

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

Danielly Cristina Cassimiro

**O PROJETO DE EXTENSÃO YOGA COM A  
COMUNIDADE #EMCASA E OS RELATOS DAS/OS  
PARTICIPANTES SOBRE ANSIEDADE**

Goiânia  
2022



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): Danielly Cristina Cassimiro

Título do trabalho: O projeto de extensão Yoga com a Comunidade #emcasa e os relatos das/os participantes sobre ansiedade

### 2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [ X ] SIM [ ] NÃO<sup>1</sup>

[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 **DANIELLY CRISTINA CASSIMIRO, Discente**, em 07/04/2022, às 16:13, 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 12/04/2022, às 14:01, 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](https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o Assinatura código verificador **2817074** e o código CRC **8699CED3**.

20/04/2022 19:54

<https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/u/0/?ui=2&ik=c0b97bc999&attid=0.2&permmsgid=msg-f:173001...>

Danielly Cristina Cassimiro

**O PROJETO DE EXTENSÃO YOGA COM A  
COMUNIDADE #EMCASA E OS RELATOS DAS/OS  
PARTICIPANTES SOBRE ANSIEDADE**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização da disciplina de Núcleo Temático 2  
Orientador (a): Prof.(a) Dr. (a) Priscilla de Cesaro Antunes.

Goiânia  
2022

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

Cassimiro, Danielly Cristina  
O PROJETO DE EXTENSÃO YOGA COM A COMUNIDADE  
#EMCASA E OS RELATOS DAS/OS PARTICIPANTES SOBRE  
ANSIEDADE [manuscrito] / Danielly Cristina Cassimiro. - 2022.  
XLVI, 46 f.

Orientador: Prof. Dr. Priscilla de Cesaro Antunes .  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade  
Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD),  
Educação Física, Goiânia, 2022.  
Bibliografia. Anexos.  
Inclui tabelas.

1. yoga. 2. ansiedade. 3. covid-19. 4. saúde. 5. extensão. I. ,  
Priscilla de Cesaro Antunes, 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 **05/04/2022**, às **13 horas**, de forma **virtual**, por meio de **videoconferência**, iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **“O projeto de extensão Yoga com a Comunidade #emcasa e os relatos das/os participantes sobre ansiedade”**, de autoria de **Danielly Cristina Cassimiro**, 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 da demais membros da Banca Examinadora: **Prof. Me. Francisco Luiz de Marchi Neto - FEFD/UFG** e **Víctor Fernandes Vieira - FEFD/UFG**. Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição do(a) estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de **8,0 (oito)**, 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.



logotipo

Documento assinado eletronicamente por **Priscilla De Cesaro Antunes, Professora do Magistério Superior**, em 07/04/2022, às 14:52, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



logotipo

Documento assinado eletronicamente por **Victor Fernandes Vieira, Técnico Desportivo**, em 07/04/2022, às 16:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



logotipo

Documento assinado eletronicamente por **Francisco Luiz De Marchi Neto, Coordenador**, em 10/04/2022, às 20:40, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



QRCode

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://sei.ufg.br/sei/>

Assinatura [controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](#), informando o

código verificador **2817072** e o código CRC **B99D714B**.

## **RESUMO**

Este trabalho foi desenvolvido a partir dos relatos dados pelos participantes do projeto de extensão Yoga com a comunidade #emcasa, projeto este oferecido pela Faculdade de Educação Física e Dança da UFG. Durante o distanciamento social decorrente da pandemia do covid-19, o projeto foi adaptado para o formato online, ofertando aulas gravadas e postadas no Youtube para os participantes. Grande parte dos alunos envolvidos relataram estar passando por algum sofrimento emocional durante o período em questão, dentre eles sinais de depressão, estresse e principalmente ansiedade. Este presente estudo teve como objetivo analisar como as/os participantes do projeto perceberam as contribuições das aulas sobre sinais de ansiedade. Ao longo do projeto, pudemos perceber que as aulas oferecidas proporcionaram benefícios de forma integral, nos aspectos emocionais, mental e físicos. Apesar do Yoga não resolver as questões emocionais de forma isolada, ele é uma ferramenta eficaz no tratamento de sofrimentos psíquicos como a ansiedade.

Palavras-chave: Yoga. Ansiedade. Covid-19. Saúde; Extensão.

## **ABSTRACT**

This article was developed from the reports given by the participants of the extension project Yoga with the community #AtHome, a project offered by the School of Physical Education and Dance at UFG. During the social distancing resulting from the covid-19 pandemic, the project was adapted to the online format, offering recorded classes and posted on YouTube for the participants. Most of the students involved reported experiencing some emotional distress during the period in question, among them signs of depression, stress, and especially anxiety. This study aimed to analyze how the project participants perceived the contributions of the classes about signs of anxiety. Throughout the project, we could notice that the classes offered provided benefits in an integral way, in the emotional, mental, and physical aspects. Although Yoga does not solve emotional issues in isolation, it is an effective tool in the treatment of psychological suffering such as anxiety.

Keywords: Yoga. Anxiety. Covid-19. Health; Extension.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
2.1. Yoga e saúde.....	10
2.2. Projeto “Yoga com a Comunidade”.....	14
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>24</b>
<b>4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>27</b>
4.1. Questionário Inicial do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade...	27
4.2. Formulário de Avaliação da primeira etapa de aulas.....	27
4.3. Formulário de avaliação da segunda etapa de aulas.....	28
4.4. Categorização das respostas.....	29
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>35</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>39</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema de estudo a relação entre a prática de Yoga e a ansiedade. Cheguei a esse tema através da minha jornada no Projeto de Extensão yoga com a comunidade. Ingressei na faculdade de Educação Física no ano de 2015, motivada principalmente pela paixão pela musculação. No ano de 2018, o Projeto chegou na minha vida através do convite de um amigo que já era monitor, para participar como aluna. Isso foi muito oportuno, pois acabava de receber um diagnóstico de *burnout*, devido a um longo período em uma rotina muito intensa de trabalho e esgotamento emocional. A identificação com a prática foi tão grande que, após alguns meses praticando Yoga, me inscrevi para ser monitora do Projeto, onde continuei até dezembro de 2020.

A concepção de Extensão adotada pelo Projeto, é a de um processo que engloba educação, cultura e ciência, associando ensino e pesquisa e promovendo a aproximação entre a universidade e a comunidade, com a perspectiva de transformar a realidade.

A escolha desse tema surgiu dentro do Projeto a partir das minhas experiências e contato com a realidade vivida pelos participantes. Com o início do projeto de extensão Yoga com a Comunidade #emcasa, pudemos ver através de seus relatos a grande demanda no aspecto emocional. Queixas sobre sinais de estresse, depressão e principalmente ansiedade apareceram copiosamente. Nesse sentido, entre os benefícios que uma prática de Yoga pode proporcionar, está a capacidade de desenvolver o autoconhecimento e de lidar melhor com o sofrimento, melhorando o controle emocional, e assim conseguindo minimizar os sinais de estresse e ansiedade.

Em estudo realizado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em 2019, o Brasil se mostrou o país com a maior taxa de pessoas ansiosas do mundo, tendo em média 18,6 milhões de brasileiros que sofrem algum tipo de transtorno de ansiedade. No contexto da pandemia da COVID-19, esse número que já era alarmante, se tornou ainda mais. No ano de 2020, pude perceber como esse contexto mexeu com a saúde mental da maioria das pessoas ao redor, inclusive a minha. A população mundial diante de um vírus desconhecido, que a cada dia contaminava e fazia milhares de óbitos. A obrigatoriedade em ficar em isolamento, sintomas ainda desconhecidos e até então, nenhuma garantia de cura, vacinação ou controle da doença. Inúmeras pessoas desempregadas, comércios não essenciais fechando as portas. Neste cenário, os sinais de tristeza, depressão, estresse e ansiedade aumentaram consideravelmente.

Em um estudo feito em 2020 durante a pandemia por Barros et. al., de 45.161 brasileiros respondentes, constatou-se que 40,4% se sentiram frequentemente tristes ou deprimidos, e 52,6% frequentemente ansiosos ou nervosos.

Em outra pesquisa, feita por Wang et. al. (2020) durante a pandemia do Coronavírus, constatou-se que, entre 1.210 participantes, 53,0% apresentaram sequelas psicológicas moderadas ou severas, incluindo sintomas depressivos (16,5%), ansiedade (28,8%) e estresse de moderado a grave (8,1%), tendo como maioria mulheres, estudantes e sintomáticos à doença.

Este trabalho teve como objetivo analisar como as/os participantes do projeto de extensão Yoga com a comunidade #emcasa perceberam as contribuições das aulas sobre sinais de ansiedade.

O estudo se justifica por sua relevância acadêmica, devido a falta de estudos qualitativos acerca do tema em questão, e socialmente, pela quantidade de pessoas que podem se beneficiar futuramente tanto pelo projeto de extensão Yoga com a Comunidade, oferecido pela Faculdade de Educação Física e Dança na Universidade Federal de Goiás, quanto por programas que podem ser criados inspirados nele. No primeiro capítulo, está o referencial teórico, onde trago as relações entre Yoga e ansiedade, e do que se trata o projeto de extensão Yoga com a Comunidade e sua adaptação para o formato remoto #emcasa. O segundo capítulo traz a metodologia utilizada para produzir este estudo. No capítulo três consta a apresentação dos resultados e discussão.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 YOGA E SAÚDE

O yoga é uma prática de origem oriental idealizada por Patanjali no século II d.C. Dentro dele são aplicados 8 passos: 1. Yama; 2. Niyama; 3. Ásanas; 4. Pranayama; 5. Pratyahara; 6. Dharana; 7. Dhyana; e 8. Samadhi. Esse conjunto de elementos são determinados como um “treinamento interno e externo”. Nos yamas e nos niyamas, encontram-se os preceitos éticos, considerados um guia espiritual de sabedoria e iluminação interior, que se referem a uma série de atitudes e princípios pelas quais as pessoas podem conduzir suas vidas; os ásanas são as posturas físicas; os pranayamas são respirações conscientes e controladas feitas durante as práticas; o pratyahara se determina como o recolhimento, a abstenção dos sentidos; na prática do dharana está a concentração; em dhyana está o foco contínuo, quando a concentração naturalmente se alonga tanto que os pensamentos deixam de aparecer; e por fim, no samadhi se encontra a meditação completa. No Yoga, esse é o estado mais elevado que se consegue atingir, que representa a unidade com o Espírito, o reconhecimento e a tomada de consciência de que somos parte do Todo e da integração com nós mesmos, com os outros seres e com a Natureza

O Yoga é uma manifestação cultural complexa, de origem milenar e oriental. Com o passar dos anos o Yoga foi se ramificando, surgindo assim novas vertentes que se diferenciam entre si. Nesse sentido, no ocidente a que predomina é o Hatha Yoga. Nele se dá mais ênfase nas posturas físicas, nos exercícios de respiração e no relaxamento, se comparado com as outras vertentes. (ALAMAN, 2012).

O Yoga está diretamente relacionado à saúde, numa perspectiva ampla. Dentre seus principais benefícios pode-se citar, segundo Siegel e Barros (2010), contribuições em diversos âmbitos. No corpo físico, encontramos o encorajamento de dietas mais saudáveis e a consciência corporal, principalmente no envelhecimento e nas doenças crônicas; nas contribuições filosóficas, vemos o desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade, que constituem a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral. E por último, as contribuições sociais, associadas à construção de uma nova sociabilidade: o desenvolvimento de cultura de paz através do Ahimsa (prática da não violência) e estilos de vida e valores que promovem uma maior tolerância entre grupos étnicos, gêneros e classes sociais, e a reeducação de hábitos associados com os vícios lícitos e ilícitos, entre eles álcool, sexo, jogo, medicação, alimentos, trabalho etc. Neste contexto, são reconhecidas também contribuições do yoga para a saúde mental. Em uma pesquisa relacionada ao burnout (distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema e esgotamento, relacionada ao trabalho de um indivíduo), de autoria de

Cocchiara et. al (2019), e aplicada em trabalhadores da área da saúde, após um programa de 6 meses foi constatado que houve melhora nos níveis de estresse em enfermeiras, perceberam também melhora nos valores de auto- compaixão e auto-regulação (controle no temperamento) em um grupo de estudantes de medicina após um programa de onze semanas.

Os profissionais de saúde acreditam que é possível se beneficiar da melhoria da saúde física, emocional e mental relacionada à prática do yoga. Segundo a literatura, o yoga parece ser eficaz no gerenciamento do estresse em profissionais da saúde. (COCCHIARA et. al, 2019, p.1).

No informe de evidência clínica em Práticas Integrativas e Complementares em saúde, publicado pelo Ministério da Saúde, é possível destacar diversos estudos onde a prática de yoga aparece associada a resultados positivos sobre a saúde mental (BRASIL, 2021).

Um trabalho desenvolvido por Buffart et al. (2012) com indivíduos com câncer de mama, mostrou que houve grande redução nos relatos de sofrimento, depressão e ansiedade, aumentos moderados na qualidade de vida geral, função emocional e função social, e pequeno aumento no bem-estar funcional.

Esses benefícios percebidos pela prática, podem ser estendidos a qualquer faixa etária, não somente em adultos. Segundo Balasubramaniam et al. (2013), o yoga pode ser um forte complemento ao tratamento farmacológico da esquizofrenia e no TDAH em crianças.

Estudos apontam que o Yoga tem somado na redução do grau de ansiedade, estresse, depressão e no aumento da sensação de otimismo (Vorkapic e Range, 2011). Esses efeitos se dão pelo conjunto de elementos que compõem a prática, entre preceitos éticos (yamas e niyamas), as técnicas de respiração, a meditação e as posturas físicas.

(...) acreditamos que a compreensão e prática dos princípios éticos podem ter proporcionado às mulheres participantes melhor controle emocional, auxiliando a minimizar os efeitos do estresse, pois nos relatos emergiu: “Eu chorava muito, qualquer coisinha eu abria a boca, escondidinho [...] e você sabe que “cê” falando agora, faz um tempão que não dá vontade de chorar” (LAKSHIMI). (MIZUNO et. al. 2018, p. 947-960).

Nos últimos anos os transtornos de ansiedade têm se mostrado cada vez mais recorrentes, juntamente com TOC, síndrome do pânico, depressão, entre outros.-Tendo em vista que o foco

deste trabalho é a ansiedade, apresentamos sua definição. Segundo Allen e Leonard (1995, p.1), a ansiedade pode se caracterizar como:

Um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo.

Em estudo realizado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em 2019, o Brasil se mostrou o país com a maior taxa de pessoas ansiosas do mundo, tendo em média 18,6 milhões de brasileiros que sofrem algum tipo de transtorno de ansiedade. No contexto da pandemia da COVID-19, esse número que já era alarmante, se tornou ainda mais.

O COVID-19 (Coronavírus Disease 2019), é de uma família de vírus que causam infecções respiratórias. Surgiu inicialmente na China, e em pouco tempo se espalhou pelo mundo.

O primeiro caso no Brasil foi registrado no dia 26 de fevereiro de 2020, e o primeiro óbito no dia 17 de março de 2020. Nesse momento, a Europa já contabilizava mais de 64 mil casos e 3 mil mortes. A velocidade com que o vírus se espalhou e fazia cada dia mais vítimas, fez com que os sistemas de saúde de todo o mundo entrassem em colapso. A quantidade de pacientes aumentava exponencialmente, sendo a quantidade de leitos, UTIs e respiradores insuficientes. Diante deste cenário, as autoridades governamentais precisaram tomar medidas sanitárias, na tentativa de conter as contaminações. Foi decretado então o uso obrigatório de máscara, a quarentena e o distanciamento social.

Mesmo com todas essas medidas, os números de infectados e mortos não pararam de crescer. Até o último dia de 2020, foram contabilizados 7.675.973 milhões de casos e 194.949 mil mortes. O isolamento social onde se pensava que duraria algumas semanas, se estendeu por mais de 1 ano. Nesse contexto, houve uma intensificação da ansiedade. Além do medo e insegurança diante de todos os acontecimentos, devido ao isolamento o acesso aos tratamentos ficou mais difícil. Segundo Barros et. al (2020, p.2), fatores associados ao aumento dos efeitos psicológicos negativos, foram a disseminação de notícias falsas sobre a pandemia, o medo da infecção, o sentimento de frustração e as perdas financeiras. Algumas pessoas que não haviam

tido transtornos psicológicos até então começaram a apresentá-los, e pessoas que possuíam condições mentais pré-existentes, agravaram o quadro.

Como em todo sofrimento psíquico, no tratamento da ansiedade há tratamento medicamentoso convencional. Porém, outras alternativas podem ser usadas ou associadas, como as práticas corporais, a adesão de uma alimentação saudável, a regulação do sono, diminuição do consumo de álcool, cafeína, entre outros. Nesse sentido, cada vez mais vem sendo adotadas práticas integrativas e complementares (PICS) como aliadas ao tratamento.

No âmbito das PICS, espera-se que o olhar sobre os sujeitos e os processos de adoecimento seja ampliado. Partindo dos conceitos de saúde do paradigma da vitalidade-energia, o conceito de saúde não é apenas a ausência de doenças. Considera tanto a dimensão físicas quanto as dimensões mental, emocional, energética e espiritual. Nesse contexto, para diagnosticar um indivíduo, é importante olhar não somente exames clínicos e laboratoriais, mas também outras técnicas que levem em conta a narrativa do próprio paciente. A concepção de doença não tem como foco a parte específica do corpo que dói, mas sim no desequilíbrio da harmonia interna e nas relações sociais.

A prática de yoga pode ajudar as pessoas com sofrimento emocional na perspectiva do autocuidado. Este termo, se conceitua pela OMS (Organização Mundial de Saúde) como:

“a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover e manter a saúde, prevenir doenças e lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de um profissional de saúde”,

por meio de hábitos como o cuidado com a higiene pessoal, a prática de exercícios físicos, a alimentação balanceada, e a atenção com a saúde mental.

No entanto, é importante ponderar que as causas dos diversos tipos de sofrimento psíquico estão relacionados à conjuntura social, de como a sociedade se organiza, portanto, a ansiedade não se trata de um problema individual, mas sim social.

## 2.2 PROJETO “YOGA COM A COMUNIDADE”

O projeto Yoga com a Comunidade é sediado na Faculdade de Educação Física e Dança na Universidade Federal de Goiás. Dentre os objetivos do projeto, estão a contribuição para a formação dos monitores, ampliar o ensino e pesquisa na faculdade acerca das práticas integrativas e complementares e contribuir para o autoconhecimento, desenvolvimento da percepção e consciência corporal e melhora da respiração, postura, flexibilidade e concentração dos (as) participantes, além de problematizar junto à comunidade elementos relacionados às práticas corporais, corpo, saúde e educação (FEFD/UFG, 2012, p. 03).

A equipe do projeto conta com uma professora orientadora, um técnico administrativo e estudantes monitores. Nos últimos anos, desde 2012, a prática foi ofertada na universidade de forma presencial, com turmas que variam horários e dias. Devido ao contexto decorrente da pandemia Covid-19, em 2020 o projeto foi adaptado para a forma online. As aulas foram planejadas, gravadas e enviadas pelos monitores do projeto em conjunto com a coordenação do mesmo. Por isso, o nome do projeto que está ocorrendo no formato remoto passou a se chamar “Yoga com a comunidade #emcasa.

A vertente ensinada e aprendida no projeto é o Hatha Yoga. A partir de seu estudo, são abordados nas aulas os princípios do yoga e suas concepções, os preceitos éticos, as posturas, a respiração, a meditação e suas relações com a saúde mental. As aulas estão organizadas a partir de exposições e vivências, de modo que as pessoas possam conhecer, experimentar e compreender conhecimentos e práticas de yoga relacionados a esses temas, desenvolver a consciência corporal e as qualidades de presença e introspecção, e relacionar alguns aprendizados com a vida cotidiana.

O trabalho desenvolvido no projeto visa superar o entendimento reducionista de que o Yoga é sinônimo apenas de prática de ásanas, no sentido estrito da exercitação corporal. Busca-se reconhecer sua complexidade e seu enraizamento cultural, contemplando os oito princípios fundamentais já mencionados. Assim, o planejamento pedagógico tem como intenção que as pessoas aprendam e ampliem sua compreensão sobre o yoga e seus elementos, por meio de saberes e vivências.

A proposta do projeto no formato remoto consistiu em compor duas etapas. Sendo a primeira com aulas organizadas e gravadas pela professora orientadora, e a segunda etapa planejada em conjunto pelos componentes do projeto (orientadora, técnico e monitores), e tendo a realização dos planos de aula e gravações pelos monitores. Desde o dia 08 de maio de 2020, foram realizadas reuniões semanais para a organização de ações, planejamento do cronograma,

estudos, e esclarecimento de dúvidas. As aulas gravadas tiveram a duração entre 40 minutos e 1 hora e 10 minutos. Cada aula teve um tema específico. Foram enviadas semanalmente ao longo do ano de 2020 para os grupos de WhatsApp através de um link do YouTube e a comunicação com a comunidade ficou se dando via grupos de WhatsApp.

Os temas da primeira etapa de aulas, gravadas pela professora Priscilla foram os seguintes.

## **Princípios do Yoga**

### **Objetivos da aula:**

Com a realização desta aula, espera-se que a/o aluna/o possa:

- Conhecer os oito princípios do yoga.
- Ampliar sua visão sobre o yoga para além de uma prática de posturas físicas.
- Compreender e realizar a posição sentada com atenção ao alinhamento corporal, à respiração e à atitude mental.
- Experimentar movimentos básicos, percebendo sua relação com os princípios do yoga.
- Exercitar a consciência corporal, a introspecção e a presença.

### **Conteúdos abordados:**

- Oito princípios do yoga descritos no Yoga Sutra de Patanjali:

Yamas e niyamas: preceitos éticos

Ásanas: posturas

Pranayamas: respiração

Pratyahara: recolhimento dos sentidos

Dharana: concentração

Dhyana: meditação

Samadhi: objetivo final do yoga

Posição sentada:

Alinhamento corporal

Percepção e aprofundamento da respiração

Estabelecimento da presença

- Movimentações básicas combinadas com respiração consciente e atitude mental:

Solturas articulares e musculares

**Posturas:**

- Postura sentada (sukasana)
- Postura da mesa (sadharaasana)
- Postura do gato (marjaryasana)
- Meio cachorro para baixo (garbhasana)
- Postura do pássaro do sol (cakovakasana)
- Postura da criança (balasana)
- Postura do bastão (dandasana)
- Postura de equilíbrio abraçando joelhos e pés fora do chão (navasana)
- Torção de coluna (parivrta maricyasana)
- Meia lua (ardha candrasana)
- Ponte (setubandhasana)
- Abraçar os joelhos (apanasana)
- Postura de relaxamento (savasana)

**Respiração****Objetivos da aula:**

Com a realização desta aula, espera-se que a/o aluna/o possa:

- Compreender aspectos relacionados à anatomia, fisiologia e mecânica da respiração.
- Compreender a concepção de respiração na perspectiva dos pranayamas do yoga.
- Experimentar o aprofundamento da respiração em ásanas combinados com a respiração e em duas técnicas específicas (respiração completa e quadrada).
- Perceber a diferença entre a respiração encurtada e a respiração profunda nas repercussões corporais.
- Desenvolver a consciência corporal, a presença e a introspecção em associação com a respiração consciente.
- Refletir sobre potencialidades da respiração consciente no cotidiano.

**Conteúdos abordados:**

- Aspectos da anatomia, respiração e mecânica da respiração.
- Respiração na perspectiva dos pranayamas do yoga.
- Técnicas respiratórias:
  - Respiração completa

Respiração quadrada

- Repercussões corporais provenientes da realização da respiração consciente.
- Movimentações combinadas com respiração e atitude mental:

Solturas articulares e musculares

Posturas:

Postura da montanha (tadasana)

Meia lua (ardha candrasana)

Cócoras (malasana)

Elevação de braços (navasana)

Torção de coluna na postura do diamante

Ponte (setubandhasana)

Abraçar os joelhos (apanasana)

Postura de relaxamento (savasana)

## Ásanas

### Objetivos da aula:

Espera-se que nesta aula o aluno seja capaz de:

- Compreender o que são os ásanas, superando a visão restrita de postura física, ginástica ou alongamento.
- Compreender a relação dos ásanas com os demais princípios do yoga.
- Vivenciar ásanas clássicos do hatha yoga.
- Experimentar e compreender alguns elementos fundamentais para a realização de ásanas.

### Conteúdos abordados:

- O que são os ásanas e como se relacionam com os demais princípios do yoga.
- Orientações para realização de ásanas (equilíbrio entre esforço e conforto; alinhamento corporal, associação com a respiração e atitude mental).
- Movimentações combinadas com respiração e atitude mental.
- Solturas articuladores e musculares.

### Posturas:

Postura do gato (marjaryasana)  
 Cachorro olhando para baixo (adhomukhasvanasana)  
 Postura da montanha (tadasana)  
 Postura da cadeira (utkatasana)  
 Guerreiro 2 (virabhadrasana 2)  
 Triângulo (trikonasana)  
 Árvore (vrksasana)  
 Torção (parivrtta maricyasana)  
 Ponte (setubandhasana)  
 Abraçar os joelhos (apanasana)  
 Postura de relaxamento (savasana)

### **Relaxamento**

#### **Objetivos da aula:**

Espera-se que com a realização desta aula a/o aluna/o possa:

- Compreender o que é o relaxamento e seu lugar nas aulas de yoga.
- Experimentar o destensionamento do corpo durante a realização de ásanas a partir da consciência corporal e da respiração.
- Experimentar e compreender o detalhamento da realização e as repercussões corporais da postura final shavasana.
- Refletir sobre a tensão cotidiana e as possibilidades do relaxamento.

#### **Conteúdos abordados:**

- O que é relaxamento e (im)possibilidades de exercê-lo no cotidiano.
- Formas de realizar o relaxamento durante a prática de yoga em relação à consciência corporal e a respiração.
- Técnicas de relaxamento:  
 Durante a realização de ásanas  
 Relaxamento final em savasana
- Repercussões corporais provenientes do relaxamento.
- Movimentações combinadas com respiração e atitude mental.
- Solturas articuladores e musculares

**Posturas:**

Postura da montanha (tadasana)

Postura da cadeira (utkatasana)

Guerreiro 2 (virabhadrasana 2)

Flexão da coluna em pé com pernas afastadas (prasarita padottanasana)

Triângulo (trikonasana)

Testa no joelho (janushirshanana)

Postura da pinça (paschimottanasana)

Postura da esfinge (purusha mrigasana)

Prancha (chaturanga dandasana)

Ponte (setubandhasana)

Abraçar os joelhos (apanasana)

Torção da coluna (jathara parivartanasana)

Bebê esperneando

Postura de relaxamento (savasana)

**Meditação****Objetivos da aula:**

Espera-se que com a realização desta aula a/o aluna/o possa:

- Compreender aspectos referentes à definição e à prática de meditação.
- Compreender relações entre concentração e meditação.
- Vivenciar exercícios de concentração.
- Experimentar o estado meditativo.
- Experimentar e compreender o estado chamado de “eu observador”, desenvolvendo a capacidade de auto-observação.

**Conteúdos abordados:**

- O que é a meditação e orientações sobre como realizá-la.
- Relações da meditação com a contemplação e a concentração.
- Exercícios de concentração:
  - Visualização de imagem mental.
  - Observação fixa de objeto real.

Corpo imóvel e em silêncio.

- Movimentações combinadas com respiração e atitude mental.

### **Posturas:**

Postura da mesa (sadharaasana)

Postura do tigre

Cachorro olhando para baixo (adho mukha svanasana)

Criança (balasana)

Espreguiçar com mãos na cabeça

Meia lua (ardha candrasana)

Torção de pernas cruzadas

Bastão (dandasana)

Pinça (paschimottanasana)

Barco (navasana)

Embalar o pé (preparatória de padmasana)

Meia postura do gafanhoto (shalabhasana)

Meia postura do crocodilo (makarasana)

Joelho no peito (apanasana)

Perna estendida acima (supta padangusthasana)

Perna cruzada

Elevação das duas pernas

Postura de relaxamento (savasana)

- Técnica respiratória:

Respiração alternada

- Técnica de meditação:

Meditação em silêncio – eu observador

### **Preceitos éticos**

#### **Objetivos da aula:**

Com a realização desta aula, espera-se que a/o aluna/o possa:

- Conhecer os 5 yamas e os 5 nyamas da tradição do yoga.
- Estabelecer relações entre os preceitos éticos do yoga e a realidade contemporânea.
- Refletir sobre os modos de vida pautados no “desenvolvimento e progresso” e como o yoga inspira/carrega outro ethos para o viver comum.
- Compreender e vivenciar sequências de ásanas que fazem parte da saudação ao sol.

- Realizar a saudação ao sol.

### **Conteúdos abordados:**

- Preceitos éticos do yoga:

Yamas:

Ahimsa: não violência

Satya: verdade

Asteya: não roubar

Brahmacharya: usar a energia de forma sábia

Aparigraha: desapego

Nyamas:

Saucha: purificação

Santocha: contentamento

Tapah: disciplina

Svadyaya: estudo de si e das escrituras

Isvaranapranidhana: reverência à grandiosidade da Vida

- Movimentações básicas combinadas com respiração consciente e atitude mental:

Solturas articulares e musculares

Posturas

Postura do gato - sentada

Flexão da coluna para frente e lateral

Pescoço e olhos

Equilíbrio de joelhos (ashva sanchalasana)

Corredor (ashva sanchalasana)

Prancha (chaturanga dandasana)

Cobra (bhujangasana)

Cachorro olhando para cima (urdhva muka svanasana)

Cachorro olhando para baixo (adho mukha svanasana)

Montanha (tadāsana e tadāsana em extensão)

Mãos no chão (uttanasana)

Saudação ao sol completa - variação 2 (surya namaskar 2)

Ponte (setubandhasana)

Abraçar os joelhos (apanasana)

Joelhos para os lados – torção (jathara parivartanasana)

Postura de relaxamento (savasana)

### **O que é Yoga?**

#### **Objetivos da aula:**

Com a realização desta aula, espera-se que a/o aluna/o possa:

- Compreender diferentes significados de yoga;

- Ampliar sua concepção de yoga;

- Experimentar a respiração u-jay pranayama.
- Experimentar uma síntese de aspectos trabalhados em aulas anteriores, como respiração, ásanas, relaxamento e meditação.

### **Conteúdos abordados:**

- Significados de yoga relacionados à etimologia, à metodologia, à tradição e à contemporaneidade ocidental.
- Movimentações básicas combinadas com respiração consciente e atitude mental:
  - Saudação ao sol (surya namaskar 2)
  - Respiração nasal (u-jay pranayama)
  - Postura da montanha (tadasana)
  - Postura da cadeira (utkatasana)
  - Guerreiro 2 (virabhadrasana 2)
  - Lateral (parsvakonasana)
  - Flexão da coluna em pé com pernas afastadas (prasarita padottanasana)
  - Triângulo (trikonasana)
  - Mãos no chão (uttanasana)
  - Árvore (vrikasana)
  - Ponta dos pés, descendo devagar
  - Arco (dhanurasana)
  - Criança (balasana)
  - Torção da coluna (parivrtta marichyasana)
  - Mãos nos joelhos - abdômen (naucasana)
  - Ponte (setubandhasana)
  - Abraçar os joelhos (apanasana)
  - Postura de relaxamento (savasana) – respiração completa e relaxamento por autossugestão
  - Respiração alternada (nadi shodana)
  - Meditação em silêncio, foco entre as sobrancelhas

### **Yoga e saúde mental**

#### **Objetivos da aula:**

Com a realização desta aula, espera-se que a/o aluna/o possa:

- Refletir sobre a produção social de questões relacionadas à saúde mental, como ansiedade, depressão, pânico, etc.
- Compreender e experienciar recursos do yoga advindos de seus saberes e práticas para lidar melhor com adversidades de saúde mental, a saber: ásanas de soltura de tensões, enraizamento e abertura do peito, técnicas de respiração, de relaxamento e de meditação, além dos conceitos de presença, permanência e auto-observação.
- Relacionar elementos experienciais do yoga com o manejo de situações pessoais aflitivas, na linha do autocuidado.

**Conteúdos abordados:**

- Produção social de questões relacionadas à saúde mental, como ansiedade, depressão, pânico, etc., a partir das referências de Byung-Chul Han sobre a sociedade do cansaço/desempenho e Madel Therezinha Luz sobre a pequena epidemiologia do mal-estar.
- Contribuições do yoga para o autocuidado em saúde mental e problematização de diferentes apropriações do yoga (para contrapor os modos de viver hegemônico ou reforçá-los).
- Relações de alguns saberes do yoga para lidar com a saúde mental: conceitos de presença, impermanência e auto-observação.
- Relações de algumas práticas do yoga para lidar com a saúde mental: ásanas de soltura de tensões, enraizamento e abertura do peito, técnicas de respiração, de relaxamento e de meditação.
- Movimentações básicas combinadas com respiração consciente e atitude mental:
  - Estabelecimento da presença
  - Propósito para a prática (sankalpa)
  - Pescoço
  - Ombros
  - Gato
  - Cachorro olhando para baixo (adhomukasvanasana)
  - Equilíbrio pé a pé
  - Postura da montanha (tadasana)
  - Postura da cadeira (utkatasana)
  - Postura da deusa (devyasana)
  - Mãos no chão (uttanasana)
  - Cócoras (malasana)
  - Lateral do tronco
  - Torção da coluna (parivrtta marichasana)
  - Abertura do peito
  - Ponte (setubandhasana)
  - Deitar em X
  - Respiração quadrada 3x3
  - Espernear
  - Postura de relaxamento (savasana).

Na segunda etapa de aulas, gravadas pelos monitores Danielly, Leticia e Matheus, os temas foram: Respiração abdominal; Yoga e ansiedade; Saudação ao Sol/Surya Namaskar; Respiração; Respiração completa; Respiração alternada; Mudras; Equilíbrio; Relaxamento; e Chakras. Os vídeos foram salvos no youtube, a partir da criação de um canal do projeto pelo e-mail institucional da UFG, e o link das aulas do youtube disponibilizado nos grupos de WhatsApp. Para disponibilizar as aulas para a comunidade, o projeto se organizou da seguinte forma: cada monitor criou um grupo de WhatsApp com seus respectivos alunos, matriculados neste ano no projeto.

### 3. METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido a partir do projeto “Yoga com a Comunidade #emcasa”. Este, foi uma adaptação do projeto já existente na Faculdade de Educação Física e Dança, na Universidade Federal de Goiás, que foi interrompido de forma presencial devido a pandemia de Covid-19. Em 2020, o objetivo foi planejar, desenvolver e enviar aulas gravadas para os participantes já inscritos no projeto. Foram criados três grupos de WhatsApp (um supervisionado por cada monitor) para que pudesse haver comunicação entre os monitores e a turma.

Antes de iniciar as aulas, foi aplicado um questionário para traçar o perfil dos participantes e que perguntava a respeito das condições de acesso à internet dos participantes e o que os mesmos esperavam aprender nas aulas de Yoga. Foi perguntado também como estava a saúde dos mesmos durante o contexto da pandemia.

A primeira etapa de aulas foi elaborada em conjunto e gravada pela coordenadora do projeto. Total de 8 aulas. Ao final desta etapa foi aplicado um formulário com objetivo de fazer uma avaliação parcial das ações realizadas.

A segunda etapa de aulas foi desenvolvida pelos monitores do projeto, que planejaram e gravaram suas aulas, mediante a orientação da professora supervisora. Total de 12 aulas. No final do ano, outro formulário foi aplicado aos participantes do projeto, com novas perguntas objetivando avaliar as ações realizadas.

No ano de 2020, o projeto contou com cerca de 100 inscrições de participantes e nesta monografia trabalhamos com as respostas daqueles que preencheram os formulários enviados ao longo do ano, sendo 87 respostas no formulário inicial, 30 respostas no formulário de avaliação da primeira etapa de aulas e 13 respostas no formulário final.

Nesta monografia nos dedicamos a analisar as respostas das perguntas dos formulários em que as/os participantes mencionaram questões de saúde mental, mais especificamente de ansiedade. Todas as perguntas escolhidas foram de resposta aberta. Do instrumento aplicado no início das aulas, as perguntas selecionadas foram: O que te motivou a fazer as aulas de Yoga do projeto?; No momento, está passando por algum problema/dificuldade de saúde física ou mental? Qual?; e O que você espera aprender nas aulas de Yoga do Projeto?.

Do formulário aplicado no meio do ano, ao fim da primeira etapa de aulas, as perguntas selecionadas foram: Você percebeu mudanças no seu estado físico e mental no decorrer das

aulas? Quais?; O que você aprendeu de novo sobre o yoga com estas aulas?; Qual foi sua aula favorita? Por quê?; Você conseguiu aplicar algum conhecimento das aulas no seu cotidiano?; As aulas ajudaram você a lidar com a situação da pandemia? De que forma?.

Do formulário aplicado no final do ano, as perguntas selecionadas foram: A sua compreensão do que é Yoga se ampliou/mudou após as aulas do projeto?; Você tem interesse em continuar participando do projeto Yoga com a Comunidade em 2021?; O que você aprendeu de mais importante a partir das nossas aulas? e O que você destacaria de benefícios das aulas?.

Este trabalho utiliza a abordagem qualitativa. Para analisar os dados das respostas das/os participantes usamos a técnica Análise de Conteúdo. Segundo Minayo (2002), esse tipo de análise de dados tem como objetivo ultrapassar o nível do senso comum e do subjetivismo na interpretação e alcançar uma vigilância crítica frente à comunicação de documentos, textos literários, biografias, entrevistas ou observação.

Essa técnica se constitui em 3 fases: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

Na pré-análise é feita a escolha inicial dos documentos e a organização desse material obtido, delimitando o problema a ser investigado e amadurecendo o objeto do estudo. Nessa etapa do meu estudo, reuni todos os formulários que foram aplicados durante o período de aulas de 2020, e busquei qual era a maior queixa dos participantes em relação a saúde mental. A ansiedade se destacou.

A exploração do material, segundo Souza Júnior et al. (2010, p.35), tem como características:

Referenciação dos índices e a elaboração de indicadores – recortes do texto e categorização; Preparação e exploração do material – alinhamento; Desmembramento do texto em unidades/categorias - inventário (isolamento dos elementos); Reagrupamento por categorias para análise posterior - classificação (organização das mensagens a partir dos elementos repartidos).

Nesta fase, li as respostas das pessoas, fiz a contagem das respostas e elaborei categorias de análise com foco nas relações entre yoga e ansiedade.

Na terceira etapa da análise de dados, o tratamento dos resultados obtidos e interpretação, é necessário se utilizar de uma abordagem qualitativa.

Sem excluir as informações estatísticas, nossa busca deve se voltar, por exemplo, para ideologias, tendências e outras determinações características dos fenômenos que estamos analisando. (GOMES; 2002; p.76).

Ao final, fiz a descrição e a interpretação dos dados, o que será apresentado no capítulo a seguir.

## **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **4.1 Questionário Inicial do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade**

No primeiro questionário, aplicado antes do início das aulas em abril de 2020, foram feitas perguntas relacionadas ao perfil dos participantes, incluindo idade, gênero, se conheciam ou não a prática de yoga, se estavam passando por alguma questão física ou emocional/mental, e quais eram suas expectativas em relação ao projeto. O formulário foi respondido por 87 pessoas.

Entre os participantes predominaram mulheres, com idades que variam entre 18 e 68 anos, são membros da comunidade interna e externa da UFG. Todos afirmaram que teriam condições de acessar o youtube para assistir às aulas. A maioria já teve algum contato com yoga. Foram mencionadas poucas limitações de ordem física, mas uma grande demanda para questões de saúde mental, principalmente ansiedade.

Em detalhes, de 87 pessoas, 76 foram do sexo feminino e 11 do sexo masculino, com idades entre 18 e 68 anos. Destes participantes, 25 nunca haviam praticado Yoga, e 27 relataram estar passando por algum problema/dificuldade de caráter físico ou mental. O termo “Ansiedade” apareceu nesse primeiro questionário 45 vezes, a palavra “Estresse” 18 vezes, e “Depressão” 5 vezes.

Quando perguntados sobre o que esperavam com a prática das aulas de Yoga, 21 pessoas deram respostas relacionadas ao aspecto mental/emocional, tais como controlar a ansiedade, blindar os sentimentos, encontrar a paz interior e autocontrole, ter paciência e aprender a cuidar da saúde mental.

### **4.2 Formulário de Avaliação da primeira etapa de aulas**

O segundo questionário foi um formulário de avaliação, aplicado ao final da primeira etapa de aulas em agosto de 2020, e as perguntas foram associadas à percepção dos alunos sobre as aulas que eles tiveram acesso. Tivemos 30 respostas. Nele, a palavra ansiedade foi citada 22 vezes, mas dessa vez com afirmações positivas, relatando melhoras.

Nesse momento, a percepção em relação à saúde mental mudou consideravelmente. Os participantes além de estarem sentindo diferença diretamente nos sinais de ansiedade, estresse e depressão, estavam mais conscientes daquilo que estavam acontecendo com eles, compreendendo quais as causas dos sintomas. Além disso, é importante ressaltar que os efeitos da prática são percebidos não somente durante a aula em si, mas no decorrer dos dias, tanto nos

aspectos que dizem respeito ao corpo físico, quanto também na incorporação dos preceitos éticos para encarar as situações e adversidades do cotidiano.

No item seguinte iremos apresentar algumas respostas das participantes que ilustram estas considerações.

### **4.3 Formulário de avaliação da segunda etapa de aulas (Fechamento do ano de 2020)**

Esse formulário foi aplicado em novembro, ao final da segunda etapa de aulas, momento em que fizemos o encerramento das aulas do ano de 2020. Nele, tivemos 13 respostas no total. 8 dos participantes que responderam alegaram ter feito todas ou quase todas as aulas enviadas. 5 participantes disseram ter feito poucas aulas, por falta de tempo, distrações em casa ou falta de disciplina. Todas as pessoas que responderam disseram ter mudado/ampliado suas percepções do que é Yoga após as aulas do Projeto.

Totalmente! Eu acho que eu conheci a Yoga através desse projeto, na verdade. Antes eu achava que a Yoga era apenas a prática de ássanas. Eu já escrevi isso em alguns dos meus relatos, mas esse projeto e conhecer a filosofia da yoga foi, se não a única, uma das poucas coisas boas desse ano. Sou grata demais a vocês. Para sempre!  
(PARTICIPANTE 1).

Com certeza. As práticas acompanhadas de textos enriqueceram muito o conhecimento. Com certeza. Hoje tenho feito algumas posturas de enraizamento, pois percebi que me auxiliam bastante. (PARTICIPANTE 2).

“Ampliou principalmente em relação ao entendimento dos chakras, respirações, que vão além da ginástica da prática” (PARTICIPANTE 3).

Todos os participantes demonstraram interesse em dar continuidade nas aulas no ano seguinte. Quando indagados sobre o que aprenderam de mais importante a partir das aulas, e quais benefícios destacariam, o principal ponto foi a respiração, e também o autocuidado, o autocontrole e a concentração. A seguir apresentaremos uma sistematização sobre as relações entre a prática de yoga e a ansiedade.

#### 4.4 Categorização das respostas

Como já dito, o yoga é uma prática composta por diferentes elementos. Alguns de caráter físico, e outros de caráter mental/espiritual, que juntos, tornam a prática completa. No decorrer do projeto, tivemos diferentes relatos dos participantes sobre esses elementos, onde mais sentiram diferenças e benefícios. Dito isso, fizemos uma categorização, buscando entender quais características da prática trouxeram efeitos positivos após o início das aulas em relação às suas percepções de ansiedade.

Fizemos esta categorização com base nos destaques dados nas respostas das participantes, mas ponderamos que em muitas respostas os elementos se misturam, ou seja, numa mesma resposta é possível identificar mais de um elemento do yoga que elas associam com a ansiedade. Estas situações podem ser vistas nas próprias palavras das participantes, que serão citadas abaixo para ilustrar as análises.

<b>Elemento componente do Yoga</b>	<b>Relatos de benefícios associados</b>
<b>Respiração</b>	40
<b>Ásanas / Posturas físicas</b>	38
<b>Meditação / Concentração</b>	25
<b>Relaxamento</b>	11
<b>Princípios / Preceitos éticos</b>	6

Dentre os relatos positivos, 25 participantes destacaram a meditação/concentração. Esses elementos da prática de yoga, são capazes de proporcionar bem-estar e alívio. Nesse sentido, citou uma participante:

“(Percebi) muitas mudanças. No decorrer das aulas senti que minha capacidade de concentração foi aumentando cada vez mais. Também senti uma grande mudança com relação à respiração: passei a conseguir controlá-la muito melhor e a respirar mais fundo

e longamente. Senti que essa nova relação com a respiração ajudou na concentração, na capacidade de permanecer nas posturas e também diminuiu sintomas de ansiedade. ” (PARTICIPANTE 4).

No elemento Respiração, houveram 40 respostas a associando a mudanças positivas, sendo o elemento mais destacado entre os participantes. Foi relatado no questionário:

“A respiração e os pilares que citei acima (atenção no momento presente e o eu observador) tem me ajudado bastante a enfrentar a ansiedade e a tristeza que a pandemia trouxe para mim. Desenvolvi bruxismo muito intenso na quarentena também e achei que tudo isso me ajudou a aliviar mais as tensões. Os dias que eu consigo fazer uma das aulas são os melhores dias de sono e de tranquilidade. ” (PARTICIPANTE 5).

“(…) Sim, a prática de respiração tem me ajudado muito quando preciso manter a calma e só consegui aprender a forma correta por causa das aulas”. (PARTICIPANTE 6).

"Tenho problemas de ansiedade, faço terapia, as aulas ajudam a diminuir a sensação de ansiedade, concentrar na respiração, me deixam mais descansada. ” (PARTICIPANTE 7).

“As aulas me proporcionaram mais consciência da minha respiração e conseqüentemente da minha frequência cardíaca. O que trouxe de certa forma mais leveza para as minhas inquietações.” (PARTICIPANTE 8).

“Os exercícios da respiração foram os mais importantes para mim, os benefícios foram maior disposição melhor qualidade do sono” (PARTICIPANTE 9).

O elemento Ásanas/posturas físicas, apareceu nos relatos 38 vezes. Além dos benefícios mentais, emocionais e espirituais, a prática dos ásanas dentro do Yoga trabalha valências físicas tais como: força, flexibilidade, resistência e equilíbrio. Nesse aspecto, foi relatado por uma participante:

“Trabalho a maior parte do dia sentada e sempre acabo sentindo dor nas costas. As aulas aliviaram bastante o desconforto. Mentalmente aliviou meu estresse e as crises de ansiedade que tenho com frequência. ”  
(PARTICIPANTE 10).

Quando perguntada sobre as possíveis mudanças no estado físico no decorrer das aulas, uma participante destacou:

“Sim. Diminuição de dores decorrentes da má postura”.  
(PARTICIPANTE 11).

Outro elemento que é importante destacar, é o de Preceitos ou Princípios Éticos. Nas respostas dadas, esse termo apareceu 6 vezes. Os praticantes de Yoga podem se beneficiar nesse aspecto conseguindo promover mudanças de atitude e comportamento, tanto em relação a si próprio como em relação a pessoas e situações ao seu redor. Alguns dos participantes do Projeto levantaram as seguintes questões:

“A respiração e alguns princípios, como o do foco no presente, da impermanência, do eu observador. Isso ficou tão sedimentado na minha cabeça que eu me pego pensando nisso diariamente. Esses princípios e lembrar de respirar me ajudaram demais a enfrentar momentos muito difíceis pelos quais passei este ano, servindo como instrumentos para me deixarem calma, desenvolver a paciência” (PARTICIPANTE 12).

“Percebi que minhas crises de ansiedade estavam muito ligadas a como eu encaro meus problemas no trabalho, nos estudos e em casa. ”  
(PARTICIPANTE 13).

“A importância da amorosidade com o corpo e com vc mesmo, respeitar seus limites e respirar de forma consciente, tudo isso aliado às posturas podem trazer alívio às tensões, autocontrole e redução dos níveis de ansiedade” (PARTICIPANTE 14).

“(…). Sim, como citei anteriormente, tenho tentado lembrar sempre da respiração, para conter a ansiedade. E ficar atenta ao momento presente,

quando o desespero bate e me colocar sempre na posição de eu observador”. (PARTICIPANTE 15).

Outro participante disse:

“Eu já fazia yoga há anos, mas só a prática dos ásanas, praticamente. A professora pareceu que abriu um portal gigante com tudo que ela trouxe de conteúdo teórico. Eu achei toda a filosofia da Yoga perfeita, pelo que ela apresentou. É exatamente o que eu sempre pensei e desejo alcançar para mim e para a sociedade também. Aqueles pilares do eu observador, atenção no momento presente foram muito significativos para mim, estou tentando lembrar deles todos os momentos possíveis. Eu antes fazia yoga apenas para exercitar meu corpo. Agora eu busco fazer as aulas para entrar em contato comigo mesma, ficar serena, me acalmar, relaxar, meditar. Foi tão incrível todo o aprendizado que eu nem quero fazer aulas de yoga que não sigam mais todos os princípios da yoga que me foram apresentados agora. ” (PARTICIPANTE 16).

E por último, o elemento Relaxamento. Nas respostas dadas nos questionários de avaliação, ele apareceu 11 vezes. Aplicado ao final da aula, o relaxamento é geralmente realizado em decúbito dorsal, na postura chamada Shavasana, traduzida como Postura do Cadáver. Nesse momento, consegue-se aliviar as tensões de forma consciente, por vezes se utilizando exercícios de visualização e/ou reflexões.

“Quando comecei, tinha muita dificuldade de concentrar para meditar, de fazer a respiração aliada com os exercícios, de me manter atenta apenas aquele momento da prática. Depois de completar todas as aulas e continuar fazendo, já consigo algumas vezes meditar, consigo fazer o relaxamento sem dormir, a minha respiração melhorou bastante, tenho tentado lembrar dos exercícios de respiração nos momentos de ansiedade durante o dia também. Enfim, estou muito feliz por ter tido essa oportunidade de fazer estas aulas. ” (PARTICIPANTE 17).

“(…) o relaxamento da visualização do ponto de luz foi maravilhoso!” (PARTICIPANTE 18).

“Tirar um tempo para cuidar da minha mente e do meu corpo. Muito relaxamento. (PARTICIPANTE 19).

Pudemos perceber através dos relatos que a pandemia trouxe aos participantes diversos sintomas preocupantes associados à saúde mental. Na medida em que os meses se passaram e as aulas foram sendo realizadas, a maioria dos que conseguiram acompanhar e responderam o questionário, apresentaram melhoras naquilo que se queixaram antes do início das aulas. Acredito que o projeto veio como uma proposta que contribuiu com a saúde dos participantes como um todo. Desde os elementos que compõem a prática (posturas, exercícios respiratórios, meditação, o relaxamento, os preceitos éticos) até a interação entre monitores e alunos, onde mesmo estando em isolamento, puderam se sentir mais próximos às pessoas.

Segundo Feuerstein (1998), o processo de autoconhecimento, associado à prática de ioga, pode promover mudanças em atitudes e comportamentos que podem refletir na maneira de agir e se relacionar com as pessoas, alterando as reações diante de diferentes situações do cotidiano. Os resultados desta monografia vão ao encontro de outros estudos já realizados que apontam contribuições da prática de yoga para a saúde mental, já citados nas páginas anteriores.

Essas mudanças podem ser atribuídas ao conjunto de técnicas de ioga, que nos leva a defrontar-nos com o corpo (magro, gordo, alto, esguio etc.), emoções (alegria, tristeza, raiva, paciência, medo, inveja etc.) e atitudes (curiosidade, compaixão, motivação, autocuidado), promovendo o processo de identificação e aceitação das individualidades (santosha, cultivo do contentamento). (MIZUNO et. al. 2018, p. 947-960).

No caso do Projeto, é pertinente destacar que a aposta pedagógica para estas mudanças está numa abordagem do yoga que supera sua compreensão apenas como exercitação corporal e busca contemplar nas aulas um conjunto de ensinamentos vinculados aos oito princípios constitutivos do yoga. Os relatos das participantes parecem sinalizar que os aprendizados importantes que as ajudam a lidar com a ansiedade envolvem a dimensão do aprendizado, dos conhecimentos, que extrapolam apenas a exercitação do corpo, valorizando os preceitos éticos, os saberes filosóficos e as técnicas do yoga, numa dinâmica que as permite também refletir sobre a realidade e os modos de viver. No início da história do yoga no Brasil, as pessoas buscavam a

prática principalmente pelo corpo físico, onde as posturas eram o que mais atraía praticantes. Hoje, podemos perceber que o principal motivo da busca é a saúde mental, ou seja, há um movimento da sociedade que coloca o sofrimento psíquico na centralidade do século XXI.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desse estudo consistiu em analisar como as/os participantes do projeto de extensão Yoga com a comunidade #emcasa perceberam as contribuições da prática de yoga sobre sinais de ansiedade, durante o momento decorrente da pandemia da Covid-19 no ano de 2020. A abordagem utilizada para tal foi de caráter qualitativo, motivada principalmente pela ausência de estudos no meio científico que utilizem como técnica de coleta de dados os relatos dos próprios participantes ao invés de somente dados numéricos.

A partir da análise dos relatos dados pelos participantes, chamou muito atenção a alta frequência com que a ansiedade apareceu como uma demanda de saúde mental. Ao longo do projeto, pudemos perceber que as aulas oferecidas proporcionaram benefícios de forma integral, nos aspectos emocionais, mental e físicos. Nesse momento em que estavam todos privados de suas atividades cotidianas, puderam trabalhar o autocuidado e aprender sobre yoga, utilizando alguns conhecimentos e práticas para lidar com a ansiedade.

É importante destacar que a prática de yoga não resolve de forma isolada. A ansiedade é um problema de saúde pública global, sendo esse sofrimento produzido socialmente. O yoga ajuda como ferramenta no sentido de autocuidado, mas é necessário principalmente tomar medidas que transformem a sociedade, pois a forma em que a população vive atualmente na lógica neoliberal, o adoecimento vem aumentando cada vez mais.

O projeto continua, ainda sendo ofertado em formato remoto, sendo orientado pela professora Priscila e com a participação de novos monitores.

Fui monitora do projeto desde o ano de 2019, enquanto as turmas eram presenciais, mas participar do desenvolvimento dele no contexto da pandemia foi ainda mais engrandecedor. Colaborou na minha formação profissional, primeiramente por me expor a um novo desafio, o desafio de aprender a dar aulas em vídeo, a aprender orientar os alunos de forma clara e precisa, mesmo não os vendo do outro lado da tela. Aprendi com os outros monitores e com a professora Priscila, formas diferentes de ensinar e explicar sobre o mesmo tema. Agregou a mim tanto na teoria, com os estudos dos textos e as reuniões, quanto no caráter prático, gravando, regravando e praticando as aulas dos outros colegas semanalmente. Por outro lado, pessoalmente, realizar esse trabalho me permitiu ter contato e conhecer pessoas novas em um momento tão delicado, ouvindo suas preocupações e anseios mais íntimos. Pude olhar o outro com mais empatia, com mais compreensão. Ao final, vendo a quantidade de feedbacks positivos, me senti feliz e útil por ter podido colaborar com nosso tempo e conhecimento para que os participantes do projeto passassem por aquele período crítico com mais conforto e qualidade de vida.

Acredito que houveram limitações na pesquisa devido a evasão dos participantes no decorrer do ano, e possivelmente pela falta de uma comunicação mais próxima com os mesmos. Muitos dos alunos não conseguiram acompanhar todas as aulas e muitos não se sentiam à vontade para expor suas percepções nos formulários ou no grupo do WhatsApp.

O projeto possui ainda mais dados coletados que podem ser explorados posteriormente para o desenvolvimento de mais pesquisa sobre o tema. Mais estudos feitos acerca da saúde mental e das relações da prática de yoga com as dores causadas por doenças crônicas, destacando a melhora nos sinais de sofrimento psicológico/emocional e físico, são de grande relevância acadêmica e social.

## REFERÊNCIAS

- ALAMAN; L.; GIRALDI, N.; ANTUNES, P. Projeto “yoga para comunidade”: concepções de seus participantes. *Anais da V SEREX*, 2012.
- Allen AJ, Leonard H, Swedo SE. Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1995;34:976-86.
- Antunes, Priscilla de Cesaro e Fraga, Alex Branco. **Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*** [online]. 2021, v. 26, n. 09 [Acessado 18 Março 2022] , pp. 4217-4232. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.14082020>>. Epub 27 Set 2021. ISSN 1678-4561.
- Balasubramaniam M, Telles S, Doraiswamy PM. Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Front. Psychiatry*, 2012;3:117. doi: 10.3389/fpsy.2012.00117.
- Barros, Marilisa Berti de Azevedo et al. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** *Epidemiologia e Serviços de Saúde* [online]. 2020, v. 29, n. 4 [Acessado 25 Fevereiro 2022] , e2020427. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>>. Epub 24 Ago 2020. ISSN 2237-9622.
- BARROS, Nelson Filice *et al.* Yoga e Promoção da Saúde. ***Ciência e Saúde Coletiva***, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2013.
- Bernardi MLD, Amorim MHC, Zandonade E, Santaella DF, Barbosa JAN. **Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas.** *Cien Saude Colet* 2013; 18(12):3621-3632.
- Brasil. Ministério da Saúde. Informe de evidência clínica em práticas integrativas e complementares em saúde nº 03/2020 Depressão e ansiedade. Brasília; 2020 [citado 2022 Abril 13]. Disponível em: [http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/Informe-evidencia\\_depressao-e-ansiedade.pdf](http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/Informe-evidencia_depressao-e-ansiedade.pdf).
- BUFFART, Laurien M. *et al.* Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. ***BMC Cancer***, v. 12, n. 12, p. 559, 2012.
- Cocchiara, Rosario Andrea et al. **“The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review.”** *Journal of clinical medicine* vol. 8,3 284. 26 Feb. 2019, doi:10.3390/jcm8030284.

Faro, André et al. **COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Estudos de Psicologia** (Campinas) [online]. 2020, v. 37 [Acessado 18 Março 2022] , e200074. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>>. Epub 01 Jun 2020. ISSN 1982-0275.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 1998.

GOMES, Romeu. A análise de dados em pesquisa qualitativa. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza. *Pesquisa Social (Org.). Teoria, Método e Criatividade*, Petrópolis: Vozes. 2002.

MIZUNO, J.; BRANDANI, J. Z.; DEUTSCH, S.; ROSSI, F.; MONTEIRO, H. L. CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DO IOGA NA CONDIÇÃO DE SAÚDE, ATITUDES E COMPORTAMENTOS DE MULHERES ADULTAS E IDOSAS. *Movimento, [S. l.]*, v. 24, n. 3, p. 947–960, 2018. DOI: 10.22456/1982-8918.75680. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/75680>. Acesso em: 13 abr. 2022.

Pashard O. **Role of yoga in stress management**. *West Indian Med J* 2004; 53(3):191-194.

PIMENTEL, Renata Macedo Martins et al. **A disseminação da covid-19: um papel expectante e preventivo na saúde global. J. Hum. Growth Dev.**, São Paulo, v. 30, n.1, p.135-140, abr. 2020. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12822020000100017&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822020000100017&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 25 fev. 2022. <http://dx.doi.org/10.7322/jhgd.v30.9976>.

SIEGEL P, BARROS NF. **Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS [tese]**. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2010.

SILVA, F. C. T.; NETO, R. M. L. Psychiatric symptomatology associated with depression, anxiety, distress, and insomnia in health professionals working in patients affected by COVID19: a systematic review with meta-analysis. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, v. 104, p. 110057-110060, 2021.

SOUZA JÚNIOR, Marcílio Barbosa Mendonça de; MELO, Marcelo Soares Tavares de; SANTIAGO, Maria Eliete. **A análise de conteúdo como forma de tratamento dos dados numa pesquisa qualitativa em educação física escolar. Movimento (Porto Alegre)**, Porto Alegre, v.16, n.3, p.29-47, jun. 2010. ISSN 1982-8918. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/11546>>. Acesso em: 02 mar. 2022. doi:<https://doi.org/10.22456/1982-8918.11546>.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGE, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 7, n. 1, p. 50-54, jun. 2011 . Disponível em<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 19 mar. 2022.

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). **Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak**. *The Lancet*, 395, 945-947.

## ANEXOS

### ANEXO A - Questionário Inicial do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade

12/04/2022 16:26

Formulário do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade

#### Formulário do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade

\*Obrigatório

1. Você está matriculada/o na turma de qual monitora/or do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade do CPC/UFV? \*

Marque todas que se aplicam.

- Monitora Danielly Cassimiro  
 Monitora Letícia Cabral dos Anjos  
 Monitor Matheus Garcia Telessio  
 Não estou matriculada/o

2. Nome Completo \*

---

3. Idade \*

---

4. Sexo/Gênero \*

---

5. Profissão/Ocupação \*

---

12/04/2022 16:26

Formulário do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade

## 6. Nível de Escolaridade \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Não Escolarizada/o
- Ensino Fundamental Incompleto
- Ensino Fundamental Completo
- Ensino Médio Incompleto
- Ensino Médio Completo
- Ensino Superior Incompleto
- Ensino Superior Completo
- Pós-Graduada/o

## 7. Você considera estar passando por dificuldades financeiras neste momento de Pandemia? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Sim
- Não

## 8. Pretendemos enviar aulas de Yoga do projeto pela internet. Você tem condições e qualidade de internet para acessar o YOUTUBE? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Sim
- Não

## 9. O que é o Yoga para você? \*

---

---

---

---

---

12/04/2022 16:26

Formulário do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade

10. Já praticou Yoga antes? Quanto tempo e onde? \*

---

---

---

---

---

11. O que te motivou a fazer as aulas de Yoga do projeto? \*

---

---

---

---

---

12. Você possui alguma limitação física? Qual? \*

---

---

---

---

---

13. No momento, está passando por algum problema/dificuldade de saúde física ou mental? Qual? \*

---

---

---

---

---

12/04/2022 16:26

Formulário do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade

14. O que você espera aprender nas aulas de Yoga do Projeto? \*

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

## ANEXO B - Formulário de Avaliação da primeira etapa de aulas

12/04/2022 16:36

Formulário de Avaliação da Primeira Etapa de Aulas

### Formulário de Avaliação da Primeira Etapa de Aulas

**\*Obrigatório**

1. Qual o seu Nome Completo? \*

---

2. Você está matriculada/o na turma de qual monitora/or do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade do CPC/UFG? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Monitora Danielly Cassimiro
- Monitora Letícia Cabral dos Anjos
- Monitor Matheus Garcia Telessio
- Não estou matriculada/o

3. Quais aulas você fez? \*

---

4. Você percebeu mudanças no seu estado físico e mental no decorrer das aulas? Quais? \*

---

---

---

---

---

5. O que você aprendeu de novo sobre o yoga com estas aulas? \*

---

---

---

---

---

6. Qual foi sua aula favorita? Por quê? \*

---

---

---

---

---

7. Você conseguiu aplicar algum conhecimento das aulas no seu cotidiano? \*

---

8. Quais foram as suas dificuldades durante as aulas? \*

---

---

---

---

---

9. As aulas corresponderam as suas expectativas? Cite pontos positivos e negativos. \*

---

---

---

---

---

12/04/2022 16:36

Formulário de Avaliação da Primeira Etapa de Aulas

10. As aulas ajudaram você a lidar com a situação da pandemia? De que forma? \*

---

---

---

---

---

11. Deixa aqui algum comentário:

---

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

## ANEXO C - Formulário de avaliação da segunda etapa de aulas (Fechamento do ano de 2020)

12/04/2022 16:46

Formulário de Avaliação da Segunda Etapa de Aulas

### Formulário de Avaliação da Segunda Etapa de Aulas

\*Obrigatório

1. *Marcar apenas uma oval.*

Option 1

2. Qual o seu Nome Completo? \*

---

3. Você está matriculada/o na turma de qual monitora/or do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade do CPC/UFG? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Monitora Danielly Cassimiro  
 Monitora Letícia Cabral dos Anjos  
 Monitor Matheus Garcia Telessio  
 Não estou matriculada/o

4. Quantas aulas das/os monitores você conseguiu realizar? Se foram poucas, quais dificuldades você teve para acompanhar o projeto? \*

---

---

---

---

---

12/04/2022 16:46

Formulário de Avaliação da Segunda Etapa de Aulas

5. As explicações das/os monitoras/es foram compreendidas de forma clara? Qual sugestão você daria a elas/ele para melhorarem suas aulas? \*

---

---

---

---

---

6. A sua compreensão do que é Yoga se ampliou/mudou após as aulas do projeto? \*

---

---

---

---

---

7. Você tem interesse em continuar participando do projeto Yoga com a Comunidade em 2021? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Sim  
 Não

8. O que você aprendeu de mais importante a partir das nossas aulas? O que você destacaria de benefícios das aulas? \*

---

---

---

---

---

12/04/2022 16:46

Formulário de Avaliação da Segunda Etapa de Aulas

9. Pra você, quais são as principais diferenças entre uma aula presencial e uma aula à distância, por videoaulas? Cite pontos negativos e positivos, se houver.

\*

---

---

---

---

---

10. Você avalia que a nossa comunicação virtual pelos grupos de whatsapp foi adequada? \*

---

---

---

---

---

11. Deixa aqui algum comentário:

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários