook*, *Instagram* e *Whatsapp*, onde foram enviadas mensagens privadas nos identificando e comunicando do que se tratava o contato. Dos 17 monitores, conseguimos entrar em contato com 15 deles, foi enviado um *link* de acesso às perguntas e 14 deles responderam ao questionário.

Posteriormente, definimos que uma das páginas do *site* seria dedicada aos antigos monitores, para isso sistematizamos outras cinco questões no *Formulários Google* (Apêndice B) com o objetivo de recolher novos dados para serem acrescentados ao site. Dentre as informações recolhidas, estão o nome completo, em qual curso se graduou, em quais anos participou como monitores do projeto, por fim, eles deveriam anexar fotos de si mesmos e do projeto (caso tivessem), para acrescentar ao site. Neste segundo questionário, das 15 primeiras pessoas que haviam sido contatadas anteriormente para responder ao primeiro formulário, apenas 12 responderam.

O material produzido se trata de um site com informações sobre o projeto, *hatha yoga*, GIFs de *ásanas*, *respirações* e *relaxamento*, uma página de *ex-monitores* e uma aba para baixar o material formativo digital ¹.

A estrutura deste trabalho é a seguinte: o segundo capítulo apresenta o referencial teórico, abordando alguns aspectos históricos e conceituais do *yoga*, e diferentes formas de apropriação no ocidente. Também abordamos o projeto "Yoga com a Comunidade" e a formação dos monitores. No terceiro capítulo, apresentamos os resultados da pesquisa realizada com *ex-monitores*. No quarto capítulo, expomos a metodologia do produto final, como se deu a construção do produto/site. Por fim, no quinto capítulo, concluímos com as considerações finais.

¹ Material produzido em conjunto com o site pela discente Geovana Revoredo.

Ao longo deste trabalho, buscamos fornecer uma visão abrangente da formação dos monitores no projeto "Yoga com a Comunidade" e propor um material que contribua significativamente para a qualificação dos futuros monitores.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo, falaremos sobre aspectos conceituais e históricos do yoga sobre a vertente do *hatha yoga*, que é a mais praticada no mundo atualmente e a linha escolhida para as aulas do projeto de extensão, e sobre a chegada do yoga no ocidente e as mudanças sofridas pela prática neste processo. Também abordaremos sobre o Projeto Yoga com a Comunidade e como se deu o processo de formação de seus monitores ao longo de sua década de existência.

2.1 YOGA: ASPECTOS HISTÓRICOS E CONCEITUAIS

A etimologia da palavra yoga tem sua origem a partir do sânscrito, e deriva da raiz verbal *yuj*. Existem diversos significados para esse termo, entre os mais difundidos, podemos destacar: união, união entre duas almas (a individual e a universal) e conjunção de dois astros, união de si com o mundo, religação, reconexão (SIEGEL; BARROS, 2022). Por possuir diferentes formas de compreensão, ao longo de pelo menos cinco mil anos de existência, tentar chegar a uma única definição de yoga é um trabalho árduo e intangível.

Porém, é possível encontrar alguns sentidos convergentes na literatura. O yoga pode ser entendido como uma manifestação cultural dotada de um conjunto de princípios filosóficos, éticos e técnicos. Seu objetivo final pode estar direcionado a elevação do estado de consciência, a compreensão profunda da existência, superando a visão fragmentada e individualista da vida, a cessação das flutuações mentais para alcançar o equilíbrio interior (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998; GIRALDI et al., 2014; MARINHO; SILVA, 2021).

Com seu surgimento datado por volta de 1500 a.C., sua história é baseada a partir de inúmeros textos sagrados, que originalmente, eram transmitidos do mestre a seus discípulos, oralmente, chegando a sua versão escrita, posteriormente. Ao longo dos anos, foram relatadas a influência de diferentes mestres, escolas que envolvem tipos e estilos diversos, além de ter a influência de várias religiões, entre as mais conhecidas, podemos citar o budismo e o hinduísmo. Dentro de sua sistematização, podemos destacar variados tipos de técnicas, como a respiratória, contemplativa, corporal e mântica. Essa é uma área de estudo muito ampla e complexa que vem se desenvolvendo ao longo do tempo com mudanças, ressignificações e diferentes formas de compreensão e apropriação.

A acepção de yoga como um método foi sistematizada por Patañjali, que o definiu como a ausência de flutuações mentais. Ao longo dos anos, muitas outras definições foram atribuídas à prática. Patanjali foi um indiano que viveu por volta dos séculos I e II d.C., fazendo parte do período clássico. É conhecido no ocidente como “pai do yoga” por ser quem deu à prática um teor filosófico, definindo os elementos considerados indispensáveis da teoria e da prática, através da compilação de diversos tipos de conhecimento acerca do yoga, experiências de outros praticantes e fazendo suas próprias adaptações, em uma metodologia enraizada nas tradições e cultura indiana.

Por seus ensinamentos terem sido escritos em *sânscrito*, sua obra possui inúmeras traduções e interpretações distintas, muitas palavras não possuem uma tradução correspondente. Das diversas escolas existentes da época, a sua foi reconhecida como a oficial da tradição e prática do yoga, por esse motivo, quando nos referimos ao termo yoga, remetemos ao yoga clássico apresentado por ele (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998; FOLETTO, 2019).

Sua sistematização foi feita em um texto chamado Yoga Sutas². A obra é composta por 196 sutras, divididos em quatro capítulos (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998; GNERRE, 2010; MARINHO; SILVA, 2021):

- *Samadhi Pada* (iluminação) - (51 aforismos) capítulo sobre o êxtase: aborda temas relacionados a um estado do yoga que possibilita ao praticante alcançar *samadhi* (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998).
- *Sadhana Pada* (disciplina) - (55 aforismos) capítulo sobre a via: é onde são abordados os 8 passos do yoga, trata de questões da ação dentro do yoga (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998).
- *Vibhuti Pada* (poder) - (55 aforismos) capítulo sobre os poderes: possui orientações ao praticante para que seu foco seja voltado para a libertação (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998).

² Esses aforismos (*sutras*) são pequenas frases carregadas de um grande significado. Etimologicamente, a palavra *sutra* significa “fio”, as afirmações contidas em cada um deles, vão dando ao praticante informações importantes sobre a prática, unindo esses fios por nós, criando uma grande teia, facilitando assim sua memorização, uma vez que o conhecimento era passado de mestre para discípulo, verbalmente. Os conhecimentos produzidos antes da criação dos sutras eram entendidos como revelação (*shruti*). A partir da criação dos sutras, essas sabedorias passaram a ser consideradas como tradição (*smriti*). Por ser o mais amplo e possuir uma metodologia bem definida, acabou ofuscando todos os outros aforismos (*sutras*) que o precederam (SIEGEL; BARROS, 2022).

- *Kaivalya Pada* (isolamento) - (34 aforismos) capítulo sobre a libertação: se refere a transcendência do ser (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998).

A libertação a que se refere a obra pode ser compreendida como a superação da visão dual da realidade em favor de uma visão integrada, na qual entende-se que cada ser humano está integrado a um Todo maior e absoluto, inefável, que conecta todos os seres e a Natureza em relações de interdependência que dão sentido à vida, à existência material e transcendente. Há diferentes interpretações para este conceito e não damos conta de aprofundar a abordagem neste trabalho, mas sinalizamos que a visão dual/fragmentada da realidade é associada à ignorância, considerada a fonte do sofrimento humano. Nessa perspectiva, a libertação está associada a uma nova compreensão da existência que permitiria o alívio do sofrimento humano, também a partir da cessação das flutuações da mente identificadas com a visão fragmentada e individualista.

O yoga proposto por Patanjali, possui oito membros (*ashtanga*), divididos em três etapas, onde cada uma delas está diretamente conectada à anterior, mas não são obrigatoriamente sequenciais. Esses oito passos podem ser percebidos a partir de diversas perspectivas, como uma purificação progressiva ou o desenvolvimento da consciência, ambas as percepções estão inclusas no yoga sutra (FEUERSTEIN, 1998).

A primeira etapa possui dois passos éticos:

- *Yama* (disciplina) - são comportamentos e atitudes que o praticante deve praticar, aprendendo a agir diante das mais variadas situações de seu cotidiano e não apenas reagir a partir de seus impulsos e instintos, melhorando os relacionamentos com os que estão a sua volta (FOLETTTO, 2019).
- *Ahimsa* (não violência) - não desejar e combater o mal, não causar dor, não ser cruel com o outro e consigo mesmo, não ser passivo ao mal (FOLETTTO, 2019).
- *Satya* (verdade) - ter compromisso com a verdade, em pensamentos, palavras, ações e coerência nesses aspectos, não mentir, pois a inverdade gera diversas consequências para a vida do indivíduo, causando preocupações (FOLETTTO, 2019; LINDEMANN, 2021).
- *Asteya* (não roubar) - não cobiçar, não pegar o que não é oferecido, não se apropriar de ideias que não são suas, não aprisionar bens como propriedades, dinheiro, objetos, inclusive pessoas (FOLETTTO, 2019).

- *Brahmacharya* (compromisso com o estudo) - é a dedicação ao estudo de diversas disciplinas, a prática desse *yama*, é bem comum a tradição indiana, porém, ainda pouco compreendida no ocidente (FOLETTTO, 2019).
- *Aparigraha* (desapego) - não ser ganancioso acumulando coisas, viver apenas com o que é essencial, sem excessos de forma simples, o desapego é visto como uma forma de libertação (FOLETTTO, 2019; LINDEMANN, 2021).
- *Niyama* (autocontrole) - são atitudes que devem ser implementadas e praticadas no dia a dia com empenho e atenção, os cinco preceitos éticos ligados ao *niyama*, estão diretamente relacionados a aspectos intrínsecos de autocontrole do praticante (FOLETTTO, 2019; LINDEMANN, 2021).
- *Sauca* (purificação) - purificação das emoções, da mente, dos pensamentos e do corpo, este último, pode ser feito através da prática de *ásanas* e *pranayamas*, por terem o potencial de purificar o sangue e nutrir todas as células do corpo, bons hábitos alimentares sem excessos também são fundamentais, uma vez que o exagero é um ato que gera a poluição do organismo, assim como os vícios em álcool, drogas entre outros entorpecentes, a partir da purificação da mente, o praticante passa a ter mais facilidade em se concentrar e como resultado, passa a ter um maior controle de seus sentidos (FOLETTTO, 2019; LINDEMANN, 2021).
- *Santosa* (contentamento) - é a compreensão de que a felicidade habita o interior do ser, a capacidade que o indivíduo tem de manter a paz interior, independente de fatores externos (FOLETTTO, 2019).
- *Tapas* (aceitação) - é a capacidade de aceitar, entender e aprender a lidar com as adversidades e sofrimentos da vida, esses processos implicam na realização de ações que envolvem disciplina, austeridade e purificação (FOLETTTO, 2019).
- *Svadhyaya* (auto conhecimento) - é a busca pelo autoconhecimento, tendo a consciência de que nem sempre será um trabalho tranquilo ou agradável, essa busca pode ser realizada primeiramente a partir da aquisição de conhecimento proveniente da leitura de escrituras sagradas, juntamente com a teoria, é preciso realizar a prática, a partir de então, o praticante deve refletir sobre esses conhecimentos, relacionando o conhecimento externo, com seu conhecimento interno (FOLETTTO, 2019; LINDEMANN, 2021).

- *Isvaṛapranidhāna* (entrega ao divino) - é o preceito mais teísta do yoga, pode ser entendido como entrega das ações a Deus, compreendendo que Deus e o homem não se separam, são um só, unindo assim a vontade Divina com a individual (FOLETTTO, 2019; LINDEMANN, 2021).

A segunda etapa possui três passos externos (*bahiranga*):

- *Āsanas* (posturas) - são posições que devem ser confortáveis e relaxantes, pois as tensões musculares, geram distrações de ordem física, é importante salientar, que sem os dois primeiros princípios éticos *yama* e *niyama*, seriam apenas acrobacias (SIEGEL; BARROS, 2022; LINDEMANN, 2021).
- *Prāṇayāma* (controle da respiração) - esse controle começa com o aprofundamento da respiração e vai evoluindo para técnicas de respiração ritmada, até chegar ao método de retenção do ar, tanto na inspiração, quanto na exalação. Nesta perspectiva a respiração não é apenas um ato mecânico, mas é através da concentração e da respiração que é possível chegar ao controle da energia vital (*prāna*), que flui através do corpo-mente, seu objetivo final, é ser conduzida até o topo da cabeça, gerando experiências cada vez mais sutis, elevando o grau de consciência, (FEUERSTEIN, 1998; LINDEMANN, 2021).
- *Pratyāhara* (recolhimento dos sentidos) - é a abstenção dos sentidos, estes tendem a atrair constantemente a mente para o exterior, por esse motivo, a medida em que os praticantes conseguem coordenar o controle de seus sentidos, ele passa a se manter cada vez mais no interior de sua mente, seu ápice é quando adquire a habilidade de isolar a consciência do ambiente, (FEUERSTEIN, 1998; LINDEMANN, 2021).

A terceira etapa possui três passos internos (*antaranga*):

- *Dhāraṇa* (concentração) - sua raiz verbal *dhri*, significa “segurar”, direcionando e segurando a atenção do indivíduo em algo específico para sua concentração, seja concreto ou imaginário, o desafio, é conseguir manter de forma atenta e contínua, apesar das inúmeras distrações, o objeto escolhido na mente, trazendo de volta a atenção e o foco sempre que a conexão entre mente e objeto forem interrompidas (FEUERSTEIN, 1998; LINDEMANN, 2021).

- *Dhyana* (meditação) - seu propósito inicial, é ir aos poucos diminuindo o fluxo de pensamentos, em seguida, ir aprofundando a concentração, que vai se tornando cada vez mais longa, onde o ápice é o foco mental e seu fluxo contínuo até o objeto escolhido, que passa a ocupar toda a consciência, sem nenhum tipo de distração, que busca constantemente levar a mente para fatores externos, todo e qualquer tipo de pensamento que surge, são relacionadas ao objeto, perdendo assim grande parte da referência externa, ou total (FEUERSTEIN, 1998; LINDEMANN, 2021).
- *Samadhi* (iluminação) - para chegar à iluminação ou êxtase, é necessário passar por um longo processo de disciplina mental, é um estado difícil de ser definido ou descrito, pois cada praticante terá uma experiência única e distinta, dessa forma, há uma infinidade de descrições, dependendo do tipo de experiência que cada indivíduo teve ao longo desse processo, porém, entre os relatos de praticantes que de fato alcançaram *samadhi*, descrevem que é a união entre sujeito e objeto, quando passa a deixar de ter consciência sobre si mesmo mas tem plena consciência do objeto, ideal de conexão profunda da existência, mesmo que por um breve momento, um processo de desconstrução e ao mesmo tempo unificação da mente, onde há uma clareza mental, que gera uma sensação de pura existência, é um sentimento profundo de felicidade e é um estado de despertar pleno (FEUERSTEIN, 1998; LINDEMANN, 2021).

Os oito membros ou pilares do yoga são dos conhecimentos e práticas mais difundidos na atualidade. No entanto, os modos como o yoga vem sendo apropriado tendem a enfatizar o princípio dos *ásanas*, fazendo a prática de yoga restrita ao exercício de posturas físicas, associado à lógica de culto ao corpo. Não à toa, a vertente do yoga mais praticada no mundo é a do *Hatha yoga*. Embora esta vertente apresente profundidade ético-filosófica e um conjunto de preceitos e técnicas, sua disseminação, especialmente no ocidente, deve-se ao fato de ser uma escola que prioriza o trabalho corporal. Acaba-se desvalorizando a própria concepção de corpo que fundamenta esta vertente em favor de uma visão de corpo restrita ao físico.

O *Hatha yoga*, conhecido como yoga do corpo, tem sua história datada do século XI d.C., faz parte do período pós-clássico e medieval. Na palavra *Hatha*, a sílaba *ha*, representa a força solar e a sílaba *tha*, simboliza a força lunar, portanto, é a união entre o sol e a lua, corpo e mente. No *Hatha yoga*, ao contrário do que se acreditava no *Yoga Sutra*, o dualismo se

desfaz, o corpo então, deixa de ser visto como algo impuro, passa a ser valorizado e utilizado como ferramenta para chegar à iluminação, dessa forma, seu propósito é aperfeiçoar e produzir um corpo vigoroso, que seja capaz de suportar a força da experiência da iluminação, utilizando o corpo como instrumento de espiritualização para chegar a *samadhi*, pois a força vital não se expande para fora, se concentra dentro, sendo assim, não seria possível se desfazer do corpo para só então chegar a iluminação (FEUERSTEIN, 1998; GNERRE, 2010; PONTES, 2011).

Nessa vertente, o corpo deixa de ser visto apenas como um amontoado de pele, músculos, ossos e órgãos e passa a ser visto como a morada de Deus, feito de luz e substância imortal, onde a iluminação se daria de forma corpórea e não apenas espiritual como descrito por Patanjali. Por ser necessário o desenvolvimento de um corpo divino, forte e resiliente, a execução dos *āsanas* são priorizadas, pois é preciso esforço e vigor para sua realização. Vale destacar que no princípio, não havia essa grande diversidade de posturas no campo do yoga, elas foram sendo desenvolvidas no decorrer dos anos (SIEGEL; BARROS, 2022; MARINHO; SILVA, 2021, STORNI, 2013).

Siegel e Barros (2022) afirmam que no ano de 1976, o yoga foi definido como uma visão de mundo, onde é possível compreender a realidade material e espiritual em sua totalidade. Em 1999, a definição do Dicionário Aurélio apresenta o yoga como uma elaboração ortodoxa da filosofia da Índia, desenvolvida ao longo dos séculos, que utilizam meios psíquicos e fisiológicos a fim de alcançar a iluminação. A edição do Dicionário Houaiss de 2001 o define como um conjunto de rituais e práticas psicofísicas que estão ligadas a diversas religiões da Índia, agregadas a técnicas psicossomáticas e diversas tradições, esses conhecimentos foram sistematizados em uma escola filosófica e seu objetivo final é *samadhi*, elevação das atividades mentais. Ainda segundo os autores, em 2003, foi confirmado que existem diversos tipos de yoga, asiático, ocidental e até mesmo o acadêmico e que pertence a diversas categorias das ciências humanas em que, enquanto alguns acadêmicos buscam sua compreensão e uma forma de descrever, outros tentam esclarecer sua filosofia.

O yoga também pode ser compreendido como disciplina de crescimento pessoal, é a atenção na ação e em seus resultados, ciência da mente, a base para o conhecimento da verdade, ciência pragmática e atemporal que é capaz de cuidar do bem-estar físico, espiritual, moral e mental. (SIEGEL; BARROS, 2022; FOLETTO, 2019; MARINHO; SILVA, 2021).

Atualmente, o yoga vem sendo considerado uma prática mente-corpo, voltada para exercícios corporais, inclusive esta é a forma mais difundida no ocidente. Porém, também pode ser considerada como religião, filosofia, tradição e cultura, pois engloba diversos tipos de profissionais e áreas de conhecimento, tanto que o encontramos no campo da saúde, ciência, educação, arte, inclusive no campo da política (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998).

Este breve panorama mostra a diversidade de definições sobre o yoga e como alguns destes sentidos se entrecruzam, tornando difícil a tarefa de afirmar com precisão o que é o yoga. É possível observar compreensões mais próximas de sua base filosófica tradicional, bem como formas de apropriação na realidade ocidental contemporânea, mais alinhadas com a ideia de que seja uma prática corporal.

Podemos dividir a história do yoga, em cinco períodos bem delineados:

- Proto-yoga (1.500 a.C.) - é caracterizado pela composição de hinos escritos em sânscrito, após, foram criados alguns textos sagrados (SIEGEL; BARROS, 2022).
- Pré clássico e Épico (800 a 200 a.C.) - devido a uma filosofia não-dualista, havia uma noção de união entre o espírito (*purusha*) e a matéria (*prakriti*), o entendimento de que Deus e o homem são um só, porém, essa não é a característica de todas as vertentes do yoga. Houveram três acontecimentos importantes que precisam ser destacados. O primeiro, é que nesse período Buda vivia e já transmitia seus ensinamentos, entre eles, sua luta contra o sistema de castas. O segundo foi o surgimento de uma das obras mais populares, os textos sagrados, *Vedas* e a partir deste, surgiu o *Bhagavad-Gita*, nele são apresentados três caminhos do yoga. São eles: via do conhecimento (*Jñana-yoga*), via de ação consciente (*Karma-yoga*) e a via da devoção (*Bhakti-yoga*). O terceiro acontecimento, foi o surgimento de uma obra que estruturava o yoga em seis passos: pranayama (controle da respiração), pratyahara (recolhimento dos sentidos), dharana (concentração), dhyana (meditação), tarka (reflexão) e samadhi (união), foi durante esse período que o yoga passou a ser uma tradição independente, com suas próprias características, valorizando a experiência pessoal (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998; GNERRE, 2010).
- Clássico (200 a 400 d.C.) - é o período considerado por diversos autores e escolas como marco histórico do yoga, foi nessa fase que o indiano Patanjali passou a ser

considerado o pai do yoga, por ter sistematizado a prática em oito passos: yamas (disciplina), niyamas (autocontrole), ásanas (posturas), pranayamas (controle da respiração), pratyahara (recolhimento dos sentidos), dharana (concentração), dhyana (meditação) e samadhi (êxtase) (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998).

- Pós-clássico e medieval (1.100 a 1.600 d.C.) - durante esse período, a tradição também possuía um entendimento de união, eram praticados os *pranayamas* (controle da respiração) e os *ásanas* (posturas psicofísicas), foi ainda nesse período que surgiu o Hatha yoga, um estilo de yoga que valoriza a atividade corporal, que é a vertente mais disseminada na atualidade (SIEGEL; BARROS, 2022; FEUERSTEIN, 1998).
- Moderno (1.600 a ? d.C.) - não existe um consenso quanto a data de conclusão desse período, porém, sabemos que foi durante essa época que começou a surgir um interesse do Ocidente pelo Oriente. Devido ao processo de globalização, a prática foi perdendo seu viés filosófico mais próximo ao seu enraizamento cultural, se tornando cada vez mais objetivo e racional. A hipótese é a de que essa fase vem se estendendo até os dias de hoje, e pode ser dividido em três fases distintas:
 - De 1950 a 1970 – popularização
 - De 1970 a 1980 – consolidação
 - De 1980 até os dias atuais - aculturação (SIEGEL; BARROS, 2022)
 - Pós-moderno - o yoga entra em uma fase de transição e começa a ser fragmentado. Ao mesmo tempo em que se torna tema de pesquisas científicas, passa a ser reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e a fazer parte do quadro de medicinas alternativas complementares e integrativas, também perde suas particularidades, rompendo com o yoga clássico, que era pautado na universalização, sistematização, filosofia, prática, e visão holística, com isso, começa a surgir uma nova classe da prática, deixando de lado componentes fundamentais do yoga, como seus ensinamentos, saberes espirituais e a prática de seus princípios. Com esse desdobramento da união entre globalização e fragmentação, começaram a surgir práticas como:
 - Acroyoga: aula de exercícios que englobam acrobacias, massagem e coreografias em grupo;
 - Cyberyoga: por ser no formato online, sua produção é em larga escala, suas aulas visam promover o bem-estar;

- Sportyoga: estimula a competição entre os praticantes, por ser uma modalidade *fitness*;
- Yogalates: união entre yoga e pilates, as aulas são focadas no equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora, força e trabalho postural (SIEGEL; BARROS, 2022).

Embora as(os) autoras(es) apresentem limites de datas neste apanhado histórico, é possível observar a co-existência de diferentes formas de manifestação do yoga no tempo presente, sobre as quais trataremos a seguir.

2.2 YOGA NO OCIDENTE: DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO E DISTINTAS FORMAS DE APROPRIAÇÃO

Estima-se que o yoga chegou ao ocidente em 1893, nos Estados Unidos em Chicago, Illinois através de Swami Vivekananda. Desde então, houve um grande aumento tanto na quantidade de estudiosos do ocidente indo ao oriente em busca de conhecimento, experiências, ensinamentos espirituais e aprendizado nas escolas de yoga, quanto na chegada de mestres vindos do oriente que trouxeram consigo seus diversos conhecimentos, técnicas e práticas de yoga (SIEGEL; BARROS, 2022; 2007).

Foi no final do século XIX e início do século XX que começaram a surgir as primeiras traduções de obras sobre o yoga e trabalhos acadêmicos no ocidente. A primeira tese acadêmica sobre o tema foi apresentada por Mircea Eliade, no ano de 1933 na Universidade de Bucareste. Dez anos mais tarde, no ano de 1943, uma outra tese sobre o mesmo tema foi defendida por Theos Bernard na Universidade de Columbia. Já no Brasil, no ano de 1940, o oficial militar Caio Miranda dá início ao ensinamento do yoga no Rio de Janeiro e em 1960 publica o primeiro livro, “Libertação pelo yoga”. Em 2003, ao ser reconhecido no Brasil pelo Ministério da Saúde como campo de conhecimento, passou a fazer parte da Prática Complementar de Saúde (PCS) (SIEGEL; BARROS, 2007) e desde 2017 integra a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (BRASIL, 2017).

Ao longo de milhares de anos, o yoga foi sendo transformado. Discutindo-o no tempo presente, entre as décadas de 1950 e 1970 passou a ficar amplamente conhecido, sendo que na década de 1980, foram se expandindo diferentes tipos de yoga.

Neste processo, houve uma desvalorização de aspectos relacionados aos chamados fatores internos como os *yamas*, *niyamas*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*, perdendo seu teor espiritual, religioso e filosófico, em detrimento dos fatores externos *àsanas*, *pranayamas* e

pratyahara. Isso aconteceu, devido a globalização, influência de diversas culturas e as diferentes compreensões sobre o corpo dentro da prática de yoga do oriente e a concepção de corpo instalada no ocidente, que reflete uma percepção dualista, ao entender corpo e mente como fatores dissociados, uma visão reducionista, evidenciando sua percepção mecanicista e desconsiderando a subjetividade e o contexto social (ALAMAN; GIRALDI; ANTUNES, 2012; GIRALDI, 2014).

Desde o século XX, a vertente mais difundida e praticada no mundo é o *Hatha Yoga*, que foi a porta de entrada do yoga no ocidente, pois as posturas atraíram os olhares ocidentais. Ao longo dos anos, foi sendo modificado, pois além de ser incorporado à cultura ocidental, destacou-se a necessidade de fazer adaptações, principalmente em relação às posturas (*āsanas*), sendo adequado a aspectos que levaram em conta dores, demandas, e objetivos relacionados aos corpos da atualidade, porém, isso fez com que os *āsanas* passassem a ser entendidos como o próprio yoga, e este percebido como contorcionismo ou algum tipo de ginástica, deixando de lado seus outros sete princípios (FOLETTTO, 2019; GIRALDI *et al*, 2014; STORNI, 2013).

Em linhas gerais, pode-se atribuir isso a três fatores, o primeiro é a apropriação desse tipo de conhecimento, transformando conceitos fazendo com que o yoga adquirisse novos significados, para que fosse aceito sem preconceitos por ter sua origem em religiões orientais. O segundo foi o amplo movimento cultural relacionado ao “culto ao corpo” que ocorreu no mesmo período em o yoga se instalava no país. O terceiro se deve ao discurso de que o yoga é uma ciência, apresentando resultados positivos e comprovados (STORNI, 2013; FEUERSTEIN, 1998; GNERRE, 2010).

Além disso, vem se tornando uma prática voltada para objetivos que parecem encantar cada vez mais adeptos com suas promessas de alta performance, produtividade, retardar o envelhecimento, moldar o corpo, reduzir o estresse e recuperar a saúde, se transformado em mercadoria, sendo fragmentada e perdendo suas particularidades em detrimento da demanda por uma prática que supra os atuais interesses capitalistas (ALAMAN; GIRALDI; ANTUNES, 2012; MARINHO; SILVA, 2021).

Apesar da alta procura pela prática devido a divulgação de seus benefícios físicos e imediatos, aparentemente muitos adeptos têm ido em busca do caminho espiritual, ou, na busca pelos ganhos físicos, acabam conhecendo um pouco da sua tradição, filosofia e espiritualidade e acabam se interessando pela prática com uma vertente mais próxima de seu

enraizamento cultural. Dessa forma, podemos perceber que, apesar do processo de ocidentalização da prática, há espaço para linhas com outro direcionamento (GNERRE, 2010).

A cultura de consumo vem contribuindo para a concepção de grandes marcas, gerando produção em massa que atende as necessidades de seus consumidores, que são atraídos pelas promessas ocidentalizadas de corpos esbeltos, bem estar, uma vida livre das enfermidades da atualidade como a depressão, o estresse, ansiedade, crise de pânico... que devido a nossa agitada e intensa vida conturbada, vem se tornando cada vez mais comum na nossa sociedade (MARINHO; SILVA, 2021; SIEGEL; BARROS, 2022).

Com isso, esse passou a ser um mercado altamente lucrativo, com a venda de cursos, treinamentos, acessórios, produtos naturais, taxas de licenciamento, turismo, aulas e retiros espirituais. Na maioria dos países, o yoga não é regulamentado por lei, em outras palavras, não existem pré-requisitos para dar aula, porém, alguns órgãos não governamentais de regulamentação, vem garantindo uma qualificação mínima para quem quer dar aula (SIEGEL; BARROS, 2022). Contudo, também é possível observar uma proliferação de propostas de formação em yoga e outros orientalismos de baixa qualidade.

Ao longo dos anos, o yoga foi passando por várias fases, inicialmente era uma prática espiritual, com o objetivo de entrar em contato com seu interior, passou a ser uma aula de relaxamento até chegar a ser uma proposta de *fitness*, sendo realizada muitas vezes dentro de academias com aulas bem vigorosas. Com isso, podemos observar que a apropriação do yoga pode variar desde uma prática espiritual com um elemento físico, mais característica no oriente, até uma prática física com elemento espiritual, mais difundida no ocidente (SIEGEL; BARROS, 2022).

Estas questões trazem desafios para o âmbito da formação de professoras(es) de yoga que se expressam também no meio universitário e no próprio projeto Yoga com a comunidade. No tópico seguinte abordaremos o projeto.

A primeira escola de yoga criada na América Latina, foi fundada em 1934 por Swami Kapila. No Brasil, foi Caio Miranda o primeiro a ensinar yoga no Rio de Janeiro no ano de 1940. Segundo Siegel; Barros (2022), o registro histórico da prática pode ser dividido em seis fases:

- 1ª fase: em 1950, o yoga foi divulgado para os interessados em iniciar a prática

- 2ª fase: no ano de 1958, surgiram em São Paulo e no Rio, os primeiros centros, institutos e academias com aulas regulares, aberto ao público
- 3ª fase: são publicados os primeiros livros voltados para o tema
- 4ª fase: são ministradas as primeiras aulas de cursos profissionalizantes
- 5ª fase: em 1973, é realizado em São Paulo o Congresso Internacional de Yoga
- 6ª fase: é fundada a Associação Internacional de Professores de Yoga do Brasil, em seguida, no ano de 1981, foi constituída a Federação de Yoga no Brasil

Para ampliar o cenário histórico da prática no Brasil, é preciso analisar sua cronologia, onde o início de sua história, remete ao começo dos anos 50, data dos primeiros registros existentes, o que não significa que foi quando o yoga se instaurou no país, devido a falta de documentos anteriores a esse período. Ficando dessa forma a organização de sua trajetória:

- Década de 50: foram fundados os primeiros retiros espirituais no Brasil e é instituído o primeiro centro de Hatha Yoga.
- Década de 60: é fundada uma das primeiras escolas de yoga, fundação do Instituto Brasileiro de Yoga (IBY) e de centros de estudo.
- Década de 70: há um grande crescimento do yoga e surge o conceito de “yogaterapia”, surgem os primeiros cursos de formação para professores, foram fundadas diversas associações nacionais e internacionais, é criado o primeiro código de ética.
- Década de 80: é fundada a Federação de Yoga no Brasil, o código de estudo para professores de yoga e uma confederação nacional.
- Década de 90: é criado o “Yoga Laboral”, o yoga começa a ser incorporado dentro das academias, sendo reduzido a exercícios físicos, deixando de lado os princípios filosóficos, espirituais e éticos de sua tradição.
- Anos 2000: fundação do Sindyoga.

2.3 PROJETO DE EXTENSÃO YOGA COM A COMUNIDADE

Criado no ano de 2012 a partir do interesse de uma estudante de Licenciatura em Educação Física, que na época estava finalizando seu curso de formação em yoga e precisava cumprir a carga horária do estágio, após conversar com a atual coordenadora, surgiu o Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade. A equipe conta com a coordenadora e estudantes da

Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD) da Universidade Federal de Goiás (UFG) que se candidatam a monitorias como voluntários ou bolsistas.

Ao longo desses 10 anos de projeto, ele tem ocorrido nas dependências físicas da FEFD. A secretaria responsável por realizar as matrículas e arrecadar taxas semestrais, é o Centro de Práticas Corporais (FEFD), o valor recebido é convertido em bolsas para os universitários. Para as aulas de yoga, costumam ofertar cerca de 100 vagas por semestre divididas entre 4 a 6 turmas, que são acompanhadas durante todo o período por 3 ou 4 monitores. As aulas são ofertadas de duas a três vezes por semana. Os grupos são compostos por pessoas da comunidade interna da UFG como alunos, docentes, técnicos administrativos, trabalhadores terceirizados e pela comunidade externa, (SILVA; ANTUNES, 2022).

Os objetivos gerais do projeto são formar, intervir e produzir conhecimentos referentes ao yoga. Quanto aos objetivos específicos, podemos destacar a formação de monitores, promover a elaboração de propostas pedagógicas, incentivar o estudo sobre as inúmeras formas de apropriação social do yoga, fomentar a prática e o conhecimento teórico-vivencial junto com os alunos (FEF/UFG, 2012; SILVA; ANTUNES, 2022).

As aulas são planejadas a partir da vertente do *Hatha Yoga*, sendo que o propósito é contemplar os oito membros fundamentais sistematizados por Patanjali. Dessa forma, o planejamento abrange a grande maioria desses elementos. De modo geral, a organização das aulas contempla dimensões de saudação, ensinamento, fundamentado nos princípios filosóficos dessa tradição milenar, meditação, exercícios de consciência e controle da respiração, sequência das posturas e relaxamento.

A perspectiva do yoga dentro do projeto busca quebrar o entendimento limitado de que o yoga não passa de um mero exercício de posturas físicas. Há um cuidado desde a formação dos monitores até a efetivação das aulas em contemplar seus oito princípios, pois estes norteiam questões teóricas, metodológicas e filosóficas sobre o conhecimento, consciência e vivência da prática enquanto expressão da cultura. O intuito é construir propostas pedagógicas, a partir de um olhar mais ampliado, buscando a valorização de seu enraizamento cultural, transcendendo a percepção sobre o corpo, ampliando a prevalência de uma visão restrita de melhora da aparência física, performance, velocidade, de culto ao corpo e superando o senso comum e restrito ao exercício físico.

Durante a pandemia da COVID-19, o projeto passou por uma reconfiguração. Foram realizadas reuniões entre os coordenadores do projeto e os monitores, onde foram pensadas

estratégias para que pudéssemos dar continuidade nas aulas durante o período de isolamento social.

Dessas reuniões, saiu o projeto de extensão yoga com a comunidade #emcasa, onde inicialmente foram gravadas oito vídeoaulas pela professora e coordenadora do projeto Priscilla Antunes, disponibilizadas no *youtube* com temas introdutórios sobre o yoga, seguindo o planejamento que busca contemplar os oito princípios da prática.

Como durante a realização da matrícula, é necessário fornecer um número para contato, cada monitor ficou responsável por entrar em contato com os alunos que pertenciam a sua respectiva turma e criar um grupo no WhatsApp, que seria a principal via de comunicação. Ficou definido que seria enviada uma aula por semana e que os monitores também teriam que definir um tema, montar o plano de aula para correção, após a aprovação do plano, gravar a aula que passaria por uma análise da coordenadora e após a aprovação, poderia ser enviada nos grupos assim que concluísse a fase 1 da sequência das primeiras oito aulas. Após o envio, os alunos teriam uma semana para realizar a aula e responder a um questionário com perguntas pré definidas nas reuniões.

O trabalho realizado no formato de ensino remoto do yoga através do projeto ocorreu nos anos de 2020 e 2021. O planejamento, acompanhamento e avaliação foi feito de forma contínua e processual e uma base de dados foi montada para reunir os materiais produzidos ao longo deste período, desde o material didático até os feedbacks da comunidade colhidos de forma sistematizada por meio de formulários e outros instrumentos virtuais.

Com o retorno do projeto presencial em agosto de 2022, foram tomados todos os cuidados necessários, seguindo a recomendação do uso de máscaras. Inicialmente foram ofertadas 4 turmas, 2 com aulas segunda e quarta e as outras 2 com aulas terça e quinta, que foram realizadas nas dependências da Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD). As matrículas foram realizadas pelo *site* do Centro de Práticas Corporais (CPC), mediante o pagamento de uma taxa semestral. Posteriormente, foi feita uma parceria entre a FEFD e o Ambulatório de Práticas Integrativas e Complementares da Faculdade de Enfermagem (FEN) da UFG, e as monitoras ficaram responsáveis por ministrar 1 aula na quarta, dia de funcionamento do ambulatório, aberto ao público, no pátio da FEN. Foram realizadas reuniões semanais entre a coordenadora e as monitoras para estudo e produção dos planos de aula, que seguiram buscando a contemplação de uma visão ampliada sobre o yoga.

O projeto enfrenta desafios para suas ações, muitas delas relacionadas ao modo como a extensão é compreendida e estruturada dentro da universidade. É importante lembrar que a extensão universitária evoluiu ao longo do tempo, sendo entendida como uma dimensão educativa que busca a reflexão e ação da universidade sobre as questões sociais. A partir da Constituição de 1988 no Brasil, ela foi reconhecida como indissociável do ensino e da pesquisa. A literatura também compartilha a visão de que a extensão é um espaço de formação e transformação social. Apesar de diretrizes claras, a definição de ações de extensão ainda é conflituosa, sendo vista como práticas que não se encaixam apenas em ensino ou pesquisa. A extensão não se limita à prestação de serviços; é uma forma de transformar a sociedade através da universidade, que por sua vez, é parte dela (VIEIRA, 2023).

A extensão é um dos pilares essenciais do tripé universitário, junto com o ensino e a pesquisa. Embora muitas vezes seja considerada o pilar mais fraco em termos de atenção, investimento e reconhecimento, é fundamental entender que sem esse componente, a missão da universidade de contribuir para o desenvolvimento social, cultural e econômico estaria incompleta.

É importante destacar que muitas vezes a visão predominante na extensão universitária, frequentemente considerada como um serviço à comunidade, pode subestimar seu real potencial como ambiente para a criação de conhecimento e desenvolvimento formativo. Esse problema se intensifica na formação de monitores, onde a falta de preparação adequada pode resultar em experiências de ensino insatisfatórias para os monitores a partir da lógica de prestação de serviço.

A extensão deve ser uma dimensão que promove tanto a produção de conhecimento científico quanto a formação de todos os envolvidos. Ela não deve se limitar a uma mera relação de prestação de serviços, mas sim criar um ambiente onde o conhecimento acadêmico se enriqueça através do diálogo com a comunidade e das experiências vivenciadas no campo.

Outra questão é a falta de financiamento adequado para a extensão universitária. Ao depender do suporte financeiro da comunidade que participa dos projetos, a extensão corre o risco de se tornar um mecanismo de arrecadação de fundos para bolsas e outras despesas, em vez de um espaço de desenvolvimento e enriquecimento mútuo entre a universidade e a sociedade. Se a universidade é pública e tem o objetivo de atender às necessidades da sociedade, o financiamento da extensão deveria ser assegurado por recursos institucionais e governamentais, garantindo assim a sua verdadeira função e alcance.

O reconhecimento e valorização inadequados da extensão são problemas que devem ser abordados tanto em níveis institucionais quanto sociais. A falta de investimento financeiro, a ausência de formação adequada para monitores e a visão limitada de que a extensão é apenas uma prestação de serviços precisam ser transformados para que a extensão universitária possa cumprir plenamente seu papel como agente de transformação e desenvolvimento social, promovendo a produção de conhecimento, a formação de cidadãos críticos e a melhoria da qualidade de vida da comunidade.

Neste contexto, o projeto Yoga com a comunidade vem buscando investir na formação de monitores, na articulação com a pesquisa e o ensino, no contato próximo com a comunidade, etc. No entanto, os modos como a extensão se organiza na universidade impõe dificuldades para a sustentabilidade e qualificação das ações, num cenário repleto de contradições.

3. RESULTADOS: SOBRE A FORMAÇÃO DE MONITORAS(ES)

Este capítulo apresenta os resultados de uma pesquisa realizada com os monitores do projeto Yoga com a Comunidade, focada em sua formação. Buscou-se compreender o período em que eles atuaram como monitores, o processo de formação no projeto e os impactos em suas carreiras profissionais. Os dados foram coletados por meio de formulários online, cujas perguntas tratavam sobre a formação desses monitores. Ao longo dos últimos 10 anos, identificamos 17 monitores que passaram pelo projeto, sendo que conseguimos contato com 14 deles por meio de redes sociais. Dos contactados, 12 mulheres e 2 homens responderam aos questionários, fornecendo informações para a pesquisa³.

Em relação à formação acadêmica dos participantes, observou-se que:

Quadro 1: Formação acadêmica

Curso Realizado	Quantidade	Porcentagem
Licenciatura em Educação Física	4	33,3%
Bacharelado em Educação Física	9	75%
Licenciatura em Dança	0	0%

Fonte: Elaborado pela autora.

A análise do quadro revela que a maioria dos monitores (75%) optou por cursar o bacharelado em Educação Física. Por outro lado, apenas 33,3% dos monitores escolheram a licenciatura em Educação Física, alguns concluíram ambas as graduações em licenciatura e bacharelado em Educação Física, enquanto nenhum deles indicou ter realizado licenciatura em Dança.

A análise dos resultados dos anos de participação no projeto como monitor(a) revela uma distribuição variada ao longo dos anos. Observando os dados, podemos identificar que:

³ A presente pesquisa foi conduzida de acordo com os procedimentos éticos estabelecidos. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e forneceram seu consentimento voluntário e esclarecido para participar. O anonimato e a confidencialidade dos dados foram mantidos ao longo de todo o processo, garantindo a privacidade dos envolvidos. O compromisso com a integridade e a ética foi uma prioridade em todas as fases deste trabalho de pesquisa.

Uma das questões abordadas na pesquisa foi o período em que os participantes atuaram como monitores no projeto Yoga com a Comunidade. O quadro abaixo resume as respostas fornecidas pelas(os) monitoras(es):

Quadro 2: Ano que participou do projeto, período e duração da monitoria

Monitor(a)	Ano	Período do curso	Duração da Monitoria
1	2016 e 2017	Finalizando o curso	2 anos
2	2012-2014 e 2016-2018	Durante e após finalizar o curso	6 anos
3	2020	-	1 ano
4	2012	-	2 semestres
5	2020	5º período	1 ano
6	Não especificado	1º ao 5º período	2 anos e meio
7	2012-2013	-	1 ano
8	2016	Não recorda	Máximo 1 mês
9	2020	-	2 anos
10	2017	2º período	1 semestre
11	2013-2017	2º período	4 anos
12	2013-2016	3º período	3 anos
13	2019-2022	3º ano	2 anos e meio
14	2012-2013	7º período	11 meses

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: Algumas respostas não forneceram informações completas sobre o período de monitoria.

A partir dos dados coletados, podemos observar que as (os) monitoras(es) tiveram diferentes durações de monitoria no projeto Yoga com a Comunidade. Alguns atuaram por um período específico, como um semestre ou dois semestres consecutivos, enquanto outros permaneceram como monitores por vários anos, mesmo após a conclusão da graduação.

Como o processo seletivo para monitoria do Centro de Práticas Corporais da FEFD/UFG é semestral, é possível que num mesmo ano possa ter havido mudança ou continuidade de estudante monitor(a). Por isso o total de monitoras(es) por ano não necessariamente significa que todas(os) atuaram ao mesmo tempo durante o ano.

É interessante notar que alguns mencionaram períodos amplos de monitoria durante a graduação, como "durante a faculdade" ou "1º ao 5º período", indicando um envolvimento contínuo ao longo de sua formação acadêmica. Esses relatos destacam a importância do projeto como uma oportunidade de aprendizado e experiência ao longo da graduação.

Com base nas respostas dos participantes da pesquisa, foi possível identificar diferentes processos de formação dos monitores no projeto Yoga com a Comunidade. Os resultados revelaram que a formação dos monitores envolveu uma combinação de práticas, estudos, reuniões e interações com a coordenação e outros monitores. O quadro a seguir apresenta um resumo dos dados, destacando as respostas sobre o processo de formação dos monitores:

Quadro 3: Sobre o processo de formação dos monitores

Monitor(a)	Processos de Formação
1	“Os primeiros meses eu apenas acompanhava a turma com a prof regente. Eram reuniões semanais, pra pode estudar e tirar dúvidas e trazer questões sobre as aulas ou dificuldades individuais em relação a prática, estruturar o cronograma.”
2	“Fiz um curso de Yoga e entrei em contato com a professora Priscilla, pois precisava passar por alguma experiência como professora para poder me formar no curso de Yoga. E graças a ela acabou dando certo de abrir as aulas como um projeto de extensão. Desde o início ela sempre teve a preocupação de que esse projeto fosse não só aulas voltadas para o benefício do público, mas como também fosse um espaço de formação dos monitores. Sempre tivemos reuniões de estudo,

	<p>organizavamos um cronograma semestral do projeto, definíamos os assuntos e temas para estudarmos ao longo do semestre e também para levarmos para os alunos. Assim as aulas não eram apenas uma prática corporal, mas também agregava conhecimentos que são do Yoga. Além das reuniões os monitores participavam das aulas. Aos poucos iam se familiarizando e aprendendo a planejar as aulas e depois atuando como professores das mesmas, até o ponto em que se sentiam seguros para terem as próprias turmas do projeto. Foi no projeto que adquiri a experiência na prática do que é ser professora de Yoga e também a confiança que é necessária para tal.”</p>
3	<p>“Algumas reuniões para estudo com a professora Priscila, estudo de materiais disponibilizados por ela, além da prática pessoal”</p>
4	<p>“Tínhamos reuniões, fazíamos leitura dirigida, participávamos da aula um do outro, fizemos um estudo do perfil dos participantes também.”</p>
5	<p>“Como entrei no projeto durante a primeira fase da pandemia, todo o processo de formação aconteceu de maneira remota. Tivemos reuniões, indicações de leitura e tivemos acesso as aulas da professora Priscilla antes de enviarmos para os alunos. Esse processo facilitava caso tivéssemos alguma dúvida.”</p>
6	<p>“Os 3 primeiros semestres foram orientados pela professora Nayane além de enviar matérias para leitura e atividades, também mantinha reuniões semanais as segundas com aulas práticas e teóricas. Um semestre foi orientado pela professora Natália que tinha um projeto no qual ela dava aulas gratuitas três vezes na semana na UFG. Ela orientava através de sugestões de leitura, reuniões de 15 em 15 dias e abria espaço para os monitores conduzir aulas no seu projeto. O último semestre não teve orientador.”</p>
7	<p>“Fazíamos uma pesquisa juntamente com o projeto. Tínhamos reuniões e grupos de estudos, aulas práticas de yoga com a professora, reunião de feedback, tarefas a serem cumpridas. Um projeto bem completo.”</p>
8	<p>“Não houve um processo realmente. Eu já tinha conhecimento do yoga, participei de 2 reuniões, se não me engano. Acho que participei de um único estudo e 1 ou 2 práticas. Não cheguei a ministrar nenhuma aula.”</p>
9	<p>“Foi um processo enriquecedor em minha formação acadêmica. A começar pelas reuniões que aconteciam semanalmente, de forma remota, onde encaminhávamos sobre como seriam as gravação das aulas, dávamos feedback das turmas, tirávamos dúvidas, etc. Em segundo plano, a prática mais assídua de Hatha Yoga me fez compreender mais afundo aquilo que estudava na teoria. De forma geral, comecei a ter uma relação mais aproximada com os princípios de Patanjali. Uma frase define : Só melhoramos aquilo que praticamos.”</p>
10	<p>“Pelo que me recorde, tínhamos 1 encontro semanal para estudo teórico, uma prática semanal com a orientadora (que, na época não era um(a) professor(a) da UFG responsável pelo projeto de extensão e sim contratada) e logo assumi uma turma (quando procurei o projeto não era praticante de Yoga porém, era professora de outras práticas corporais, dentre elas, pilates). Outro colega que tinha entrado no</p>

	projeto de extensão comigo, me acompanhava, observando. Dividi a bolsa com uma outra colega.”
11	“Tínhamos reuniões semanais, ou quinzenais com o coordenador do projeto. Fazia aula das monitoras mais velhas pra praticar e aprender sobre metodologia. Sempre tivemos suporte dos coordenadores com todas as dúvidas e dificuldades nas aulas.”
12	“Sempre tínhamos reuniões com a coordenadora do projeto. Se não me engano, elas eram mensais”
13	“Quando entrei ainda não havia reuniões, grupos de estudo etc. Porém, um dos monitores que já era bolsista na época (Igor Moreira), me passou tudo que ele já sabia, tanto materiais teóricos quanto a parte prática.”
14	“Considero que foi uma formação bem completa. Além da parte técnica, foi importante participar do planejamento das aulas e da parte teórica que trouxe os fundamentos do Yoga.”

Fonte: Elaborado pela autora.

A maioria das(os) monitoras(es) relatou a realização de reuniões como parte do processo de formação, nas quais discutiam e tiravam dúvidas sobre as aulas, elaboravam o planejamento, acompanhamento e avaliação das aulas com a comunidade e estruturavam o cronograma do projeto e estudavam temas relacionados ao Yoga. Além disso, alguns participantes mencionaram a importância do projeto como um espaço de formação para os monitores, no qual pudessem adquirir conhecimentos teóricos e práticos sobre o Yoga.

A prática pessoal do Yoga também foi mencionada como parte do processo de formação. Alguns participantes destacaram a importância de realizar práticas regulares e se familiarizar com os princípios do Yoga.

Acompanhar as aulas de outras(os) monitoras(es) foi um elemento destacado em algumas respostas...

Houveram relatos de participantes que fizeram cursos de Yoga antes de ingressar no projeto e utilizaram essa experiência como base para sua formação como monitores.

Além disso, alguns participantes mencionaram a orientação de professores do projeto, que ofereciam sugestões de leitura, conduziam aulas práticas e teóricas, e permitiam que os monitores atuassem como professores em determinadas ocasiões também fora das aulas regulares do projeto.

Foi mencionado também o contexto da pandemia, que levou a adaptações no processo de formação dos monitores, com a realização de reuniões e acesso à vídeo aulas de forma

remota. Essa abordagem facilitou o esclarecimento de dúvidas e a continuidade do processo de formação mesmo em um cenário desafiador.

A análise deste conjunto de dados revelou que a formação dos monitores no projeto Yoga com a Comunidade envolveu elementos como reuniões, estudos, práticas pessoais, , interação com a coordenação e participação ativa nas aulas. Os dados evidenciam a importância do trabalho coletivo nos processos formativos relacionados ao projeto, no qual as relações de ensino-aprendizagem se dão em conjunto entre docentes, monitoras(es) e a comunidade. Além disso, destacam-se as dimensões de estudo a partir de materiais didáticos, como textos e vídeo aulas, mas também a partir da experiência corporal como possibilidade de compreensão de aspectos fundamentais do yoga. Os temas mais enfocados nos processos formativos foram relacionados aos fundamentos do yoga e ao planejamento de aulas. Também foram realizadas pesquisas ao longo do projeto, como o conhecimento do perfil das turmas e outros trabalhos com temas diversos apresentados em eventos e em trabalhos de conclusão de curso.

As(os) monitoras(es) expressaram de forma positiva a influência do Projeto Yoga com a Comunidade em suas trajetórias profissionais e pessoais. Eles enfatizaram a importância da experiência adquirida durante a participação no projeto, a troca de conhecimento e a oportunidade de aprimorar sua qualidade como professores de Yoga.

O projeto demonstrou ser fundamental para o desenvolvimento das carreiras dos participantes como professoras(es) de Yoga, sendo destacada a relevância do cronograma semestral, que impulsionava estudos contínuos e um planejamento cuidadoso das aulas. Além disso, vários monitores afirmaram que o projeto superou suas expectativas em relação à formação profissional, chegando até a considerá-lo mais enriquecedor do que a própria faculdade.

A oportunidade de ministrar aulas para turmas variadas, com diferentes idades e níveis de experiência, foi um aspecto especialmente valorizado na formação proporcionada pelo projeto. Os monitores perceberam o valor do contato com os alunos participantes, sentindo que ao se esforçarem em dar o seu melhor, os alunos também se empenharam para alcançar resultados satisfatórios.

Ademais, a possibilidade de participar de pesquisas e eventos internacionais foi mencionada como uma experiência enriquecedora que contribuiu significativamente para a formação dos monitores. Alguns participantes ressaltaram que o projeto ampliou sua visão

sobre a prática do Yoga, considerando a importância de torná-la acessível a todos os corpos, inclusive por meio do uso de ferramentas digitais para aulas remotas.

Interessantemente, alguns monitores seguiram carreira diretamente com o Yoga após a participação no projeto, e atuam/atuaram como professoras(es) em diferentes espaços após terminarem a graduação. No entanto, também houve relatos de participantes que não continuaram na mesma área, seja por falta de formação específica em Yoga ou devido a outras razões pessoais que os levaram a seguir caminhos diferentes. O quadro abaixo mostra uma síntese das respostas:

Quadro 4: Contribuição do projeto para a formação profissional

Monitor(a)	Contribuição para a Formação Profissional
1	“Desde 2016 eu trabalho com yoga, estou até hoje na área. Então a minha base eu construí ela no projeto, então devo e agradeço muito aos professores que conheci no projeto e as coordenadoras, foi uma fase de muito aprendizado, de troca, que justamente me fez chegar onde cheguei. Sinto saudades das turmas e das reuniões. Pois era nesses encontros que tínhamos a oportunidade de compartilhar e trocar vivências e experiências que estávamos passando dentro das nossas turmas pois eram turmas grandes e mistas (diversas idades entre homens e mulheres). Fico muito feliz em saber que se completa 10 anos do projeto, pois yoga deve ser algo cada vez mais acessível e levado a sério.”
2	“O projeto de extensão de Yoga agregou mais na minha formação profissional do que a própria faculdade, pois foi o caminho que na época eu optei por seguir. Não é que a faculdade não tenha sido boa, mas é que o projeto foi realmente excepcional. O fato de haver o cronograma semestral com os temas que deveríamos seguir fazia com que sempre tivéssemos que estudar e nunca nós acomodássemos no planejamento e execução das aulas. Acredito que isso foi o grande diferencial desse projeto. De todos os locais em que já fui professora de Yoga, era no projeto que eu me sentia mais feliz e realizada. Pois além dessa organização de monitoria a relação que desenvolvi com os alunos participantes também foi algo diferenciado, é até difícil de explicar, talvez pelo fato de termos que dar o nosso melhor eles também dessem o melhor de si. Sou muito grata pela oportunidade de ter participado desse projeto e do projeto ter participado da minha vida. Acredito que todas as pessoas que participaram dele contribuíram para o meu crescimento pessoal.”
3	“Expandiu a visão que eu tinha sobre a prática, e ver o Yoga como uma atividade que poderia ser acessível a todos os corpos”
4	“Foi muito importante embora eu não tenha continuado na mesma área por falta de formação específica no yoga, eu entrei somente como praticante, antes do

	projeto eu já praticava yoga há 2 anos. Porém em 2020 fiz o curso de formação e hoje dou aulas de yoga. Sempre foi uma área que gostei muito, tanto a prática quanto os textos referentes a filosofia que envolve o yoga.”
5	“Acredito que a experiência contribuiu para repensar o yoga para além das aulas presenciais e como lidar com o uso das ferramentas digitais.”
6	“Hoje em dia trabalho com outras atividades mas ainda dou aula, então a participação no projeto me proporcionou um conhecimento em uma área na qual posso atuar.”
7	“Esse realmente contribuiu. Aprendi demais sobre pesquisa, sobre a prática, experiência de sala de aula prática, entendimento sobre yoga que levo pra vida, e a publicação feita da nossa pesquisa em um congresso internacional. A professora foi ao evento representar todas nós do projeto. Foi incrível.”
8	“Não houve contribuição real para a minha formação profissional.”
9	“No projeto achei uma linha de estudo que ia de encontro aos meus anseios acadêmicos de entender a relação das práticas corporais integrativas quando direcionadas ao ambiente escolar. Este foi, portanto, a ideia central do meu TCC. Ademais, aprendi a praticar Hatha Yoga por conta própria, por uma metodologia que é passada no projeto e hoje me sinto capacitado para dar aulas de Hatha Yoga, como faço gratuitamente para pessoas próximas.”
10	“Logo precisei me afastar porque estava difícil conciliar os horários do projeto com minha escola, onde eu ministrava aulas de práticas corporais artísticas. Porém, busquei formação pelo Instituto de Ensino e Pesquisa em Yoga (IEPY) - março a outubro de 2018. Neste intervalo, minha escola já oferecia aulas de Yoga e eu ministrava algumas turmas. Meu colega, que me acompanhou desde o primeiro contato com o projeto, seguiu com minhas turmas, assim como também deu continuidade à sua formação e também atua como instrutor de Yoga. Assim, posso afirmar que o projeto de extensão da UFG colocou a Yoga em minha vida pessoal e profissional a partir de um e-mail institucional divulgando vagas de monitoria. Apesar de não praticante, fui acolhida e impulsionada. A receptividade e partilha da orientadora, aliada à minha experiência prévia em ensino de práticas corporais permitiram-me seguir confiante.”
11	“Depois que entrei no projeto fui convidada por alunas do próprio projeto pra dar aulas particulares. Gostei tanto do Yoga que fiz o curso fora do professor Nestor posteriormente. Trabalhei fora com o Yoga 4 anos. E fiz minha monografia sobre o projeto.”
12	“Serviu para aprender a sair da minha zona de conforto, saber me organizar para dar aula (plano de aula), a aprender dar aulas, a socializar (conheci pessoas incríveis que mantive amizade), a estudar para aprofundar em determinado assunto. Além do conhecimento da prática do yoga, que poucas pessoas, no meu meio social, conhecem.”
13	“Pra mim foi de extrema importância. Durante a faculdade, ainda não poderíamos atuar como professores de educação física, ter alunos particulares, somente os estágios, remunerados ou não. Quando aprendi o Yoga, tive uma nova porta de

	<p>oportunidades aberta. Minha renda aumentou consideravelmente em relativamente pouco tempo. Além disso, foi através do yoga que comecei dar aulas on-line, o que compõe 80% da minha renda desde a pandemia até hoje. Nesses outros 20%, dou aulas presenciais como personal trainer, mas até nisso o yoga contribuiu. Quando faltava 1 ano pra me formar, recebi uma proposta para abrir uma turma de yoga em uma das melhores academias de Goiânia. Consequentemente conheci muitas pessoas que viraram alunas particulares tanto de yoga quanto de musculação. Sou muito grata mesmo ao projeto. Gostaria que mais alunos aproveitassem esse conhecimento tão rico que nos é transmitido gratuitamente, tanto no projeto de yoga quanto nas outras modalidades.”</p>
14	<p>“O projeto foi muito importante desde o nível pessoal até profissional. Na primeira aula que participei, me direcionaram a fala de que Yoga era união e que, por isso, deveria centrar meu pensamento naquele momento, houve em mim uma mudança interna. É o que busco até hoje quando preciso exercitar a presença nos mais diversos espaço da vida. Ao me formar, assumi como professora substituta na atual UFJ. Mesmo não tendo uma formação especializada em Yoga, me senti confiante em promover um projeto de extensão. Foi muito bacana, até porque a estudante que foi a monitora na época, seguiu carreira e hoje atua com acroyoga (instagram: @acarolyoga). Me sinto muito orgulhosa de ter colaborado com a carreira dela e quando olho para trás vejo que a formação do projeto me deu autonomia para pensar não somente a vivência do yoga, mas a prática pedagógica e formativa. Sinto muita gratidão por ter participado do projeto.”</p>

Fonte: Elaborado pela autora.

As respostas das(os) monitoras(es) que passaram pelo projeto apontam para uma ampliação da formação, para além da dimensão do ensino. A inclusão do Yoga nos currículos de graduação em Educação Física não é frequente (BARBONI; CARVALHO, 2021). Conforme os dados da pesquisa dessas autoras, quase não há disciplinas que abordam o Yoga na graduação, e, quando aparece, a maioria das disciplinas está no formato de optativas.

Nesse sentido, a extensão universitária se torna um pilar importante, oferecendo mais oportunidades de contato com o yoga. Projetos de extensão voltados ao yoga podem proporcionar uma formação inicial mais ampla, abordando não apenas os aspectos físicos, mas também os aspectos filosóficos, culturais e espirituais da prática.;

A formação do profissional de Educação Física em relação ao yoga implica em entender que o yoga é uma manifestação cultural, que pode ser praticado e ensinado de diferentes formas. Portanto, é essencial que as universidades ofereçam propostas formativas, seja no âmbito do ensino, da extensão ou da pesquisa, que abordem os aspectos teóricos e históricos dessa tradição, contextualizados de forma crítica ao tempo presente, sem se restringir apenas à prática de exercício físico (SILVA; OLIVEIRA, 2022).

A falta de inserção do yoga nos currículos das graduações em Educação Física reflete a fragilidade da educação formal em relação às práticas corporais e holísticas. Historicamente, a educação física esteve mais voltada para atividades esportivas e práticas convencionais, deixando de lado outras abordagens.

A extensão universitária oferece aos estudantes a oportunidade de vivenciar o yoga de forma mais próxima e aprofundada. Ao incluir o yoga como opção de prática na extensão, os alunos podem adquirir conhecimentos sobre saberes e práticas milenares, contribuindo para uma formação inicial mais abrangente. No entanto, segundo o entendimento de Silva; Antunes (2022), a universidade não deve ser a referência central para formação, intervenção e prática de yoga, substituindo cursos especializados na área com enfoque de aprofundamento. As possibilidades de abordagem no meio acadêmico tem se dado em nível introdutório e mais voltado a contribuir na democratização do acesso à cultura corporal e na análise do yoga enquanto fenômeno social complexo.

4. PRODUTO FINAL: CONSTRUÇÃO DE SITE

Tendo estudado os processos formativos no interior do projeto de extensão Yoga com a comunidade e tendo passado pela experiência na monitoria do projeto, surgiu a iniciativa de construção de um *site* com a intenção de colaborar com a formação de futuras(os) monitoras(es). Abaixo relatamos alguns elementos que envolveram a construção do *site* e apresentamos de forma geral seu conteúdo. O link para acesso ao site é: <https://sites.google.com/view/formacao-de-monitores/inicio> É válido ressaltar que não se trata de um *site* do projeto, voltado para sua divulgação, mas de um *site* direcionado ao apoio à formação de monitoras(es).

Para a produção do *site*, levamos em consideração a comemoração dos 10 anos do “Projeto yoga com a comunidade”. Conversamos previamente com a coordenadora do projeto, Priscilla de Cesaro Antunes sobre a importância de criar uma identidade visual para a produção desse material. Primeiramente definimos a cor predominante da identidade visual com cores que mais se adequava aos elementos do yoga, suas características e objetivos do projeto, em seguida foram selecionadas duas outras cores secundárias que fariam parte da paleta. O *site* foi construído em parceria a um outro material digital, o material digital formativo para Monitores do Projeto de Extensão “Yoga com a Comunidade”, por esse motivo, as autoras dos dois projetos (*site* e *e-book*) mantiveram a mesma identidade visual e paleta de cores nos dois materiais ⁴.

Em seguida, definimos o conteúdo para a construção do *site*. A partir dele, foi estabelecido o que teria no menu principal da barra de navegação e em cada uma das suas subcategorias, ficando definido desta forma:

- Início (Sobre o Projeto Yoga com a Comunidade - História, Objetivos e Metodologia do Projeto)
- Yoga
- Ásanas
 - Equilíbrio
 - Extensão de coluna

⁴ As cores definidas para o trabalho foram:

#B1A7DE - Lilás (cor predominante) - espiritualidade, criatividade, imaginação

#F9B4F6 - Rosa claro (cor secundária) - energia, positividade, ressurreição

#B1D4E0 - Azul claro (cor secundária) - tranquilidade, serenidade, equilíbrio

- Flexão de coluna
- Inclinação lateral
- Invertidas
- Torções
- Neutra
- Dinâmicas
- Respiração
- Relaxamento
- Vídeo-aulas
- Princípios do yoga
 - Respiração
 - Ásanas
 - Relaxamento
 - Meditação
 - Preceitos Éticos
 - O que é Yoga
 - Yoga e saúde mental
- Planos de aula
 - Como montar um plano de aula
 - Modelos de planos de aula
 - Montar plano de aula
- Galeria de fotos
- Sobre nós
 - Idealizadoras
 - Monitoras e Monitores
- Baixar e-book

Após essa etapa ser concluída, definimos o que teria dentro de cada uma das páginas do site, ficou estabelecido que na página de início, teriam banners com alguns dos “Yoga Sutas” sistematizados por Patanjali (que foram criados no *Canva*) e uma breve apresentação do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade.. Na aba sobre o Yoga, escrevemos sobre uma breve apresentação do yoga, conforme o modo que compreendemos dentro do projeto,

Yoga no ocidente e Hatha yoga. As subpáginas sobre os ásanas, respiração e relaxamento, contém textos com uma breve explicação e GIFs animados demonstrando como realizar cada um deles.

Na guia de Vídeo aulas, foram reunidos os 8 vídeos gravados pela professora Priscilla de Cesaro Antunes que estão disponíveis no canal do *Youtube* “Projeto yoga com a comunidade” que foram utilizados na formação dos monitores durante a pandemia de COVID-19 no ano de 2021 e posteriormente encaminhados os *links* semanalmente para os alunos do projeto para realizarem as aulas, abaixo de cada vídeo contém a descrição de cada uma das vídeo-aulas com seus objetivos, conteúdos e posturas.

Na guia de Planos de aula, temos três subpáginas, a primeira “como montar um plano de aula” com um template apresentando a forma de montar um plano de aula utilizado no projeto, a segunda “modelos de planos de aula” prontos com alguns planos de aula montados por antigos monitores do projeto, a terceira “montar plano de aula” para os futuros monitores montarem seus planos de aula e enviarem para serem corrigidos e feitas as considerações necessárias.

Na página “galeria de fotos”, temos algumas fotos do projeto. A página “sobre nós” tem a subpágina das idealizadoras do site e a subpágina com as monitoras e monitores que passaram pelo projeto com fotos e ano em que cada um foi monitor.

Na página “baixar”, será disponibilizado o material de formação digital para Monitores do Projeto de Extensão “Yoga com a Comunidade” em formato PDF, que foi construído em colaboração com o *site* a partir das 8 vídeo aulas, pela discente Geovana Revredo.

A identidade visual do site e do ebook é a mesma, dando correspondência entre os materiais.

A escolha dos ásanas, foi feita a partir das principais posturas utilizadas nas 8 vídeo aulas, em seguida dividiram nas seguintes categorias: equilíbrio, extensão, flexão, inclinação lateral, inversão e torção, estando presentes ásanas em pé, sentados, deitados e invertidos. Todos os ásanas foram selecionados e agrupados em uma das seis categorias, de acordo com suas características, ao final, ficaram definidos o seguinte:

Lista de ásanas de acordo com sua classificação:

- Equilíbrio
 - Equilíbrio de joelhos

- Postura da árvore
- Postura do barco
- Postura do pássaro ao sol
- Extensão de coluna
 - Elevação de braços
 - Postura da cobra
 - Postura da esfinge
 - Postura do cachorro olhando para cima
 - Meia postura do gafanhoto
- Flexão de coluna
 - Flexão de coluna em pé com pernas afastadas
 - Postura da criança
 - Postura da pinça em pé
 - Postura da pinça sentada
- Inclinação Lateral
 - Postura do triângulo
 - Postura do ângulo lateral
 - Postura da meia lua sentada
 - Postura da meia lua em pé
- Invertidas
 - Postura da ponte
 - Postura da vela
- Torções
 - Torção de coluna sentada
 - Torção de coluna com uma perna estendida
- Neutras
 - Postura da cadeira
 - Postura de cócoras
 - Postura da mesa
 - Postura da montanha
 - Postura de relaxamento
- Dinâmicas

- Postura do tigre
- Postura do gato
- Postura do cachorro olhando para baixo

A ilustração de todos os GIFs dos ásanas, das respirações e dos relaxamentos foram pensados por ambas as idealizadoras e realizados pela discente Geovana Luiza Revoredo Mariano, todo esse processo foi realizado através de fotos tiradas por ambas as idealizadoras e dos programas *Adobe Photoshop 2022*, *Adobe Illustrator 2022* e o *Canva*.

Tendo em vista que a proposta do yoga dentro do projeto é promover a prática para o mais diversificado público, entendemos que seria necessária a representação de diferentes tipos de formas corporais que pudessem abranger a pluralidade de corpos presentes na nossa sociedade, por esse motivo, foram selecionados diferentes tipos de avatares..

Para a construção da guia Sobre nós, foi solicitado a cada uma das idealizadoras, monitores e coordenadores que passaram pelo projeto ao longo desses dez anos de trabalho, que enviassem uma foto para ser anexada ao site, nome completo, curso e anos em que participou do projeto.

Figura 01 — Página Inicial



Fonte: Elaborado pela autora.

Figura 02 — Ásanas

Ásanas

Sobre os Ásanas

As posturas do yoga, chamadas de ásanas, são fundamentais para o trabalho mental e meditativo. No entanto, muitas vezes são negligenciadas em aulas ocidentalizadas. Os ásanas ajudam a liberar tensões e limitações físicas, permitindo uma melhor qualidade de introspecção e concentração. É importante encontrar um equilíbrio entre esforço e conforto durante a prática, observando o corpo e realizando os movimentos com atenção e consciência. Nas aulas de yoga, podemos praticar ásanas em permanência, mantendo uma postura específica, ou em sequência, encadeando as posturas. Essas posturas psicofísicas envolvem todo o corpo e exigem uma atitude mental de presença e concentração. É essencial focar na ação, sem buscar referências externas ou competir com outros. Ao praticar ásanas, podemos integrar corpo e mente, promovendo um trabalho corporal consciente e amoroso.

- Postura da Árvore (Vrksasana) ▾
- Postura da Mesa (Sadharasana) ▾
- Postura da Montanha (Tadasana) ▾
- Postura do Guerreiro II (Virabhadrasana 2) ▾

Fonte: Elaborado pela autora.

Figura 03 — Respiração

Respiração

Sobre a Respiração

A respiração é essencial para a vida de todos os seres vivos. Embora seja um processo involuntário, podemos controlá-la conscientemente em certos momentos. O Yoga enfatiza a importância da respiração, que vai além de ser apenas um ato mecânico para a manutenção da vida. No Yoga, a prática respiratória é chamada de pranayama e é considerada uma manifestação externa do prana, uma energia vital que permeia todas as formas de vida. O prana está presente dentro de nós e em todo o ambiente ao nosso redor, conectando-nos constantemente com o mundo. Ele também está intimamente ligado ao estado de consciência. Através do pranayama, podemos alterar nossa consciência, utilizando a respiração como uma ferramenta para obter maior atenção, concentração, introspecção e controle sobre a mente. No Yoga, existem diferentes maneiras de trabalhar a respiração, como combinar movimentos com a respiração durante as posturas físicas, e é comum respirar pelo nariz, mantendo a boca fechada.

- Respiração abdominal ▾
- Respiração alternada (Nadi Shodana) ▾
- Respiração completa ▾
- Respiração quadrada ▾

Projeto Yoga com a Comunidade



Fonte: Elaborado pela autora.

Figura 04 — Relaxamento

Relaxamento

Sobre o Relaxamento

O relaxamento é essencial para desfazer as tensões do dia a dia. No entanto, em nossa sociedade acelerada, é difícil encontrar momentos para relaxar, o que nos mantém constantemente em estado de alerta e tensão. No yoga, o relaxamento é fundamental, e pode ser alcançado durante a prática de asanas, ao identificar e liberar pontos de tensão nas posturas. Além disso, a postura final de relaxamento, conhecida como "shavasana", permite que o corpo assimile os benefícios da prática, promovendo relaxamento, descanso profundo e integração mente-corpo-espírito. É importante ressaltar que relaxar não é o mesmo que dormir, pois o relaxamento envolve vigilância interna e concentração.

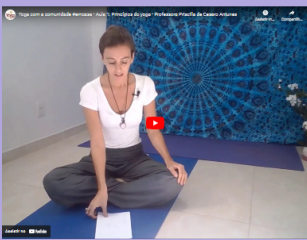
Orientações postura de Relaxamento (Shavasana)

Deite de barriga para cima, pernas levemente afastadas, braços ao lado do corpo, palma das mãos voltadas para cima, relaxe completamente o corpo.



Fonte: Elaborado pela autora.

Figura 05 — Vídeo aula



Aula 1 - Princípios do Yoga

Objetivos de aula

- Compreender a importância do yoga para a saúde física, mental e emocional.
- Identificar os princípios básicos do yoga e sua aplicação na prática.
- Compreender a relação entre o yoga e a saúde mental e emocional.
- Identificar os benefícios do yoga para a saúde física, mental e emocional.
- Compreender a importância do yoga para a saúde física, mental e emocional.

Conteúdo programático

- História do yoga
- Princípios do yoga
- Benefícios do yoga
- Prática do yoga
- Yoga e saúde mental
- Yoga e saúde emocional
- Yoga e saúde física
- Yoga e saúde espiritual

Metodologia

- Aulas expositivas
- Prática do yoga
- Yoga e saúde mental
- Yoga e saúde emocional
- Yoga e saúde física
- Yoga e saúde espiritual

Avaliação

- Participação em sala de aula
- Prática do yoga
- Yoga e saúde mental
- Yoga e saúde emocional
- Yoga e saúde física
- Yoga e saúde espiritual

Referências

- BRUNO, R. (2010). *Yoga: O Caminho para a Saúde e a Felicidade*. Rio de Janeiro: Editora Sextante.
- BRUNO, R. (2011). *Yoga: O Caminho para a Saúde e a Felicidade*. Rio de Janeiro: Editora Sextante.
- BRUNO, R. (2012). *Yoga: O Caminho para a Saúde e a Felicidade*. Rio de Janeiro: Editora Sextante.
- BRUNO, R. (2013). *Yoga: O Caminho para a Saúde e a Felicidade*. Rio de Janeiro: Editora Sextante.
- BRUNO, R. (2014). *Yoga: O Caminho para a Saúde e a Felicidade*. Rio de Janeiro: Editora Sextante.
- BRUNO, R. (2015). *Yoga: O Caminho para a Saúde e a Felicidade*. Rio de Janeiro: Editora Sextante.
- BRUNO, R. (2016). *Yoga: O Caminho para a Saúde e a Felicidade*. Rio de Janeiro: Editora Sextante.
- BRUNO, R. (2017). *Yoga: O Caminho para a Saúde e a Felicidade*. Rio de Janeiro: Editora Sextante.



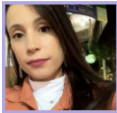


Projeto Yoga com a Comunidade UFG FEFD

Fonte: Elaborado pela autora.

Figura 06 — Sobre nós

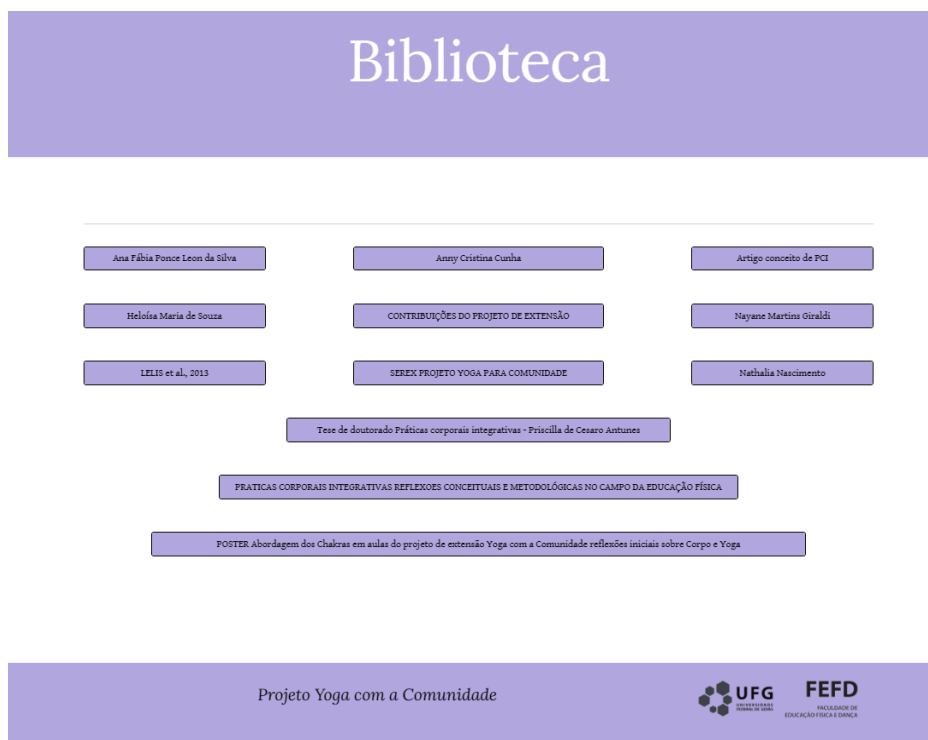
Sobre Nós

Monitoras

	<p>Adriana Leis de Souza Monitora 2012-2013</p>
	<p>Danielly Cristina Cassimiro Monitora 2019-2021</p>
	<p>Heloísa Maria de Souza Monitora 2013-2014</p>
	<p>Leticia Cabral dos Anjos Monitora 2020</p>
	<p>Mônica Carneiro Vaz Pófi Monitora 2017</p>

Fonte: Elaborado pela autora.

Figura 07 — Biblioteca



Fonte: Elaborado pela autora.

QR CODE PARA ACESSAR O SITE



5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho foi realizado a partir do Projeto de Extensão da Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD) da Universidade Federal de Goiás (UFG) “Yoga com a Comunidade” que no ano de 2022 completou 10 anos de existência. Este estudo e, especialmente, a construção do site, de certa forma, celebram a comemoração do seu aniversário de uma década.

As análises da pesquisa sobre a formação de monitoras(es) do projeto revelaram que a formação dos monitores envolveu uma combinação de práticas, estudos, reuniões e interações com colegas e coordenação. As reuniões de estudo desempenharam um papel fundamental nos processos formativos, como espaços para estudar materiais didáticos, discutir assuntos relacionados, aprender sobre o planejamento de aulas, esclarecer dúvidas, produzir trabalhos acadêmicos e estruturar o trabalho como um todo. Além disso, a prática pessoal do Yoga foi um alicerce importante para a formação..

Os resultados também demonstraram que o projeto Yoga com a Comunidade foi interessante, enriquecendo suas habilidades como professores de Yoga. A diversidade das turmas proporcionou uma valiosa experiência, desenvolvendo sua capacidade de ministrar aulas a diferentes públicos, inclusive no ambiente online.

Todas essas informações contribuíram para dar forma a iniciativa de criar um material voltado para a formação inicial em yoga, o que justifica o desenvolvimento e objetivo deste trabalho ao estruturar e desenvolver um material que colabore e dê suporte formativo aos futuros monitores do projeto, tendo em vista que essa formação inicial só foi possível durante a pandemia de COVID-19.

A forma que encontramos de entrar em contato com ex-monitores foi a partir das redes sociais como *Facebook*, *Whatsapp* e *Instagram*, o limite da pesquisa foi ter dificuldade em encontrar todas(os) monitoras(es) que passaram pelo projeto e a disponibilidade para responder aos formulários. O instrumento utilizado, do tipo formulário, também foi um limite devido ao formato reduzido para coleta de dados, mas foi o meio possível diante da distância das pessoas procuradas. A análise dos dados não pode ser aprofundada, devido ao prazo para entrega do TCC e do tempo que precisou ser despendido na criação do site.

Para futuras investigações, sugere-se explorar o uso do *site* na formação dos monitores, desenvolvendo uma espécie de acompanhamento do trabalho feito aqui, além de

aprofundar os estudos sobre formação em Yoga, visto que o tema ainda carece de pesquisas mais abrangentes. Ao longo da elaboração desta monografia, também consideramos interessante compreender como ocorre a formação de monitoras(es) em outros projeto de extensão dentro e fora da FEFD/UFG, o que pode vir a ser um novo estudo interessante.

Espera-se que o site produzido neste trabalho de conclusão de curso se torne uma referência para futuros monitores, oferecendo conteúdo relevante para sua formação e possibilitando a contribuição contínua por parte deles, tornando-o uma fonte dinâmica e enriquecedora.

No âmbito pessoal, este trabalho teve um impacto significativo na minha formação. Já me identificava com o Yoga, o que me motivou a aprofundar meu envolvimento com essa prática milenar. Ao concluir a pesquisa, tenho certeza de que desejo seguir como professora de Yoga e contribuir para disseminar os conhecimentos e práticas dessa filosofia em minha trajetória profissional.

É importante refletirmos sobre a democratização do yoga, que é a expansão do conhecimento e acesso a prática para um público mais amplo, tornando-o acessível a diferentes faixas etárias, etnias, classes sociais, identidade de gênero, condições físicas e diferentes níveis de escolaridade. Precisamos desconstruir os estereótipos de que o yoga é uma prática apenas para pessoas com flexibilidade e corpos esbeltos, para isso, algumas iniciativas foram realizadas a partir de ações para difundir o yoga nas universidades, além de programas com o objetivo de oferecer práticas corporais com a temática do yoga para crianças, tornando aos poucos essa prática mais acessível (SILVA; ANTUNES, 2022).

A formação em yoga transcende os limites da universidade. Embora ela possa servir como uma porta de entrada para esse mundo de conhecimento milenar, é crucial reconhecer que a formação oferecida nas instituições acadêmicas é apenas um ponto de partida.

No entanto, a busca por uma compreensão mais profunda e autêntica do yoga muitas vezes requer uma jornada além dos limites acadêmicos. Como apontado por Silva e Antunes (2022), a universidade tem o papel de proporcionar uma formação inicial, introduzindo os conceitos e práticas básicas do yoga, além de democratizar e tornar acessível esse conhecimento a um público mais amplo e fomentar análises do yoga como um fenômeno cultural complexo. A formação em yoga vai além do escopo da universidade e, para se aprofundar, é necessário buscar instituições que ofereçam formações mais específicas e qualificadas em tempo e conteúdo .

Contraditoriamente, a formação fora da universidade, muitas vezes acontecem em instituições privadas, reforçando a percepção de que o acesso a esse conhecimento é restrito a poucos.

Inicialmente construído para enriquecer os estudos dos futuros monitores do Projeto de extensão "Yoga com a Comunidade" da FEFD/UFG, o produto/site revelou-se uma promissora fonte de potencial. Sua utilidade não se limita ao contexto original, pois identificamos a oportunidade de estender seu alcance. Além de beneficiar os futuros monitores, vislumbramos sua relevância como uma ferramenta fundamental na formação introdutória em yoga, abrangendo não somente a nossa comunidade acadêmica, mas também outras instituições interessadas. Nossa aspiração é que este recurso não só eleve a qualidade da preparação dos monitores, mas também funcione como um recurso valioso, ampliando o acesso ao aprendizado do yoga em diferentes cenários educacionais.

6. REFERÊNCIAS

ALAMAN, L.; GIRALDI, N.; ANTUNES, P. **Projeto “yoga para a comunidade”:** concepções de seus participantes. *In: Anais da V SEREX*, Goiânia, GO, 2012.

BARBONI, V. G. A. V.; CARVALHO, Y. M. **Práticas Integrativas e Complementares em saúde na formação em Educação Física: avanços, desafios, velhos e novos embates.** *Saúde Soc. São Paulo*, v. 30, n. 3, 2021.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)**, 2017. Disponível em: < Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS (saude.gov.br) >. Acesso em: 30 de julho de 2023.

CAZANOVA, G. C.; SILVA S. O. PELA DEMOCRATIZAÇÃO DO YOGA: A experiência do programa Yoga para Todxs ESEFID/UFRGS em Porto Alegre/RS In: SILVA, L. O.; ANTUNES, P. de C. *Yoga para todas as pessoas: Experiências em Espaços Públicos*. Curitiba: Editora CRV, 2022; p. 33-44

FEF/UFG. Ação de extensão e/ou cultura. “Yoga para a comunidade”. 2012.

FEUERSTEIN, G. A. **A Tradição do yoga, história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Ed. Pensamento, 1998.

FOLETTTO, Júlia Ceconi. **Um modo de viver: a ética e a moral do Yoga**. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Porto Alegre: UFRGS, 2019.

GIRALDI, N. M. **Análise da postura da coluna vertebral no Sirshasana, uma postura invertida de yoga com apoio sobre a cabeça**. Monografia de conclusão de curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física e Dança da UFG, Goiânia, 2014.

GNERRE, M. L. A. **Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?**. *Fronteiras*, Dourados, v. 12, n. 21, p. 247–270, 2010.

LINDEMANN, Ricardo. **O Yoga-Sutra como Ciência do Autoconhecimento: uma abordagem teosófica [tese]**. Universidade Federal de Juiz de Fora; 2021

OLIMPIO MARINHO, T. M.; GOMES E SILVA, P. C. **Yoga e seus benefícios: um caminho de busca e encontro**. *Último Andar*, São Paulo, v. 24, n. 37, p. 162-179, 2021.

PONTES, M. C. A. **O imaginário do Hatha-yoga: Um caminho de volta para o centro**. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões. João Pessoa: UFPB, 2011.

SILVA, C. R; OLIVEIRA, A. C. **O Yoga como componente curricular na formação acadêmica e profissional em Educação Física**. *Revista Pensar a Prática*, v. 25, 2022

SILVA, L. O.; ANTUNES, P. de C. **CONSTRUINDO RELAÇÕES ENTRE YOGA E UNIVERSIDADE: Os casos de dois projetos de extensão** - UFRGS E UFG In: SILVA, L. O.; ANTUNES, P. de C. *Yoga para todas as pessoas: Experiências em Espaços Públicos*. Curitiba: Editora CRV, 2022; p. 19-32

SIEGEL, P; BARROS, N. F de. Terapêutica religiosa, o corpo e a saúde em Yoga, ayurveda e tantra. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 6, p. 1747-1748, 2007.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. **Yoga: Tradição e Prática Integrativa de Saúde**. 1. ed. Campinas, SP: Pontes, 2022.

STORNI, Aline Telles. **Hatha Yoga: Corpo e espiritualidade**. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões. João Pessoa: UFPB, 2013.

VIEIRA, V. F. **A extensão universitária na faculdade de Educação Física e Dança da UFG(1989-2019)**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás. Goiânia, p. 207. 2023.

APÊNDICES:

Apêndice A:

Projeto Yoga com a Comunidade

Formulário destinado aos monitores do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade FEFD/UFG

[Faça login no Google](#) para salvar o que você já preencheu. [Saiba mais](#)

***Obrigatório**

E-mail *

Seu e-mail

Em que ano, período (da faculdade) e por quanto tempo você foi monitor (a)? *

Sua resposta

Como foi seu processo de formação como monitor (a) do projeto? *

Sua resposta

De que forma o projeto contribuiu para sua formação profissional? *

Sua resposta

Enviar Limpar formulário

Apêndice B:

Formulário de dados

Descrição do formulário

Este formulário está coletando automaticamente os e-mails de todos os participantes. [Alterar configurações](#)

Nome completo *

Texto de resposta curta

Curso *

Licenciatura em Educação Física

Bacharelado em Educação Física

Licenciatura em dança

Selecione o(s) ano(s) que você participou do projeto como monitor(a) *

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

2020

2021

2022

Envie uma foto sua para ser exibida no site do projeto - Aba de ex-monitores.

[Ver pasta](#)

Envie fotos do projeto, se você tiver (qualquer registro é importante!)

[Ver pasta](#)