

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

Leticia Cabral dos Anjos

**YOGA COM A COMUNIDADE #EMCASA: UMA ANÁLISE DE EXPERIÊNCIAS DO
PROJETO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19**

Goiânia
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): Letícia Cabral dos Anjos

Título do trabalho: Yoga com a comunidade #emcasa: uma análise de experiências do projeto no contexto da pandemia de Covid-19

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 15:57, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº](#)

eletrônica

[10.543, de 13 de novembro de 2020.](#)



Documento assinado eletronicamente por **Leticia Cabral Dos Anjos, Discente**, em 21/08/2023, às 15:45, 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 **3974361** e o código CRC **14C647C8**.

Leticia Cabral dos Anjos

YOGA COM A COMUNIDADE #EMCASA: UMA ANÁLISE DE EXPERIÊNCIAS DO PROJETO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização da disciplina de Núcleo Temático II.

Orientadora: Profa. Dra. Priscilla de Cesaro Antunes

Goiânia
2023

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

Cabral dos Anjos, Leticia

YOGA COM A COMUNIDADE #EMCASA [manuscrito] : UMA ANÁLISE DE EXPERIÊNCIAS DO PROJETO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19 / Leticia Cabral dos Anjos. - 2023. LXXII, 72 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.

Inclui siglas, abreviaturas, gráfico.

1. Práticas corporais integrativas. 2. ensino remoto. 3. extensão universitária. I. de Cesaro Antunes, Priscilla, 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 15h30min, 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 “Yogacom a comunidade #emcasa: uma análise de experiências do projeto no contexto da pandemia de Covid-19”, de autoria de Leticia Cabral dos Anjos, do curso de Educação Física - Bacharelado, da Faculdade de Educação Física e Dança da UFG. Os trabalhos foram instalados pela Profa. Dra. Priscila de Cesaro Antunes - orientadora FEFD/UFG com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: Prof. Dr. Marcel Farias de Sousa - FEFD/UFG e Profa. Dra. Fernanda Ramos Parreira - 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 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 Priscilla De Cesaro Antunes, Professora do Magistério Superior, em 18/08/2023, às 15:59, 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 Fernanda Ramos Parreira, Professora do Magistério Superior, em 22/08/2023, às 13:18, 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 Marcel Farias De Sousa, Professor do Magistério Superior, em 25/08/2023, às 14:16, 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 3974358 e o código CRC 64B9E1E5.

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar as experiências do projeto de extensão Yoga com a comunidade #emcasa da Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD-UFG), no contexto da pandemia de Covid-19. Como objetivos específicos, buscou analisar a compreensão de yoga das(os) participantes e as contribuições das aulas remotas na vida das(os) participantes durante o período pandêmico. Para a pesquisa, que teve caráter qualitativo, foi feita a análise de conteúdo das respostas de 87 pessoas matriculadas no projeto no ano de 2020, aos três formulários aplicados no decorrer do envio de videoaulas de yoga (1º Formulário: 85 repostas; 2º Formulário: 28 respostas e 3º Formulário: 12 respostas). Os resultados encontrados apontaram para uma ampliação da compreensão sobre yoga das(os) participantes ao longo do projeto, principalmente incorporando seus fundamentos históricos, éticos e filosóficos. Sobre as contribuições, foram mencionadas contribuições para a saúde mental, principalmente, ansiedade, alívio de dores, bem como aprendizados sobre princípios do yoga que reverberaram no cotidiano impactando nas relações sociais das(os) participantes. As contribuições se apresentaram de diferentes modos e níveis para cada pessoa e houve ainda participantes que relataram não perceber impactos a partir da participação no projeto.

Palavras-chave: Práticas corporais integrativas. Ensino remoto. Extensão universitária.

ABSTRACT

The study aimed to analyze the experiences of the extension project "Yoga with the #emcasa community" from the College of Physical Education and Dance (FEFD-UFG), in the context of the Covid-19 pandemic. The specific objectives were to analyze the participants' understanding of yoga and the contributions of remote classes to the participants' lives during the pandemic period. For this qualitative research, content analysis was conducted on the responses of 87 individuals enrolled in the project in the year 2020, across three surveys administered during the distribution of yoga video lessons (1st Survey: 85 responses; 2nd Survey: 28 responses; 3rd Survey: 12 responses). The findings indicated an expansion of participants' understanding of yoga throughout the project, particularly by incorporating its historical, ethical, and philosophical foundations. Regarding contributions, mentions were made of mental health benefits, particularly in terms of anxiety relief and pain alleviation, as well as learning about yoga principles that had an impact on participants' daily lives and social relationships. These contributions manifested in various ways and levels for each individual, with some participants also reporting not perceiving significant impacts from their participation in the project.

Keywords: Integrative mind-body practices. Remote teaching. University extension.

Este trabalho é dedicado a todas(os) participantes do projeto Yoga com a Comunidade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por guiar meus passos e ter sido força, esperança e fé nos momentos de dificuldade.

Gratidão eterna a minha família, em especial minha mãe, meu pai e meu irmão. Pessoas que estiveram ao meu lado, me incentivando e sendo suporte durante a jornada.

Gostaria de agradecer as(aos) minhas/meus professoras(es) que contribuíram para a minha formação. Principalmente, a professora Dra. Priscilla Antunes que aceitou me orientar na realização desta pesquisa. Muito obrigada pela paciência, dedicação e atenção.

Quero agradecer as minhas amigas Alana Pessoni, Maria Karoline Ferreira e Yasmin Ferreira, minhas *Jenifers*. Pessoas que estiveram comigo durante toda a graduação, dividindo frustrações, inseguranças, medos, risadas e muita pipoca doce. Vocês tornaram o processo mais leve.

Sou muito grata pelas oportunidades que a universidade me proporcionou, destaco a extensão universitária como fator de importantíssimo valor na minha formação. As(aos) participantes do projeto Yoga com a Comunidade meu obrigada pelas experiências vividas, além de terem sido essenciais para a realização deste trabalho, contribuíram muito para a minha construção profissional. Sem vocês esse trabalho não existiria.

Talvez seja bom partir do final
Afinal, é um ano todo só de sexta feira treze
Cê também podia me ligar de vez em quando
Eu ando igual lagarta, triste, sem poder sair
Aqui o mantra que nos traz o centro
Enquanto lavo um banheiro, uma louça, querendo lavar a alma...
Viver é partir
Voltar e repartir (morte é quando a tragédia vira um costume) ...
(Emicida - É tudo pra ontem part. Gilberto Gil, 2020)

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 -	Sexo/gênero das(os) participantes.....	25
Gráfico 2 -	Nível de escolaridade das(os) participantes.....	26
Gráfico 3 -	Ocorrência de dificuldade financeira durante a pandemia.....	27

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 -	O que é yoga para você?.....	28
QUADRO 2 -	O que você aprendeu de novo sobre o yoga com estas aulas?.....	31
QUADRO 3 -	A sua compreensão do que é Yoga se ampliou/mudou após as aulas do projeto?.....	34
QUADRO 4 -	Respostas das(os) participantes nos três formulários.....	35
QUADRO 5 -	Pontos positivos atribuídos as videoaulas.....	37
QUADRO 6 -	Pontos negativos atribuídos às videoaulas.....	38
QUADRO 7 -	No momento, está passando por algum problema/dificuldade de saúde física ou mental? Qual?.....	42
QUADRO 8 -	O que você espera aprender nas aulas de Yoga do Projeto?.....	44
QUADRO 9 -	Você percebeu mudanças no seu estado físico e mental no decorrer das aulas? Quais?.....	47
QUADRO 10 -	Você conseguiu aplicar algum conhecimento das aulas no seu cotidiano?.....	49
QUADRO 11 -	As aulas ajudaram você a lidar com a situação da pandemia? De que forma?.....	51
QUADRO 12 -	O que você aprendeu de mais importante a partir das nossas aulas? O que você destacaria de benefícios das aulas?.....	54

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APS	Atenção Primária à Saúde
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CPC	Centro de Práticas Corporais
ESEFID	Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança
FEFD	Faculdade de Educação Física e Dança
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
PICS	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
SUS	Sistema Único de Saúde
TAE	Técnico Administrativo Educacional
UF	Universidades Federais
UFG	Universidade Federal de Goiás
UFRGS	Universidade Federal do Rio Grande do Sul

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. MARCO TEÓRICO	16
2.1 YOGA: ASPECTOS CONCEITUAIS	16
2.2 RELAÇÕES DO YOGA NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA	20
3. CAPÍTULO II - METODOLOGIA.....	24
4. CAPÍTULO III - RESULTADOS	28
4.1. PERFIL DAS(OS) PARTICIPANTES	28
4.2 CONCEPÇÕES DE YOGA	31
4.3CONTRIBUIÇÕES DAS AULAS NA VIDA DAS(OS) PARTICIPANTES.....	45
CONSIDERAÇÕES FINAIS	66
REFERÊNCIAS	68

1. INTRODUÇÃO

O projeto de extensão Yoga com a Comunidade faz parte das modalidades ofertadas pelo Centro de Práticas Corporais (CPC), da Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), da Universidade Federal de Goiás (UFG). Criado em 2012, o projeto busca trabalhar o yoga como manifestação cultural e não apenas como uma sistematização de exercícios de posturas físicas.

Desde a sua origem, o projeto sempre ofertou aulas de yoga presenciais, atendendo tanto a comunidade acadêmica quanto a comunidade em geral. No entanto, no final do ano de 2019 casos de uma doença respiratória, de uma cepa de coronavírus até então desconhecida em humanos, se tornaram frequentes na China. Em pouco tempo a propagação da doença alcançou níveis mundiais (OMS, 2023):

Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. O termo “pandemia” se refere à distribuição geográfica de uma doença e não à sua gravidade. A designação reconhece que, no momento, existem surtos de COVID-19 em vários países e regiões do mundo. (OMS, 2023. p.1)

Com um vírus de altos níveis de letalidade, rápida disseminação e sem um tratamento exitoso cientificamente comprovado, o distanciamento social se tornou uma medida de contenção da doença. A partir da nova realidade, a universidade, assim como outros serviços, teve suas atividades presenciais temporariamente suspensas e passou a se reorganizar, buscando alternativas nas tecnologias de informação e comunicação para dar conta das atividades de ensino, pesquisa e extensão. Mesmo em plena crise sanitária, que atualmente carrega a infeliz marca de mais de 700 mil mortes (BRASIL, 2023b), o ensino público brasileiro foi alvo de ataques do governo central em exercício, com cortes de verbas, ataques a autonomia das instituições federais e ofensas públicas, negligenciando a ciência, a educação e a vida das pessoas naquele cenário caótico.

Frente a este contexto, as universidades buscaram estratégias para demonstrar seu papel social e importância. Além do desenvolvimento de uma série de ações de enfrentamento da pandemia, na UFG a extensão universitária foi a dimensão convocada primeiro para retomar as atividades e o contato com a comunidade interna e externa da universidade, ainda em contexto pandêmico, em meio as incertezas geradas pela pandemia. Em que pese a pertinência da atuação da extensão neste cenário, o que ocorreu naquele momento reproduziu, de certa forma, o modo como a extensão tem sido concebida nas universidades. Ou seja, foi exigido que os projetos

voltassem a funcionar com ausência de suporte ou respaldo, ficando a cargo das equipes buscar individualmente alternativas para a volta de suas atividades. Deste modo, o projeto Yoga com a Comunidade, após uma série de reuniões em equipe, optou pela oferta de aulas de maneira remota para as(os) participantes.

Com esta reformulação, o projeto adotou dois ciclos de envio de videoaulas para as(os) participantes matriculadas(os) no início do ano de 2020. A primeira etapa consistiu em aulas introdutórias abordando temas do yoga, elaboradas pela professora Priscilla Antunes, coordenadora do projeto. Essa fase foi importante para a formação das(os) monitores, uma vez que em um primeiro momento as(os) estudantes realizaram as aulas, esclareceram dúvidas e só após isso as videoaulas eram disponibilizadas para as(os) participantes¹. A segunda parte foi realizada com videoaulas das(dos) três monitoras(res) do projeto que atuaram na época. As(os) participantes do projeto foram organizadas(os) em grupos do aplicativo Whatsapp e através do instrumento foram enviadas as aulas e feito acompanhamento das turmas, com *feedbacks* e formulários.

A partir do contexto citado, o presente trabalho buscou analisar as experiências do projeto de extensão Yoga com a Comunidade #emcasa no contexto da pandemia de Covid-19. Como objetivos específicos, buscou analisar a compreensão do yoga das(os) participantes e compreender as contribuições das aulas remotas na vida das(os) participantes durante o período pandêmico.

Para o estudo, que teve caráter qualitativo, foi utilizada a análise temática em instrumentos avaliativos (formulários) aplicados durante a experiência remota do projeto, a partir das ideias de Minayo (2014) sobre a análise de conteúdo.

O interesse em realizar tal pesquisa nasceu da minha experiência como monitora do projeto. Ingressei no 5º período da graduação, após ter contato com yoga durante a disciplina de práticas corporais holísticas e saúde, no curso de Bacharelado em Educação Física da FEFD/UFG. Uma das preocupações do projeto é com a formação dos discentes monitores. Durante toda monitoria pude experienciar uma formação com aulas, reuniões, indicações de leituras, *feedbacks*. O contato aconteceu de maneira remota, dada a situação pandêmica do momento, tanto no que se refere a formação quanto com as(os) participantes. Apesar das

¹ Contraditoriamente, o modelo remoto oportunizou as(aos) monitoras(es) um momento mais amplo de formação, algo que era extremamente difícil no formato presencial. No presencial, a(o) estudante aprovado no edital de seleção de bolsas precisa iniciar a ministração de aulas imediatamente no começo do semestre, o que dificulta a realização de um processo formativo minimamente para início do contato com a comunidade. Esta forma de organização estabelece relação com a concepção de extensão vista mais como meio de captação de recurso para a universidade e como prestação de serviço, e menos como uma atividade educativa, científica e cultural, com compromisso formativo, conforme analisou Vieira (2023).

limitações das interações, o ensino remoto também oportunizou aproximação com recursos audiovisuais e uso de novas tecnologias para o ensino do yoga. De maneira geral, considero que a monitoria do projeto Yoga com Comunidade teve papel importante na minha formação como futura profissional de educação física e em aspectos pessoais. Este trabalho nasce como uma forma de registro dessa realidade.

O estudo se justifica pelo cenário pandêmico, no qual o ensino remoto se tornou a ferramenta possível e mais utilizada para a prática pedagógica. Esta monografia também se constitui como um registro histórico e reflexivo sobre o trabalho desenvolvido pelo projeto no contexto excepcional da pandemia e como as pessoas se manifestaram em relação as questões pesquisadas. Além disso, a análise da experiência pode ser alternativa para se pensar o ensino do yoga no próprio projeto de extensão, além de vislumbrar contribuir para as pesquisas na área do yoga.

Este trabalho está organizado em três capítulos. O primeiro é composto pelo referencial teórico que embasou a pesquisa. O segundo capítulo traz a metodologia utilizada. No capítulo seguinte apontam os resultados encontrados. Por fim estão as considerações finais do estudo.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 YOGA: ASPECTOS CONCEITUAIS

O yoga pode ser entendido como uma manifestação cultural milenar e teria seu princípio em terras orientais, na Índia (ANTUNES; MELO, 2023). À essa prática milenar são atribuídos diversos significados. Fernandes; Rodrigues; Rocha (2005) enumeram cinco sentidos para o termo:

Podemos apontar diversos sentidos contemporâneos para a palavra yoga: 1) união do “eu” individual com o “espírito universal” ou a energia da natureza; 2) sistema místico-religioso que prepara o indivíduo para essa união; 3) um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia indiana; 4) controle, através de disciplina progressiva, das funções mentais, ou supressão das modificações da mente, com alteração correlata de funções corporais; 5) sistema de exercícios para alcançar controle físico-mental e bem-estar. (FERNANDES; RODRIGUES; ROCHA, 2005, p. 1).

Etimologicamente a palavra yoga deriva do vocábulo “yug”, em sânscrito. O termo remete a união, conexão, integração. A partir dessa ideia, o yoga está relacionado a tríade indivíduo, natureza e divino, compreendendo as relações do ser humano com si mesmo, com os seus semelhantes, com a natureza e o universo (ANTUNES; MELO, 2023; GARCIA, 2021). Ao yoga também é atribuído a definição de controle das flutuações da mente, um método voltado para a redução do sofrimento humano, conforme descrito em escrituras clássicas, como o *Bhagavad Gita* e os Yoga Sutras de Patanjali. Para Antunes; Melo (2023, p. 2) as noções de ajustamento e alinhamento também podem ser associadas ao yoga, sendo que a segunda “no contexto do Yoga quer dizer aprender a manifestar no mundo uma forma coerente entre o pensar, o sentir e o agir em todas as situações, no cotidiano da vida, não somente durante uma aula e sua prática sobre um tapetinho”.

De tradição milenar, o yoga acumula uma diversidade de sentidos e significados. Merecem destaque as obras clássicas que tratam do assunto, como o “Yoga Sutra”, de Patanjali e a “*Bhagavad Gita*” texto encontrado na epopeia *Mâhabhârata*.

Segundo Fernandes; Rodrigues; Rocha (2005), o yoga foi codificado como um método no livro “Yoga Sutra” por Patanjali. O livro propõe a sistematização do yoga a partir de 8 princípios. O primeiro são os *Yamas*, que são entendidos como compromissos assumidos em relação a todos os seres. São cinco *Yamas* descritos: *ahimsā*, o de não-violência; *satya*, ser verdadeiro; *asteya*, não roubar; *brahmācārya*, usar a energia para buscar cultivar relações

saudáveis; e *aparigrāha*, desapego. O segundo são os *Niyamās*, compreendidos a partir da ideia de compromissos assumidos consigo mesmo, são ideais de condutas visando a harmonia pessoal. São eles: *śauca*, purificação física e mental; *santoṣa*, contentamento; *tapas*, disciplina; *svādhyāya*, estudo do yoga e de si mesmo; e *Īśvara pranidhāna*, entrega a grandiosidade da vida. Em terceiro aparece os *Āsanās*, as posturas físicas. Os *Prânâyamas* seriam o quarto, a respiração. Em seguida, *Prâtyâhâra*, o controle dos sentidos. Contando ainda *Dhârâna*, a concentração. *Dhyâna* equivaleria a meditação. E *Samâdhi* seria o ápice do yoga, o estado de iluminação, que pode ser entendido como o próprio yoga, sendo assim, um caminho para o autoconhecimento, bem como cada experiência de chegada.

A *Bhagavad Gita* por sua vez aborda o yoga sob uma visão de princípios filosóficos e éticos. O escrito “descreve uma história entre Arjuna, um guerreiro indiano, e Krishna, um avatar. Nesse diálogo Krishna apresenta a Arjuna o significado da vida humana e quais são os princípios para a sua evolução” (ANTUNES, MELO. 2023. p. 3). A obra, que tem sua origem em meados do século IV da Era Comum, é o livro de maior destaque da literatura sânscrita (OLIVEIRA, 2014; STELLA, 1967).

Os dois documentos abordam o yoga como uma ferramenta que auxiliaria na ampliação na compreensão do indivíduo de si mesmo e de tudo a sua volta, como apresentam Antunes; Melo (2023. p. 3):

Nestas referências, o Yoga é definido, respectivamente, como cessação das flutuações da mente ou estabilidade mental e serenidade interior. A partir desta compreensão, o Yoga é visto como um caminho, dotado de preceitos e técnicas, cujo propósito está relacionado ao domínio de pensamentos e emoções, ao favorecimento de aspectos como centramento, contemplação e capacidade de análise e ação sobre a realidade de modo consciente e não apenas reativo. As inquietações são consideradas fonte do sofrimento humano e, portanto, o Yoga se apresenta como possibilidade para superá-las. Ainda nestas obras, as razões para as inquietações e o sofrimento residem na chamada ignorância, entendida como o não reconhecimento da conexão profunda da existência humana com o Todo (Brahman). Assim, o Yoga poderia ser entendido a partir de um amplo conjunto de conhecimentos e práticas voltados para a superação da visão individualista e fragmentada da vida. (ANTUNES, MELO. 2023. p. 3)

Como podemos observar o conceito de yoga pode ser carregado de significados vinculados ao seu enraizamento cultural e seus saberes e práticas possuem um arcabouço filosófico, ético e técnico. Entretanto, na parte ocidental² do planeta foi fortemente difundida a ideia de que o yoga seria apenas a esquematização de exercícios de alongamento e flexibilidade.

² Este trabalho compreende que o termo “Oriente” extrapola a noção geográfica e que adquire significados que perpassam o ideal cultural e político construído e difundido por civilizações do “Ocidente”, relacionando o oriente ao exótico, atraso e inferior, ou seja, o orientalismo como uma invenção do ocidente (SAID, 2007). No entanto, o assunto não será aprofundado nesta pesquisa.

Segundo Taimni (2011) essa simplificação do yoga em aspectos físicos pode até ter contribuído, em certa medida na vida das pessoas, no entanto, “vulgarizou o movimento em prol da cultura do Yoga e produziu uma impressão errada, especialmente no Ocidente, sobre o verdadeiro propósito e técnica do Yoga” (TAIMNI, 2011, p. 10). A cisão entre corpo e espírito, visão presente nas sociedades ocidentais, dificultaria a compreensão ampliada do yoga (GNERRE, 2010). Assim o yoga tem se apresentado como uma alternativa para manutenção de corpos fortes e produtivos, atendendo as demandas da sociedade pautada pelo consumo, estética e do capital, sustentado muitas vezes por uma concepção de saúde limitada a ausência de doenças.

Além das diversas interpretações do conceito de yoga, também podemos encontrar diferentes abordagens da prática. Segundo Antunes, Melo (2023) além dos elementos apresentados por Patanjali (*Yamas, Nyamas, Ásanas, Prânâyamas, Prâtyâhâra, Dhârâna, Dhyâna, Samâdhi*) outros elementos constituem e diferenciam os tipos de yoga, como kriyas (purificações orgânicas), mudras (gestos energéticos com as mãos), mantras (sons sagrados), dentre outros. As autoras enumeram 7 Escolas clássicas do yoga:

A inclusão ou ênfase nessas técnicas varia conforme as distintas linhagens existentes, denominadas “Escolas Clássicas do Yoga”, como podemos ver a seguir:

- 1) Raja Yoga voltada para o caminho do domínio da mente (os oito anghas de Patanjali estão aqui incluídos);
- 2) Karma Yoga dedicada ao caminho da ação desapegada, do servir desinteressado;
- 3) Mantra Yoga utiliza dos sons e palavras de poder;
- 4) Bhakti Yoga inclui práticas devocionais;
- 5) Jñâna Yoga busca do conhecimento;
- 6) Hatha Yoga práticas que exigem esforço corporal (prática de ásanas);
- 7) Kundalini Yoga trabalho com o equilíbrio das forças e energias internas. (ANTUNES, MELO. 2023. p. 6)

Dentre as vertentes, o *Hatha Yoga* é a de maior destaque no Brasil (GOMES, 2018). Segundo Guimarães; Gomes (2022):

O Hatha Yoga é um dos estilos de Yoga mais tradicionais no mundo. Para além de uma prática corporal, pode ser compreendido como um caminho filosófico e prático de vida que busca pelo desenvolvimento de uma percepção integral e dinâmica do corpo, mente e ambiente (GUIMARÃES; GOMES, 2022, p. 13)

O termo "*Hatha Yoga*" pode ser entendido como uma vertente do yoga que busca o equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Fernandes, Rodrigues e Rocha (2005, p. s/p) relatam que “no século XIII desenvolveu-se na Índia o *Hatha Yoga*, propondo posições corporais e exercícios difíceis”. Afirmam ainda que a prática teve diferentes utilidades no Oriente e no

Ocidente. Em países orientais, o *Hatha Yoga* é realizado como preparação para a prática meditativa. A meditação é tida como centralidade, associada à ideia de transcendência presente no *Samadhi* (objetivo final do yoga). Portanto, o trabalho corporal é visto como importante a fim de eliminar os desconfortos e distrações, para que o sujeito possa se concentrar no exercício da meditação com prioridade. No ocidente, as formas mais difundidas dessa vertente têm caráter de relaxamento, geralmente sem vinculação às questões filosóficas e religiosas da prática. Pelo fato de ser um tipo de yoga com amplo uso da prática de *ásanas*, acabou se popularizando no ocidente, pois se aproxima dos anseios da sociedade atual, marcados pelo culto ao corpo e busca por novidades. Assim, acabou sendo apropriado mais como um sistema de exercícios que trabalha o corpo e a mente, sem necessariamente abordar princípios relacionados ao seu enraizamento cultural (FERNANDES, RODRIGUES E ROCHA. 2005; SANTOS, 2020).

O projeto de extensão Yoga com a Comunidade, desde sua origem, vem trabalhando com a vertente do *Hatha Yoga*. Busca contribuir com a formação das(os) estudantes da FEFD-UFG e abordar o yoga para além de uma prática corporal que reforça o ideal de culto ao corpo, considerando a performance e o lado estético. A abordagem feita no projeto visa estabelecer um trato pedagógico do ensino do yoga pautado a partir de uma perspectiva de yoga como uma manifestação cultural, dotada de princípios históricos, filosóficos e técnicos construídos e modificados ao longo da história, os quais devem ser contextualizados ao tempo presente.

2.2 RELAÇÕES DO YOGA NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

O yoga, principalmente quanto à possibilidade como prática corporal, estabelece aproximações com a educação física. Essa relação pode ser percebida na área da saúde, através da sua compreensão como prática integrativa de saúde voltada para o SUS, bem como a inserção do yoga como conteúdo da educação física escolar.

De acordo com Barros *et al.* (2014, s/p) “o yoga se mostra como uma prática que proporciona benefícios para a saúde das pessoas, por este motivo foi adotado pelo Sistema Único de Saúde (SUS) como prática importante a acontecer no âmbito da atenção primária em saúde”. Os autores se referem à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), na qual o yoga integra a lista de serviços ofertados pelo SUS desde 2017. O Ministério da Saúde define que:

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. (BRASIL, 2021, s/p)

Nesse sentido, o yoga integra a lista das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) que partem de uma perspectiva ampliada do processo saúde-doença e da promoção global do cuidado humano, considerando aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais. De acordo com Bernardi *et. al* (2021, p. 1), o yoga no SUS é pautado pela perspectiva que “a apropriação do yoga pela cultura ocídica implica a compreensão do sistema capitalista sobre o modo de produzir saúde nas sociedades contemporâneas e no aprofundamento das discussões acerca de seus benefícios filosóficos e práticos na Saúde Coletiva”.

Antunes; Fraga (2021), em seu estudo, buscam delinear o fenômeno das práticas corporais integrativas, como:

[...] propostas de cuidado e promoção de saúde que se fundamentam no paradigma da vitalidade-energia e envolvem movimentos corporais que agregam técnicas de respiração, relaxamento, atitude mental, mobilidade em sequências rítmicas ou posturas de permanência, oriundos de diferentes tradições culturais, que prezam pela introspecção e pela qualidade de presença e estimulam as pessoas a descobrirem os limites e potencialidades do corpo (nas suas dimensões mais visíveis e mais sutis), em processos que são individuais, mas que reverberam na coletividade, na medida em que convidam para a construção de uma nova relação consigo, com os outros e com o universo, para o questionamento e o compartilhamento da vida e para a ressignificação dos processos saúde-doença. (ANTUNES; FRAGA, 2021, p.4230)

Sob essa perspectiva ampliada de saúde, o yoga, assim como outras práticas integrativas, busca ampliar o cuidado para além do sistema biomédico. Medeiros (2017) afirma que:

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares vai na contramão do modelo biomédico hegemônico oficial, que tende a ignorar práticas alternativas e tradicionais de curas, fundamenta-se em um reducionismo biológico, na cisão mente-corpo, desqualifica o conhecimento popular, tradicional e religioso sobre as doenças e seu tratamento. Mesmo que a biomedicina traga contribuições significativas para as condições da saúde, aumentando a expectativa de vida e evitando epidemias, ela amputa o olhar sobre o doente e sua subjetividade, o que traz uma série de implicações para uma compreensão mais integral do ser humano, como propõe as práticas alternativas e complementares, que levam em consideração fatores biopsicossociais e até mesmo espirituais. (MEDEIROS, 2017, p. 286).

No contexto escolar brasileiro, contamos com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) o “documento de caráter normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica” (BRASIL, 2023a. p.1). A normativa traz o yoga na unidade temática de ginásticas de conscientização corporal do componente curricular Educação Física, conteúdo para 8º e 9º ano do ensino fundamental (BRASIL, 2018). O documento classifica ginástica de consciência corporal como:

[...] práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental. (BRASIL, 2018. p. 218)

Telesio (2022) em sua pesquisa critica o fato de se limitarem as práticas corporais alternativas, como o yoga, a ginástica. Para o autor, conceber essas práticas como ginástica (de consciência corporal) implica no afastamento de conhecimentos “históricos, filosóficos, éticos, transcendentais e transpessoais que as fundamentam, endossando o paradigma das terapias corporais enquanto instrumento educacional das classes dominantes, capazes de reeducar, fortalecer e relaxar o corpo físico, sobre uma ótica ergonômica”. (TELESIO, 2022. p. 46)

Apesar do yoga ser uma alternativa para a(o) profissional de educação física, é importante ressaltar que não é uma competência específica da profissão. Houve tentativa por parte de órgãos da categoria para a regulamentação do yoga como atividade a ser ministrada por graduados em educação física, entretanto, sem sucesso (GOMES, 2018; SILVA e de OLIVEIRA, 2022).

No ensino superior, Silva; de Oliveira (2022) buscaram entender como o ensino do Yoga vem sendo oportunizado na formação acadêmica e profissional. Ao analisarem o projeto pedagógico de curso de licenciatura e/ou bacharelado em educação física de Universidades Federais (UF) do Brasil observaram que o yoga se apresenta como conteúdo optativo articulado com saberes da ginástica, saúde e ensino. Ademais, a distribuição de disciplinas com yoga como tema não se apresentou igualitária entre as UF.

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Barboni; Carvalho (2021) ao analisarem a presença das PICS nos currículos do curso de educação física, em universidades públicas. De acordo com a pesquisa, o yoga está mais presente nas disciplinas analisadas, a frente de outras práticas como meditação, massoterapia, dança circular, práticas corporais orientais, Tai Chi Chuan, biodança, terapias corporais e equoterapia. Entretanto, as autoras ressaltaram que, no geral, há uma baixa inserção das PICS nas grades de educação física. E que nas disciplinas encontradas o tema está majoritariamente presente de maneira optativa, sob uma perspectiva tecnicista e sem aproximação com o SUS.

No que tange as pesquisas produzidas sobre o yoga há uma maior prevalência a estudos voltados para a biodinâmica. Lima, Ribeiro (2019), a partir de uma revisão bibliográfica sobre a produção de artigos sobre o Yoga nas revistas brasileiras de Educação Física durante os anos de 1999 a 2018, buscaram identificar a visão de corpo e as concepções sobre o Yoga apresentadas nessas publicações. As autoras afirmaram que na maioria dos estudos encontrados “há uma grande preocupação nesses artigos em comprovar os benefícios que o Yoga causa à saúde. O corpo nessas publicações é muitas vezes reduzido ao aspecto motor e fisiológico” (LIMA, RIBEIRO. 2019. p. 14).

Outro contexto em que o yoga também tem ganhado espaço no ambiente acadêmico é a extensão universitária. Silva; Antunes (2022) trazem dois projetos de extensão universitária (Programa de Extensão Yoga para Todxs, da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e o Projeto Yoga com Comunidade, da Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), da Universidade Federal de Goiás (UFG) que oferecem a prática, o estudo, e a pesquisa em yoga. De acordo com as autoras, Silva; Antunes (2022. p. 22) “a extensão possibilita o estabelecimento de relações múltiplas com os diversos setores da sociedade, ao mesmo tempo em que contribui com a formação integral das(os) estudantes, docentes e comunidade em geral.” Algo semelhante é apresentado por Barros *et al.* (2014), os autores trazem em seu estudo a experiência do programa Yoga e Promoção da Saúde. Um projeto de extensão universitária da Faculdade de Ciências Médicas, da Universidade Estadual de Campinas (FCM/Unicamp), atendendo alunos, funcionários e

professores com aulas de Yoga de sistematizada, supervisionada e de maneira gratuita. A prática de yoga oportunizada pelo programa é “compreendida como forma de promoção de saúde, prevenção de doenças, ação terapêutica e referência ético-filosófica, para as relações intrapessoais e interpessoais no cotidiano”. (BARROS *et al.* 2014. p. 1307)

No entanto, a presença do yoga na extensão universitária enfrenta desafios. De acordo com Silva; Antunes (2022. p. 27) a “extensão universitária é o ponto mais frágil do tripé ensino-pesquisa- extensão”. Isso culmina na desvalorização acadêmica, institucional e financeira de todo o trabalho realizado nos projetos. As autoras ainda relatam as dificuldades geradas pela rotatividade das(os) discentes monitoras(es), a preocupação com a formação dessas(es) estudantes, as resistências das(os) próprias(os) participantes diante a algumas propostas de aulas, além da ausência de financiamento dessas atividades e a necessidade da cobrança de taxas para as(os) participantes que são convertidas nas bolsas das(os) estudantes monitoras(es).

Vieira (2023. p. 142) traz em seu estudo a reflexão de que a extensão universitária ainda é vista como prestadora de serviço, desconsiderando a educação como um direito social e aproximando-a da lógica privatista.

Na lógica neoliberal, a Extensão acaba por ser uma via de transformação dos direitos sociais em serviços. Isso nos leva a crer que a intensificação dos direitos sociais como produto a ser vendido, através da prestação de serviços, está diretamente relacionada à transformação das ações assistencialistas da Extensão em ferramentas de captação de recursos e receitas da Universidade. (VIEIRA, 2023. p. 142)

As oportunidades de formação em yoga não se restringem ao âmbito acadêmico. Pelo contrário, as possibilidades mais reconhecidas ocorrem fora das universidades, em escolas próprias e com professores/mestres valorizados por sua trajetória na área. Contudo, com a possibilidade de qualquer pessoa poder se tornar professor de yoga, com a facilidade de acesso a cursos (com diferentes tempos de duração, propósitos e fundamentação), a qualidade da formação se torna uma preocupação.

3. CAPÍTULO II - METODOLOGIA

A Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás (FEFD-UFG) conta com o Centro de Práticas Corporais (CPC) que oferta várias modalidades para a população. Entre as práticas ofertadas está o projeto de extensão Yoga com Comunidade. Criado em 2012, o projeto oferece aulas de yoga para a população. Além da prática do yoga, a iniciativa desde a sua origem tem como intuito ser “espaço de formação de estudantes dos cursos de graduação da FEFD-UFG, fundada numa perspectiva de trato com o corpo, a saúde, a educação e as práticas corporais comprometida com as demandas sociais” (ANTUNES, 2019, s/p.).

O projeto desde sua origem acontece de maneira presencial. Atualmente, conta com a orientação da Professora Priscilla de Cesaro Antunes e discentes da FEFD-UFG para elaboração e realização das aulas. No entanto, a partir do contexto pandêmico de Covid-19 iniciado em meados de 2020, as atividades presenciais foram interrompidas. Com a nova realidade o projeto passou por uma reformulação a fim de dar continuidade a oferta de aulas de yoga.

Em 2020, o Yoga com a Comunidade contava com cinco integrantes, a professora orientadora, três discentes monitoras(es) e um Técnico Administrativo Educacional (TAE). Em virtude do isolamento social, esta equipe se organizou a partir de encontros virtuais. Após algumas reuniões ficou acordado que o projeto iria produzir e disponibilizar vídeoaulas de yoga para as(os) participantes. A proposta foi composta por duas etapas. A primeira envolveu oito vídeoaulas gravadas pela Professora orientadora Priscilla Antunes. As vídeoaulas tiveram caráter introdutório tanto para as(os) participantes, como também para formação dos próprios monitores. As aulas tiveram como temas Princípios do yoga, Respiração, *Ásanas*, Relaxamento, Meditação, Preceitos éticos, O que é yoga? e Yoga e saúde mental.

As aulas eram enviadas primeiramente para as(os) discentes monitoras(es) do projeto, que as realizavam e após a prática expuseram suas impressões, dúvidas e feedbacks em reuniões com os membros do projeto. Só depois das(os) monitoras(es) terem realizado e discutido sobre as aulas, elas eram encaminhadas para os grupos de participantes do projeto, possibilitando um maior tempo formativo inicial para as(os) monitoras(es). Os encontros foram importantes para subsidiar a compreensão, o estudo, o planejamento, acompanhamento e avaliação do trabalho realizado ao longo do ano.

A segunda etapa foi realizada a partir de gravações de vídeoaulas pelas(os) monitoras(es) do projeto. Os temas foram elencados pelas(os) próprias(os) estudantes, e foram:

Respiração, Relaxamento, Chakras, Respiração completa, Yoga e ansiedade, Saudação ao sol, Respiração alternada, Mudras e Equilíbrio. Após gravar e editar as aulas, enviaram para a coordenadora para a avaliação. Posteriormente, as videoaulas eram postadas na plataforma YouTube. Todas as aulas tiveram duração de cerca de 1 hora, contando com um momento expositivo sobre o assunto tratado, um momento com posturas e/ou com exercícios respiratórios e meditativos.

As(os) participantes matriculadas(os) foram inseridas(os) em 3 grupos de Whatsapp, por onde foram feitas a comunicação/interação entre monitoras(es) e comunidade; foram disponibilizados os links das aulas; e ocorreram a avaliação das aulas, diálogos sobre as experiências, esclarecimento de dúvidas etc.

Antes da disponibilização das videoaulas foi elaborado um questionário para conhecer as(os) participantes. O formulário teve como objetivo traçar o perfil socioeconômico, bem como identificar seu contato com yoga, demandas de saúde-doença e o que gostariam de aprender nas aulas. Um questionário também foi realizado após a sequência das primeiras oito videoaulas e outro ao final do semestre de trabalho, com propósito de acompanhamento e avaliação do andamento do projeto. Estes materiais foram objeto de análise desta monografia. Por terem sido produzidos e aplicados com o intuito de atender as demandas do próprio projeto, antes mesmo da idealização deste trabalho, o material (os formulários) se enquadram como dados secundários³.

A pesquisa teve caráter qualitativo. De acordo com Minayo (2014), as metodologias de pesquisa qualitativa podem ser “entendidas como aquelas capazes de incorporar a questão do SIGNIFICADO e da INTENCIONALIDADE como inerentes aos atos, às relações, e às estruturas sociais” (MINAYO, 2014, p. 22).

Dado o objetivo desta pesquisa, se julgou mais adequado a metodologia qualitativa, uma vez que:

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo, das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO et al., 1994, p. 21).

³ Tendo em vista que esta monografia analisou dados produzidos no interior do projeto (formulários de acompanhamento e avaliação das ações realizadas), configurando análise de dados secundários, fica dispensada a necessidade da aprovação do Comitê de Ética.

Dentre as técnicas de análise da pesquisa qualitativa, esta monografia adotou a Análise de Conteúdo. Para Minayo (2014) esse tipo de tratamento de dados permite “tornar replicáveis e válidas inferências sobre dados de um determinado contexto, por meio de procedimentos especializados e científicos” (MINAYO, 2014, p. 303).

A análise de conteúdo conta com diversas modalidades. Dentre elas, a análise temática norteia o estudo. Minayo (2014) orienta que “fazer uma análise temática consiste em descobrir os *núcleos de sentidos* que compõem uma comunicação, cuja *presença* ou *frequência* signifiquem alguma coisa para o objeto analítico visado” (MINAYO, 2014, p. 316, grifo da autora).

A partir desses conceitos foi realizada a análise das respostas nos três formulários aplicados durante o ano de 2020, mencionados acima. Os documentos contaram com perguntas que tinham como intuito o diagnóstico das turmas e acompanhar a evolução dos alunos após as duas etapas de envio de videoaulas. Dentre as perguntas, foram analisadas as que colaboraram para se estabelecer um perfil das(os) participantes e as que melhor atendiam aos objetivos de analisar a compreensão do yoga pelas(os) partícipes e compreender as contribuições das aulas remotas na vida dessas pessoas durante o período pandêmico.

As respostas, de cada questão selecionada, foram separadas a partir da identificação dos núcleos de sentidos presentes. Em tabelas foram classificadas e agrupadas quando apresentaram semelhanças. Com isso foram criadas categorias que serão expostas a seguir. Para identificar as respostas e preservar o anonimato, cada participante recebeu um número (P1 a P87).

Devido ao contexto pandêmico foi adotado um formulário virtual, criado pela plataforma Google Forms e disponibilizado o *link* para as(os) participantes por meio do grupo de WhatsApp.

O primeiro formulário teve como objetivo estabelecer um diagnóstico inicial das turmas e contou com 14 perguntas e foram encontradas respostas de 88 participantes. O segundo questionário foi aplicado logo após o envio da primeira etapa de 8 videoaulas, elaboradas pela professora Priscilla, e contou com 11 questões e 30 respostas. O mesmo processo de envio de formulário foi realizado depois da etapa de videoaulas feitas pelas(os) monitoras(es), ao final do semestre. O documento continha 10 questões e recebeu apenas 13 respostas. Entretanto, ao realizar a análise do material foi notado que algumas participantes enviaram o formulário respondido mais de uma vez. Foram consideradas apenas as últimas respostas enviadas. Assim, no primeiro formulário foram contabilizadas 85 respostas, no formulário seguinte foram consideradas 28 respostas e no último documento 12 retornos foram analisados. Ao todo, com

os 3 questionários, foram contabilizadas respostas de 87 pessoas, sendo que somente 7 participantes preencheram todos os formulários.

Na exposição dos resultados, para identificar as pessoas que responderam aos formulários, preservando o sigilo, será utilizada uma numeração aleatória para cada pessoa, além de um “P” de “participante”, por exemplo: P1 se refere a (ao) participante 1 e assim por diante.

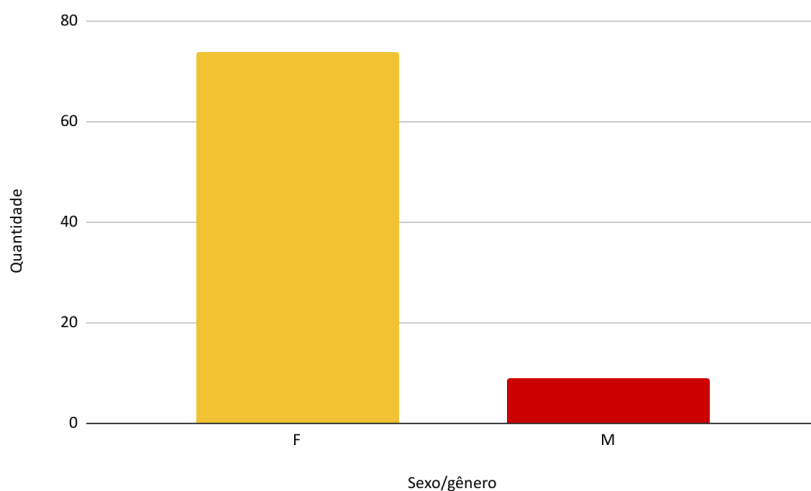
4. CAPÍTULO III - RESULTADOS

Neste capítulo apresentaremos os resultados desta pesquisa, organizados em três tópicos. No primeiro constam dados de perfil das pessoas que participaram do projeto no ano de 2020 durante a pandemia e que responderam aos formulários. No segundo tópico trataremos das concepções de yoga das(os) participantes e no terceiro tópico abordaremos as contribuições do projeto, conforme as respostas fornecidas pelas pessoas nos formulários.

4.1. PERFIL DAS(OS) PARTICIPANTES

A partir das 85 respostas coletadas no questionário inicial foi possível traçar um perfil das(os) participantes. O grupo tinha a média de idade de 34 anos, variando entre 18 e 68 anos. A maioria jovens, estudantes da própria universidade. Ao observar, podemos notar destaque da prevalência feminina (F) em relação a masculina (M), conforme o Gráfico 1 apresenta:

GRÁFICO 1 - Sexo/gênero das(os) participantes



Fonte: Elaborada pela autora (2023).

Legenda: F - Feminino; M - Masculino.

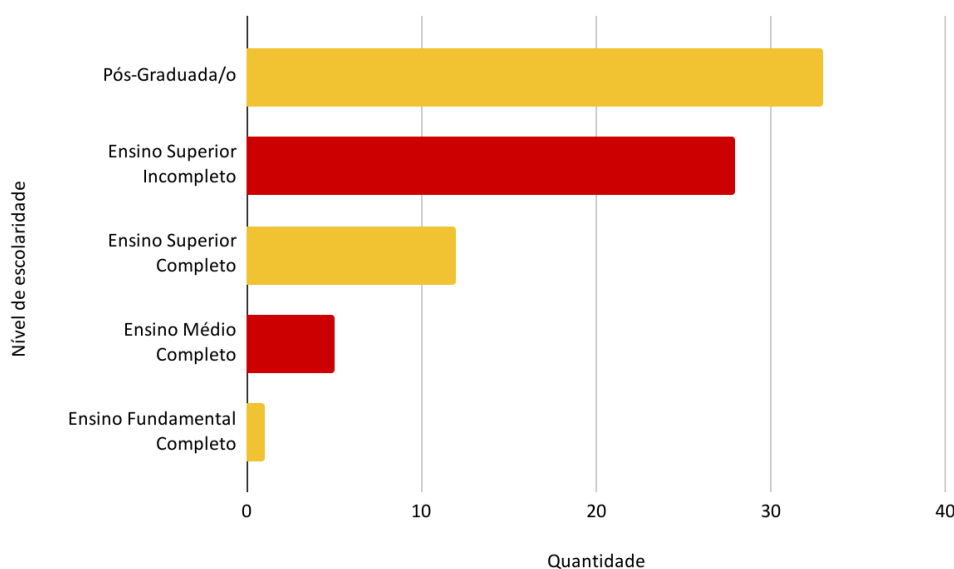
Uma maior presença feminina também é observada em outro estudo sobre a prática yoga. Garcia (2021) ao analisar o perfil de participantes de um projeto de extensão de yoga, semelhante ao Yoga com a Comunidade, constatou um público predominante de mulheres. “[...] é importante mencionar a questão de gênero, pois o Yoga é conhecido por ser uma prática feminina, e grande parte dos participantes do Projeto são mulheres, porém o grupo conta

também com participantes homens e pessoas que se identificam como não binários.” (GARCIA, 2021, p. 34). Não obstante, essa realidade nem sempre foi assim. Baima (2010) traz em sua pesquisa que ao longo dos anos o cenário tem se modificado:

[...]interessante perceber o processo de re-significação que a prática sofreu e vem sofrendo nas relações de gêneros: inicialmente, na Índia, o Yoga era uma prática exclusiva masculina. Quando chegou ao ocidente, no caso o Brasil, os professores pioneiros da prática garantiam que o quantitativo de homens e mulheres era equilibrado. Entretanto, através da percepção atual destes pioneiros e a fala de professores mais recentes, bem como através dos dados de matrícula, pode-se perceber que o número de praticantes do sexo masculino vem caindo, tornando o Yoga uma referência de prática corporal feminina. (BAIMA, 2010. p. 67)

No que se refere ao nível de escolaridade das (os) participantes, o Gráfico 2 apresenta a distribuição:

GRÁFICO 2 - Nível de escolaridade das(os) participantes

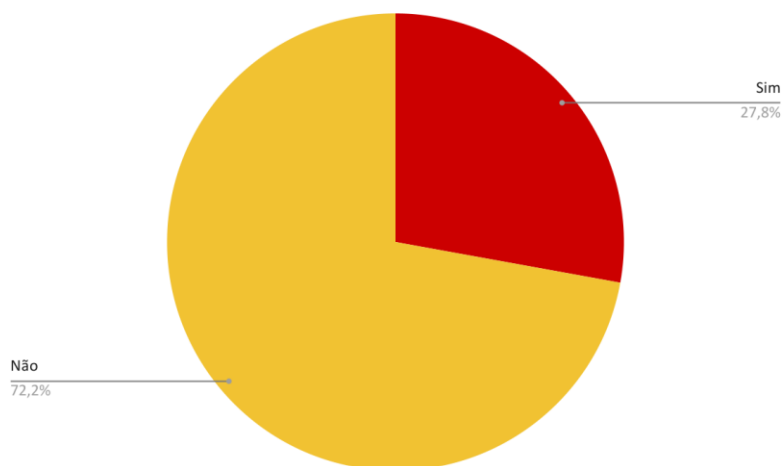


Fonte: Elaborada pela autora (2023).

O alto nível de escolaridade pode ser explicado pelo fato do projeto ser ofertado no ambiente universitário. O projeto atende a comunidade acadêmica e o público externo. No item ocupação/profissão, a maioria das(os) participantes (37) se declararam como estudantes (graduação e pós-graduação). Ainda houveram servidoras(es) públicos (12), aposentadas(os) (7), professoras(es) (6), biólogas (4), bibliotecária (2), design (2), enfermeira (2), atuário (1), veterinária (1), músico (1), química (1), assistente administrativo (1), autônoma (1), advogada (1), dona de casa (1), auxiliar de escritório (1), assistente social (1), psicologia (1), jornalista (1) e massoterapeuta (1).

Para as(os) participantes foi perguntado se estaria passando por problemas financeiros durante o período pandêmico. O Gráfico 3 apresenta as respostas, se afirmativa ou negativa:

GRÁFICO 3 - Ocorrência de dificuldade financeira durante a pandemia



Fonte: Elaborada pela autora (2023).

A crise econômica que o Brasil já enfrentava foi potencializada pela pandemia de COVID-19. De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua) a taxa de desocupação no país chegou a 14,9% no terceiro trimestre de 2020, contra 12,1% no mesmo período de 2019. (BRASIL. 2020. p. s/p).

Ao observar os resultados é possível notar que o público atendido pelo projeto possuía altos níveis de escolaridade e a maioria das pessoas afirmaram que não passavam por dificuldades financeiras, mesmo com o aumento do desemprego no país. Tais dados permitem a análise de que mesmo aberto para a comunidade em geral, o Yoga com a Comunidade contava com um público endógeno. A maior parte das(os) participantes eram pessoas que tinham vínculo com a universidade (discentes e servidores), apontando a limitação/dificuldade do projeto de extensão em extrapolar os “muros” da instituição e alcançarem a população em geral.

Um tema que também esteve no formulário foi o acesso à internet. Todas(os) afirmaram positivamente que teriam condições e qualidade de internet para acessar a plataforma por onde seriam disponibilizadas as videoaulas. Este dado foi importante para verificar a viabilidade da proposta de ensino remoto do yoga através do projeto.

Sobre o contato com a prática do yoga, 26 participantes manifestaram que nunca tinham realizado uma aula de yoga. As(os) outras(os) 59 afirmaram que já tiveram contato com a

prática de diferentes maneiras, como: participaram do projeto em anos anteriores, frequentavam outro projeto de yoga disponível na universidade, praticavam em casa a partir de videoaulas e aplicativos e/ou em locais privados.

Dentre os motivos que levaram as(os) participantes a buscarem a prática do yoga destacam-se a promoção da qualidade de vida, autocuidado, melhora da saúde física e mental, curiosidade em conhecer a prática, sair do sedentarismo, dar continuidade a prática, identificação com a didática das(os) monitoras(es), uma alternativa para ansiedade, a localização e o fato de já terem outros compromissos (trabalho, estudo) no campus, o valor acessível, experiência previa com o yoga, recomendação médica e psicológica, melhora da concentração e da postura, rotina estressante, consciência corporal, buscando um novo *hobby* e indicações de colegas.

4.2 CONCEPÇÕES DE YOGA

O primeiro formulário contou com uma questão sobre o que seria yoga para as(os) participantes. A pergunta tinha como finalidade compreender qual a concepção de yoga das pessoas matriculadas. Contou com 85 respostas, foram realizadas a leitura e análise desse material. A partir da semelhança entre os assuntos encontrados nas respostas foi possível estabelecer categorias (o teor das respostas contemplava uma ou mais categorias), como:

QUADRO 1 – O que é yoga para você?

Categorias	Quantidade de respostas encontradas
Yoga como atividade/exercício integrador de corpo, mente e espírito	28
Princípios como respiração, meditação, posturas e concentração	19
Autoconhecimento	12
Bem-estar/ relaxamento	9
Saúde/qualidade de vida	9
Saúde mental/ Ansiedade	8
Yoga como atividade física	7
Sedentarismo/movimentar o corpo	4
Yoga como filosofia/estilo de vida	4
Outros: Conceitos amplos	4

Não souberam	4
--------------	---

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

A perspectiva de integração pode ser observada na maioria das respostas (28 respostas). Ao tentarem definir o que seria o yoga, uma parcela significativa das(os) participantes denominou a prática como um integrador do físico, mental/emocional e espiritual.

Exercícios que te levam a uma conexão entre o corpo e a mente e posterior controle de ambos. P35

Yoga para mim é equilíbrio entre o corpo e a mente. P54

Uma forma de fortalecer e cultivar em conjunto o corpo e a mente. P56

É uma prática que proporciona um incrível bem estar físico e emocional. P47

Método para equilíbrio do corpo físico, corpo mental e corpo espiritual. P1

(...) cultivo de hábitos saudáveis de qualidade no campo da espiritualidade. Busca por equilíbrio do corpo e da mente (...). P77

Princípios como concentração, respiração, meditação e posturas físicas foram frequentes nas explicações das(os) participantes ao definirem yoga (19 respostas).

A Yoga para mim é uma ferramenta para nos manter conectado com nosso corpo através das posturas e respiração. P25

Uma terapia onde encontro resultados praticando as suas técnicas de respiração, meditação e postura. P72

Meditação e paz. P18

É uma atividade física que me ajuda na concentração e na saúde do corpo. P37

Outro tema que foi recorrente em 12 das respostas registradas foi o autoconhecimento. As(os) participantes definiram o yoga como uma prática que auxilia/promove autocuidado, conhecimento de si próprio.

(...) Momento que posso dedicar a mim. P52

Prática que visa a busca de equilíbrio, harmonização interior e autoconhecimento. P42

É uma prática que proporciona uma melhor percepção de nós mesmos (...). P47

O meio que encontrei de me conectar comigo mesmo (...). P6

A concepção de yoga para 9 respostas perpassaria por essa ideia da prática como instrumento para se alcançar benefícios de saúde, qualidade de vida, bem-estar e promover um relaxamento.

Uma prática física para manter a saúde e qualidade de vida especificamente para evitar dores nas costas. P55

Uma prática de relaxamento e bem estar. P5

Não conheço a prática, mas acredito que seja uma forma de conexão, corpo e mente, para uma melhora na qualidade de vida. P53

Dentre as respostas que estabeleciam relação do yoga com a saúde, houve também participantes (8 respostas) que atribuíram significados para a prática indiana ligados especificamente à saúde mental.

É momento pra eu desacelerar e aliviar minha ansiedade. P34

Uma forma de cuidar do corpo e mente. Combatendo a ansiedade. P27

Me ajuda a superar e evitar minhas crises de ansiedade. P49

As pessoas trouxeram em suas respostas o yoga como uma prática que ajuda a lidar com sofrimentos psíquicos, principalmente a ansiedade.

A interpretação de yoga como atividade física ou exercício esteve presente em algumas respostas (7 respostas). Um participante descreveu o yoga como esporte:

Uma atividade física. P66

Uma Atividade esportiva (...). P7

Um exercício leve. P15

Associadas as respostas acima, também foram encontrados relatos que apontaram a tradição milenar como uma forma de combater o sedentarismo e movimentar o corpo:

A possibilidade de fugir do sedentarismo e diminuir a ansiedade do dia-a-dia. P59

Um momento para relaxar e movimentar o corpo. P63

Uma forma de melhorar minha flexibilidade, meu condicionamento físico e acalmar a mente. P10

Outras(os) participantes (4 respostas) conceituaram o yoga como um estilo de vida. A partir da prática seria possível conseguir um conhecimento de si próprio e uma vida saudável:

Yoga além de ser uma ótima forma de exercitar o corpo e uma filosofia onde conseguimos nos conectar com nós mesmos e colocar para fora uma forma boa de viver. P17

(...)UM ESTILO DE VIDA(...). P80

Um auxiliar para um estilo de vida saudável. P28

Um estilo de vida saudável, pois trabalha o corpo e a mente. P45

Foi criada a categoria "outros" para contemplar as respostas que não se encaixaram em nenhuma classificação já citada e que tinham significados ampliados. Dentre as 4 respostas foi observado a relação do yoga com o ambiente, além de palavras com o significado bastante amplo, mas que não foram devidamente explicadas pelas(os) participantes.

(...) me conectar comigo mesmo e o ambiente (...). P33

Possibilidade. P60

Um caminho. P70

Uma arte. P78

Ainda foram encontradas 4 respostas em que as pessoas reconheceram não serem capazes de explicar o yoga.

Não sei, ia começar pela primeira vez, me indicaram para tratar ansiedade. P3

Ainda não sei. P57

Não tenho muita propriedade para falar. P43

Ainda não sei responder. Espero alcançar este entendimento a partir das aulas. P26

Após a primeira etapa de envio das videoaulas, foi perguntado, via formulário, as(aos) participantes: “o que você aprendeu de novo sobre o yoga com estas aulas?”. A partir da análise das 28 respostas coletadas foi possível notar temas recorrentes, alguns já até citados na pergunta anterior sobre o que seria o yoga:

QUADRO 2 – O que você aprendeu de novo sobre o yoga com estas aulas?

Categorias	Quantidade de respostas encontradas
Conteúdos teóricos do yoga	14
Princípios do yoga	13
Yoga além de exercício	7
Autoconhecimento	5
Filosofia/estilo de vida	3
Alunos que nunca tiveram contato prévio com Yoga	3

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

Os conteúdos teóricos foram encontrados na maioria das respostas, ao todo 13 participantes destacaram o tema.

Bastante coisa. Eu já fazia yoga há anos, mas só a prática dos asanas, 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. P13

Nunca tinha feito aulas de Yoga com uma fundamentação teórica tão interessante e profunda, aprendi muitos conteúdos sobre a Yoga, sua prática e história. P59

Os preceitos éticos do yoga que eu não sabia. Achei bem interessante o desprendimento com o que é material e a preocupação com o sofrimento do próximo. P34

Parte teórica muito enriquecedora em diversas questões. P52

Conceitos teóricos e como fazer as posturas buscando tanto o equilíbrio no corpo, mas também na mente e na respiração. P81

Dentre os oito princípios do yoga, os *asanas*, *pranayamas*, *dhyana* foram citados pelas(os) participantes como conteúdos aprendidos.

Minha visão sobre o Yoga mudou muito durante as aulas, aprender sobre os oito princípios e vivencia-los foi algo muito enriquecedor. Antes apenas conhecia aqueles dois princípios (Ásanas e Pranayamas), e praticava meditação também. P82

A parte teórica eu desconhecia, sabia qualquer coisa mais por cima. A respiração em tempos. Asanas novos pra mim como o da deusa. Adoro ver o estado de espírito da professora e como sem nos ver ela corrige nossa respiração e postura. P2

Conceitos teóricos e como fazer as posturas buscando tanto o equilíbrio no corpo mas também na mente e na respiração. P81

Respiração e algumas asanas. P71

A história do yoga, os conceitos, as posturas, meditação e desapego. P74

Posturas, técnicas de respiração e meditação foram alguns temas abordados durante o primeiro momento de videoaulas. O conteúdo produzido pela professora Priscilla teve uma abordagem introdutória sobre o yoga, mesclando aspectos práticos e teóricos.

Na categoria Yoga além de exercício, como o nome traz, foram agrupadas as respostas em que as pessoas afirmaram que as aulas trouxeram uma visão ampliada de yoga, para além de um exercício físico.

Aprendi que yoga vai muito além das posturas (...). P67

O que mais me chamou atenção foi a parte de fundamentação, não é só fazer posturas tem todo um sentido que orienta a prática, esses conceitos me chamaram atenção. P83

Que a prática envolve muito mais do que posturas ou técnicas de respiração, vai muito além de filosofia de vida. P12

Que sua prática vai além de ser um exercício físico. P21

Aprendi sobre o yoga como um todo e não apenas focado nos asanas. P47

O Autoconhecimento foi relatado em 4 respostas, que apontavam que o yoga promoveu um melhor entendimento e relação com o corpo e as emoções.

(...) 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. P13

(...) antes eu queria fazer na velocidade do vídeo, agora tento fazer no meu tempo. P84

Aprendi a ter mais calma... Respirar conforme cada exercício, focar no meu corpo. P68

A ouvir meu corpo e perceber a respiração. P85

O yoga como filosofia/estilo de vida esteve presente em 3 respostas. As(os) participantes) manifestaram que aprenderam ideias do yoga e a aplicabilidade dessa filosofia no seu dia a dia.

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(...). P13

(...)e que é possível incorporar as ideias na vida cotidiana. P67

(...)o yoga como estilo de vida. P62

Houve respostas que reconheceram que o conteúdo das videoaulas de modo geral foram novidades, uma vez que não tiveram contato com o yoga anteriormente.

Eu não tinha nenhum conhecimento sobre o Yoga antes de começar as aulas, então todas as informações que tive contato foram novas descobertas. P16

Tudo é novo para mim, pois não conhecia a prática. P53

Tudo, não conhecia nada. P63

O formulário enviado, após o encerramento das videoaulas elaboradas pelas(os) monitoras(es), questionou se a compreensão do que seria o yoga teria sido ampliada ou modificada depois das aulas. Todas as respostas foram positivas, no entanto, apenas 12 participantes responderam ao questionário. Nas respostas foram observados pontos em comum:

QUADRO 3 - A sua compreensão do que é Yoga se ampliou/mudou após as aulas do projeto?

Categorias	Quantidade de respostas encontradas
Apenas responderam que sim, sem justificativa	6
Conteúdos	2
Filosofia/estilo de vida	2
Yoga além de posturas	2

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

A ideia de que o yoga é além de um mero exercício físico se manteve entre as respostas das(os) participantes.

Totalmente! Eu acho que eu conheci a Yoga através desse projeto, na verdade. Antes eu achava que a Yoga era apenas a prática de ásanas (...). P13

Sim, ampliou principalmente em relação ao entendimento dos chakras, respirações, que vão além da ginástica da prática. P67

O entendimento do yoga como uma filosofia ou estilo de vida também persistiu entre as respostas.

(...)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! P13

Bastante, é um estilo de vida. P17

O estudo do yoga foi uma possibilidade em meio ao contexto pandêmico e ao distanciamento social. Assim, as pessoas citaram que buscaram aplicar os conteúdos no seu dia a dia.

Com certeza. As práticas acompanhadas de textos enriqueceram muito o conhecimento. P79

Com certeza. Hoje tenho feito algumas posturas de enraizamento, pois percebi que me auxiliam bastante. P2

Foram contabilizadas 6 respostas que afirmaram somente que o conhecimento sobre o yoga foi ampliado, porém não explicaram como e quais fatores contribuíram para isso.

Sim, ampliou. P86

Sim, ampliaram! P45

Ao todo, 87 participantes responderam os formulários (1º formulário: 85; 2º formulário: 28; 3º formulário: 12). Somente 7 pessoas preencheram os três documentos analisados. Ao observar as respostas, foi possível notar temas como os citados anteriormente. No entanto, a partir da comparação entre as respostas de uma (um) mesma(o) participante nos três formulários é visto a evolução na maneira de conceituar o yoga, como nas respostas das P2, P14, P26, P27, P47, P67 e P72:

QUADRO 4 – Respostas das(os) participantes nos três formulários

1º Formulário	2º Formulário	3º Formulário
O que é o yoga para você?	O que você aprendeu de novo sobre o yoga com estas aulas?	A sua compreensão do que é Yoga se ampliou/mudou após as aulas do projeto?

<p><i>É um momento de dedicação a si, corpo e mente. P2</i></p>	<p><i>A parte teórica eu desconhecia, sabia qualquer coisa mais por cima. A respiração em tempos. Asanas novos pra mim como o da deusa. Adoro ver o estado de espírito da professora e como sem nos ver ela corrige nossa respiração e postura. P2</i></p>	<p><i>Com certeza. Hoje tenho feito algumas posturas de enraizamento, pois percebi que me auxiliam bastante. P2</i></p>
<p><i>Um exercício físico que auxilia no equilíbrio do corpo e da mente. P14</i></p>	<p><i>Bastante coisa. Eu já fazia yoga há anos, mas só a prática dos asanas, 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. P14</i></p>	<p><i>Totalmente! Eu acho que eu conheci a Yoga através desse projeto, na verdade. Antes eu achava que a Yoga era apenas a prática de asanas. 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! P14</i></p>
<p><i>É uma prática importante para a saúde. P26</i></p>	<p><i>A parte teórica. P26</i></p>	<p><i>Sim. Foi muito bom. Trouxe muitos esclarecimentos. P26</i></p>
<p><i>A Yoga para mim é uma ferramenta pra nos manter conectado com nosso corpo</i></p>	<p><i>Que o Yoga é muito mais que só as posturas, é permanência do estar</i></p>	<p><i>Posso dizer somou ainda mais. P27</i></p>

<i>Através das posturas e respiração ". P27</i>	<i>presente. P27</i>	
<i>Exercícios que fazem bem para o corpo e para a mente. P47</i>	<i>Respiração, tipos de yoga. P47</i>	<i>Sim. P47</i>
<i>Um momento para relaxar e movimentar o corpo. P67</i>	<i>Tudo, não conhecia nada. P67</i>	<i>Ampliou. P67</i>
<i>Uma prática que une elementos de atividade física com exercícios de respiração que faz bem pro corpo e pra mente. P72</i>	<i>Aprendi que yoga vai muito além das posturas e que é possível incorporar as ideias na vida cotidiana. P72</i>	<i>Sim, ampliou principalmente em relação ao entendimento dos chakras, respirações, que vão além da ginástica da prática. P72</i>

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

É importante ressaltar que o primeiro formulário foi aplicado antes do envio do material produzido. Por isso a concepção do que seria yoga se deu por experiências anteriores com a prática e opiniões prévias das(os) participantes. A ideia inicial observada foi de uma atividade corporal com impactos físicos e mentais. Após o encaminhamento da primeira fase de videoaulas, as(os) participantes citadas(os) acima, relataram que tiveram contato com conteúdos novos, em destaque aspectos relacionados a fundamentação conceitual do yoga. Além disso, há menções a professora Priscilla, sobre a sua maneira de conduzir as aulas.

A incorporação de conteúdos do yoga na vida cotidiana também foi salientada pelas(os) participantes nos dois últimos formulários. Ao final do semestre e do envio das aulas produzidas pelas(os) monitores, as respostas relataram a utilização de saberes apresentados durante as videoaulas para lidar com questões pessoais e demandas provindas da pandemia, além de promover algumas reflexões sobre o contexto social.

Ao serem perguntadas(os) se as aulas corresponderam às expectativas e que elencassem pontos positivos e negativos às videoaulas, todas(os) as(os) participantes responderam positivamente. Ao analisar as respostas foram percebidos apontamentos positivos relacionados a:

QUADRO 5 – Pontos positivos atribuídos as videoaulas

Pontos positivos	Quantidade de respostas encontradas
Didática	9
Conhecimentos	5

Ensino remoto	3
Posturas	2
Respiração	2

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

A maneira como as videoaulas foram conduzidas foi o assunto mais citado, exaltando a explanação dos conteúdos de forma clara e o fato dos cenários das aulas trazerem contexto de natureza no vídeo, como podemos notar:

Elas superaram minhas expectativas. Aulas bem elaboradas e completas. Trazer um pouco da natureza nos vídeos, foi maravilhoso. P56

As aulas superaram minhas expectativas. Pontos positivos: 1. Clareza na explicação das posturas; 2. Fundamentação teórica didática e interessante; 3. Vídeos bem elaborados, bonitos e agradáveis de assistir; 4. Dinâmica e ritmo do vídeo fácil de acompanhar; 5. A narração da professora contribui para a concentração. Pontos negativos: Não identifiquei nenhum. P63

Os conteúdos ministrados também foram relatados, as(os) participantes julgaram como positivo a variedade de conteúdos teóricos do yoga abordados nas aulas:

Sim, as aulas sempre apresentaram um conteúdo teórico. Uma abordagem mais reflexiva da Yoga. P8

O formato remoto foi apresentado como algo benéfico para três participantes. Para essas pessoas o fato de as aulas serem disponibilizadas pela internet viabilizou a manutenção do contato com o yoga durante o período de isolamento social, além de demandarem mais atenção e disciplina, como podemos notar a seguir:

Sim. Primeiramente, porque não esperava que haveria essa iniciativa devido à pandemia, o que foi uma surpresa quando criaram o grupo e as aulas começaram a ser pela internet. Isso de certa forma foi muito pertinente, porque não moro em Goiânia, então pude me conectar novamente com o Yoga, mesmo que remotamente [...]. P13

Sim, positivo é que numa aula virtual requer mais disciplina e esforço, mas é necessário que reserve lugar para não ser interrompida e isso nem sempre se tem, não sei se é um ponto negativo. P27

Sim. Ainda mais agora que tenho que ficar dentro de casa. P84

Outros temas como o aprendizado de novas posturas e técnicas de respiração foram considerados pontos positivos, como:

Muito. Positivo: abordagem do cotidiano, novas posturas, técnicas de respiração, enraizamento e abertura do peito pra melhorar respirar [...] Gosto das aulas que tem "o modelo", a pessoa que executa a postura além da professora. P2

Os pontos negativos encontrados nas respostas foram agrupados nas seguintes categorias:

QUADRO 6 – Pontos negativos atribuídos às videoaulas

Pontos negativos	Quantidade de respostas encontradas
Duração das aulas	9
Ensino remoto	3
Falta de variação de posturas	1

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

Todas as videoaulas tiveram em média uma hora de duração e foram organizadas com momentos de exposição oral e técnicas de movimentação corporal. O intuito foi seguir a mesma lógica das aulas presenciais no que refere a duração. Entretanto, o tempo das aulas foi elencado de maneira negativa pela maioria das(os) participantes. Para essas pessoas, a duração dificultaria a manutenção da concentração e seria um empecilho para encaixar a prática no cotidiano, como podemos notar nas respostas:

[...] Não sei se chega a ser um ponto negativo, mas eu acho que seria legal se fosse disponibilizada ao menos uma aula de apenas 40 minutos, mas que seguisse tudo que tem nas outras aulas. Muitas vezes eu não tenho 1h para fazer a aula, algumas aulas ultrapassaram 1h, daí ficou mais complicado para que eu conseguisse reservar esse tempo com mais frequência. Acho que se tivessem algumas aulas de 40 min eu conseguiria fazer todos os dias. P14

[...] tenho tido dificuldade em organizar meus horários por isso não fiz mais aulas, tenho dificuldade em entrar no estado de concentração mas sei que esse é um processo gradual. é minha primeira experiência, estou buscando melhorar postura e elasticidade. P25

Sim, foram bastante proveitosas[...] o ponto negativo acredito que tenho sido a duração dos vídeos. Por terem mais de 1 h de duração acabei tendo que dividir as aulas para conseguir fazer. P50

Se para algumas(ns) participantes o formato remoto facilitou a prática do yoga no contexto pandêmico, para outras(os) foi um ponto negativo. As respostas trouxeram o

sentimento de falta dos encontros presenciais por parte das(os) participantes e ao mesmo tempo a consciência de que era a medida mais segura para o momento, como:

O ponto negativo mesmo é nossa impossibilidade de encontros pessoais para realizar as práticas, mas isso é fora do controle de todos. P5

Sim. O único ponto negativo que tenho a dizer é o fato das aulas não serem presenciais, mas sei que isso infelizmente não está sobre nosso controle e no momento é o melhor para todos nós. P17

Ainda foi identificado uma resposta que reivindicou a variação de posturas nas videoaulas:

[...] senti falta da variação das posturas de equilíbrio que tínhamos nas aulas presenciais. P72

A partir da análise das respostas foi possível notar que as respostas das(os) participantes antes do envio das videoaulas em sua maioria atribuíam sentido integrador da mente, corpo e espírito. A definição se assemelha à ideia do yoga como união. Outras(os) participantes remeteram aos princípios, descritos por Patanjali, para definir a tradição milenar, sobretudo aos princípios como os *ásanas*, *pranayamas* e meditação. E houve ainda a classificação do yoga como uma ferramenta de autoconhecimento. Entretanto, outra parcela significativa das(os) participantes ao apresentarem suas concepções de yoga, o categorizaram como uma sistematização de exercícios com impactos benéficos em seus corpos.

De acordo com Bernardi *et al.* (2021) essa compreensão do yoga voltada para aspectos físicos está associada a modismos e apelos comerciais causando uma disformidade dos princípios da prática. “Em tal acepção, essa tradição milenar é frequentemente identificada na cultura Ocidental como prática de relaxamento do estresse ou esporte, o que dificulta a apreensão de sua natureza dicotômica, entre corpo e espírito.” (BERNARDI *et al.* 2021, p. 8). Reforçando valores que exaltam o culto ao corpo, o yoga acabou sendo apropriado mais como um sistema de exercícios que trabalha o corpo e a mente, sem necessariamente abordar princípios relacionados ao seu enraizamento cultural (FERNANDES, RODRIGUES E ROCHA. 2005; SANTOS, 2020).

A associação do yoga como uma fuga do sedentarismo presente nas respostas do primeiro formulário, também foi pauta em alguns veículos de comunicação, vinculando a prática do yoga como uma atividade física para se exercitar durante o isolamento social. Manchetes como “Yoga é alternativa para deixar o sedentarismo durante a quarentena e garantir

benefícios à saúde” (JORNAL DE BRASÍLIA, 2020, p. s/p.) e “Yoga é boa pedida para sair do sedentarismo” (COSTA, 2020, p. s/p.) apontavam a prática milenar como alternativa eficaz para se movimentar em casa e promover saúde. Essa perspectiva revela o caráter que muitas vezes o yoga adquire na sociedade, em que há redução de suas possibilidades e apenas incorpora o status de atividade corporal, desprezando outros fundamentos.

As respostas ilustram a visão de yoga das(os) participantes antes do início das videoaulas do projeto. Ou seja, o que seria yoga para as(os) participantes a partir das suas vivências anteriores, seus conhecimentos e suposições a respeito da manifestação cultural.

No segundo formulário enviado, as respostas da pergunta sobre o que teria aprendido sobre yoga com as aulas começam apontar uma ampliação no entendimento do tema por parte das(os) participantes. As pessoas alegaram que absorveram das videoaulas aspectos éticos, filosóficos, maneiras como realizar as posturas com mais qualidades, juntamente com outros princípios do yoga. A visão do yoga como apenas sistematização de alongamento, atividade física e até mesmo esporte, algo presente nas respostas do primeiro formulário, no documento seguinte aparece justamente com as(os) participantes afirmando que passaram a entender o yoga para além da exercitação corporal.

Pontos como os conteúdos, filosofia e a concepção de yoga para além de posturas se repetiram nas respostas do terceiro formulário. Quando perguntado se a partir das aulas a compreensão de yoga foi ampliada, as(os) participantes sinalizaram positivamente, entretanto com uma menor frequência, visto que houve uma grande discrepância no número de respostas entre os três documentos. O Quadro 4 ilustra a comparação das respostas das(os) participantes no decorrer das aulas do projeto.

As(os) participantes voltaram reforçar a importância do teor das aulas para o desenvolvimento de uma concepção mais amplificada de yoga, ao apontarem os pontos positivos e negativos das videoaulas. Destacando a contribuição de quem estava ministrando as videoaulas. Dentre os pontos positivos apontados a didática e os conhecimentos abordados nos materiais produzidos foram mais destacadas. De acordo com as pessoas, os modos como os conteúdos das aulas foram transmitidos colaboraram para a aprendizagem, exaltando o desempenho da professora Priscilla e das(os) monitoras(es). Reforçando a ideia de Nunes (2017) de que a formação de um professor de yoga vai muito além de reproduzir técnicas:

Acredito que o papel do professor é se localizar em relação à riqueza do Yoga, sua origem, conhecendo sua história e amplitude e ao mesmo tempo entender como aplicá-la em nossa realidade, com as pessoas que nos relacionamos no dia a dia e seus problemas cotidianos. Para isso, a formação como técnica é fundamental mas a

abertura para o autoconhecimento, a partir do contato consigo e com o outro, é essencial e contínua. Essa formação não acaba nunca. (NUNES, 2017. p. 86)

Em qualquer âmbito, o ensino do yoga, a partir de uma lógica mercadológica, muitas vezes tem se limitado ao conhecimento e aplicação de técnicas. De acordo com Nunes (2017. p. 83) “muitas pessoas pensam que uma formação em Yoga consiste tão somente em aprender uma técnica para aplicá-la e, a partir desse raciocínio, muitos buscam se tornar professores de Yoga como uma profissão, sem necessariamente sequer ter tido contato com a prática”.

Dentre os pontos negativos mencionados, a duração das videoaulas foi um problema citado pela maioria. Os materiais disponibilizados tinham em média 1 hora de duração, mesmo tempo que teriam as aulas presenciais, o que remete a reflexão se o modelo remoto necessitaria de um formato diferenciado, no que se refere ao tempo de tela. Ou as demandas apresentadas pelas(os) participantes ilustram o traço imediatista tão presente nas nossas ações e relações sociais.

Sobre o uso do tempo e a organização de aulas de yoga, Silva e Antunes (2022) discutem que, muitas vezes as(os) praticantes chegam nas aulas ansiando pela prática de ásanas, geralmente também com respiração e relaxamento. Então os momentos de explicações, diálogos e abordagem mais detalhadas de temas tendem a ser vistos como menos importantes e algumas pessoas pensam que aquele tempo deveria estar sendo usado para movimentações corporais. Superar a visão do yoga restrito a atividade física é um desafio. Contudo, algumas pessoas, ao longo do processo, passam a ver sentido e importância na abordagem dos princípios do yoga, para além da técnica, o que as faz valorizarem o yoga e o projeto justamente por este diferencial.

Nos dados desta monografia é possível observar que as(os) participantes reconhecem a importância dos ensinamentos e demonstraram satisfeitos com a maneira como foram apresentados os conteúdos. A ampliação da compreensão do yoga é uma intenção do trabalho desenvolvido no projeto, portanto, embora não ocorra para todas as pessoas, alinha-se a perspectiva crítica-reflexiva de yoga, visando gerar conhecimento, reflexão e autonomia aos praticantes.

4.3 CONTRIBUIÇÕES DAS AULAS NA VIDA DAS(OS) PARTICIPANTES

As(os) participantes responderam se possuíam alguma limitação para a prática de yoga em casa. Das 85 respostas, 75 pessoas afirmaram não possuir ou desconhecer limitações. As(os)

10 participantes que relataram limitações teriam dores na coluna e articulações, neuropatia, fratura, má circulação, artrose e fibromialgia.

Nereupatia na perna direita, devido a diabete. P1

Cartilagens ruins do joelho, mas não me atrapalham em atividades de baixo impacto como a yoga. P2

Tenho má circulação nas minhas pernas. (não sei se uma limitação). P7

Fraturei o cotovelo a dois anos. Ainda não tenho força suficiente no braço. P8

nasci com uma formação congênita denominada artrogripose. P18

No que se refere a saúde, o formulário contou com a pergunta “No momento, está passando por algum problema/dificuldade de saúde física ou mental? Qual?”. Obtivemos 85 respostas, 35 participantes negaram que estivessem passando por alguma dificuldade. As outras 50 respostas relataram principalmente questões ligadas à ansiedade, dores musculares/problemas ósseos e articulares, depressão entre outros temas, como pode ser observado no quadro a seguir:

QUADRO 7 - No momento, está passando por algum problema/dificuldade de saúde física ou mental? Qual?

Categorias	Quantidade de respostas encontradas
Ansiedade	32
Dores musculares/ problemas ósseos e articulares	11
Depressão	10
Estresse	4
Demandas emocionais/mentais	3
Insônia	3
Rotina de trabalho	2
Bruxismo	1
Desmotivação	1
Hipertensão	1
Problemas estomacais	1
Síndrome do pânico	1

TPM	1
Transtorno afetivo bipolar	1

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

Chamou atenção o dado de que a ansiedade foi citada recorrentemente nas respostas:

Acho que como todos em isolamento, tenho alguns momentos de ansiedade. P2

Sim, saúde mental, ansiedade, depressão... P3

Faço terapia com psicóloga a cada 15 dias e acompanhamento com psiquiatra para tratamento de depressão, ansiedade e insônia. P35

Outros processos de adoecimento foram citados, como dores musculares e na coluna, problemas articulares, hérnia de disco, bruxismo, hipertensão, problemas estomacais.

Estou com muita ansiedade e desenvolvi bruxismo durante a quarentena. P14

Sim, dores nas costas. P57

Problemas iniciais de hérnia de disco. P59

Sim, fibromialgia, neuropatia, artrose no joelho e coluna e hipertensão. P77

A rotina de trabalho foi apontada como dificuldade por algumas(ns) participantes. As respostas que relataram o tema foram de profissionais da área da saúde:

Stress, ansiedade, tensão no trabalho e dores musculares. Sou funcionária da saúde. P28

Como trabalho em hospital, têm dias que fico um pouco deprimida, rotina de trabalho mudou muito devido ao Covid 19. P47

Além do trabalho, outra demanda social foi apontada em outra resposta, a desmotivação com o cenário nacional.

Sim. Insônia, TPM em escala crescente a cada ciclo; Deprimida; desmotivada; dores pelo corpo, choro, sonolência durante o dia; recorrência de desconforto estomacal; sem esperanças diante dos rumos do país e sobre o meu futuro.

É possível interpretar este quadro contextualizado à pandemia de covid-19, a qual aprofundou um conjunto de crises que já estavam em andamento, como crise econômica, política, sanitária, especialmente no Brasil. Problemas relacionados a saúde mental e

desamparo, principalmente com relação ao futuro, agudizaram neste contexto, inclusive pela má condução da pandemia pelo governo central em nosso país e outros desdobramentos.

Sobre o que as(os) participantes esperavam das aulas de yoga foram relatadas expectativas para compreender diferentes possibilidades do yoga, como:

QUADRO 8 - O que você espera aprender nas aulas de Yoga do Projeto?

Categorias	Quantidade de respostas encontradas
Princípios do yoga	30
Capacidades e qualidades físicas	23
Autoconhecimento/autocontrole	15
Ansiedade	8
Bem-estar	7
Respostas amplas/indefinido	7
Yoga no dia a dia	6
Equilíbrio	3
Não souberam responder	2
Método Rose	1
Fazer amizades	1

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

Princípios como a respiração, posturas, meditação, relaxamento foram encontrados na maioria das respostas sobre o que esperariam aprender nas aulas de yoga.

Espero aprender a prática do yoga da melhor forma possível, principalmente técnicas de respiração e as asanas! P33

Posições de yoga. Meditação. P37

Pretendo aprender exercícios de respiração e exercícios para o corpo. P40

Básico da yoga, exercícios de respiração e fundamentos da yoga pleasee. P44

Para 23 participantes, a expectativa era que as aulas promovessem capacidades físicas como alongamento, flexibilidade e elasticidade. Que em alguns casos resultaria na melhora de dores nas costas e melhora da postura.

Melhorar a postura e trabalhar melhor a respiração. P7

Melhorar a ansiedade e a elasticidade do corpo. P10

Espero melhorar minha capacidade de distensão do corpo, ser capaz de fazer conexões entre corpo e mente. Melhorar problemas de má postura. P73

Espero conhecer melhor as capacidades do meu corpo, melhorar de algumas dores e buscar mais tranquilidade e equilíbrio como pessoa. P55

Melhorar minha conexão interna e as dores nas costas. P57

A ideia da prática como uma maneira de conhecer o próprio corpo e a mente esteve presente em algumas respostas, como:

A conhecer melhor meu corpo. P16

Aprender a conhecer meu corpo e romper seus limites adquiridos pelo sedentarismo. P45

Controlar meu corpo e respiração, para ajudar a melhorar as crises de ansiedade. P3

Ter mais autocontrole. P43

Formas de me manter calma. P54

As respostas demonstraram que para algumas(ns) participantes o autoconhecimento estaria associado ao controle do corpo, mente e emoções.

O yoga em 8 respostas seria uma alternativa para controlar e melhorar a ansiedade.

Espero melhorar minhas crises de ansiedade. P58

Controle da ansiedade. P74

A melhorar a ansiedade, a concentração e várias outras coisas. P76

Espero melhorar a ansiedade através da ioga. P80

O bem-estar foi apontado como motivo para se praticar yoga:

Tudo o que for possível, para o meu bem estar. P1

A aumentar o meu bem estar com meu corpo. P23

Posições de yoga que promovam bem estar. P47

Já conheço a dinâmica e estou satisfeita com todo bem-estar que as aulas me oferecem. P56

Algumas respostas trouxeram a preocupação em incorporar o yoga no dia a dia.

Aprender a transpor técnicas e ideias no meu dia a dia, em diversas áreas. P60

Exercícios de respiração e posturas de alongamento que eu possa praticar no dia-a-dia. P63

Eita, espero poder me envolver com a prática, conseguir alcançar disciplina e tornar o Yoga parte da minha vida. P68

A partir da análise das respostas foi elaborada a categoria “indefinido” para as respostas que não delimitaram as expectativas sobre o que visavam aprender nas aulas de yoga. Entre essas respostas estão:

muita coisa através da prática. P34

Estou aberta ao que quer que venha a aprender. P61

O yoga seria uma ferramenta para se alcançar equilíbrio, seja ele físico, mental e/ou emocional para 3 participantes:

Quero aprender a ter um melhor equilíbrio com o meu corpo. P28

Equilíbrio físico e mental. P52

Espero conhecer melhor as capacidades do meu corpo, melhorar de algumas dores e buscar mais tranquilidade e equilíbrio como pessoa. P55

Houve um participante que declarou que aguardava o Método DeRose nas aulas. Outro afirmou ainda que esperava conquistar amigos:

Exercícios que trabalhem mente e principalmente para redução abdominal, e se possível Método de Rose. P39

Continuar aprendendo novas posturas fazer amigos. P27

Participantes reconheceram que não sabia o que esperar das aulas de yoga do projeto:

Não sei. P46

Não faço ideia...Pratico a 30 anos aulas presenciais... P85

Após a primeira etapa de aulas foi perguntado se as(os) participantes haviam notado mudanças no seu estado físico e mental no decorrer das aulas e quais mudanças. As respostas encontradas afirmaram que houve impactos na:

QUADRO 9 - Você percebeu mudanças no seu estado físico e mental no decorrer das aulas? Quais?

Categorias	Quantidade de respostas encontradas
Concentração	8
Saúde mental	8
Redução de dores	7
Relaxamento	6
Ansiedade	5
Alongamento/flexibilidade	2
Responderam que sim, mas não citaram as mudanças	2
Não perceberam mudanças	2
Sono	1

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

De acordo com a maioria das(os) participantes o sentimento de presença, concentração e foco foram mudanças notadas a partir da realização das videoaulas do projeto, como podemos notar nas respostas:

Sim, bastante! 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. P14

Sim, 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. P63

Sim, estou mais concentrada, mais presente no que estou fazendo. P84

Sim! Relaxamento, energia e foco. Às vezes é difícil começar, mas quando termino fico mega feliz por ter feito. P2

Outro assunto recorrente encontrado nas respostas foram aspectos ligados a saúde mental. As(os) participantes contaram que perceberam uma redução do fluxo dos pensamentos, sentimento de calma e equilíbrio:

Sim, principalmente no mental. Me senti mais aliviada e menos desacelerada, ajudou muito na minha respiração e utilizo os exercícios até fora das aulas para acalmar os ânimos. P66

Sim. Mais serenidade e equilíbrio das emoções. P26

Sim, fisicamente o alongamento é a mudança mais perceptível, já mentalmente o que percebi foi uma desaceleração dos pensamentos. P72

A redução de dores foi percebida por 7 participantes. De acordo com as respostas a prática do yoga melhorou a postura e desconfortos e tensões musculares, como nas respostas abaixo:

Sim. Alívio das tensões musculares e maior conforto emocional. P8

Sim, 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. P36

Sim, me sinto mais calma e relaxada, com relação ao corpo sempre percebo as que as tensões na região do pescoço se desfazem. P50

Ainda no que se refere a saúde mental, a ansiedade foi novamente citada com frequência no formulário. Segundo os relatos, a prática do yoga e os aprendizados das aulas contribuíram para a redução e melhora dos sintomas:

Sim, bastante! 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. P14

A diferença que percebi é que agora consigo me acalmar mais rápido quando tenho problemas com a ansiedade ou com ataques de raiva. P17

A partir das aulas, participantes afirmaram que notaram a promoção de relaxamento:

Sim! Relaxamento, energia e foco. Às vezes é difícil começar, mas quando termino fico mega feliz por ter feito. P2

Sim. Relaxou e deu para espairer. P67

Sim, me sinto mais relaxada, respiro melhor e menos dor na musculatura. P79

A melhora na flexibilidade e alongamento foi elencada em 2 respostas:

Sim, fisicamente o alongamento é a mudança mais perceptível, já mentalmente o que percebi foi uma desaceleração dos pensamentos. P72

Sim, mais concentração, flexibilidade, disposição e tranquilidade. P85

Uma resposta trouxe que as aulas de yoga influenciaram na qualidade do sono. Lembrando que a insônia foi algo presente nas demandas apresentadas quando perguntado sobre os problemas enfrentados durante o período pandêmico. O tema pode ser observado na resposta:

Sim, senti meu corpo mais relaxado, minhas noites de sono melhoraram, tive também uma sensação de leveza. P9

Duas pessoas responderam que observaram mudanças, porém não relataram quais seriam. E apenas uma pessoa afirmou que não notou nenhum impacto devido a prática e admitiu que não foi disciplinada na realização das aulas:

Não mto pq não fui disciplinada. P76

Indagados sobre a aplicabilidade das aulas no cotidiano, todas(os) as(os) participantes sinalizaram positivamente ou que estariam tentando. Relatando que a prática deu subsídio para incorporar temas como:

QUADRO 10 - Você conseguiu aplicar algum conhecimento das aulas no seu cotidiano?

Categorias	Quantidade de respostas encontradas
Princípios do yoga (respiração, meditação e posturas)	14
Responderam sim, mas não citaram exemplos	7
Lidar com problemas	3
Autoconhecimento	2
Momento presente	2
Trabalho	2
Alongamento	1
Tranquilidade	1

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

A maioria das respostas citaram princípios do yoga como conteúdos que foram inseridos no dia a dia. A atenção a respiração, a meditação e até mesmo a realização de posturas foram assuntos presentes, como podemos notar:

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. P17

o da respiração, ajuda muito com a questão da ansiedade, é o que mais pratico. P25

Sim, a meditação. P8

Tô tentando. Por exemplo quando disperso, tento fazer as posturas de enraizamento e tenho feito saudação ao sol em várias manhãs. P2

Todas as respostas afirmaram que estariam incorporando os temas das aulas no cotidiano, entretanto, uma parcela considerável das(os) participantes respondeu que sim e não citou quais conteúdos e como estariam incluindo o yoga em sua realidade.

A prática do yoga para três participantes contribuiu para o modo como lidam com os problemas. De acordo com as respostas, o yoga trouxe calma e leveza em momentos de conturbação no dia a dia:

Talvez a paciência e a calma para agir diante dos problemas. P73

Sim, a parar, ouvir e me acalmar em momentos de estresse. P85

Sim, mas no quesito da saúde mental mesmo. Percebi que minhas crises de ansiedade estavam muito ligadas a como eu encaro meus problema no trabalho, nos estudos e em casa. As aulas me proporcionaram mais consciência da minha respiração e conseqüentemente da minha frequência cardíaca. O que trouxe de certa forma mais leveza pras minhas inquietações. P36

A participação no projeto, para as respostas abaixo, promoveu um melhor conhecimento de si próprio:

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. P14

Sim... levar a atenção para alguma dor e tentar dissolvê-la. P56

Além de desenvolver o autoconhecimento, o foco no momento presente também foi um assunto abordado nas aulas e foi citado nas respostas do formulário, como podemos notar:

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. P14

Estou tentando focar mais no presente e desligar dos ruídos externos como o celular mas é bem difícil. P72

Duas respostas afirmaram que conseguiram incorporar os aprendizados do yoga no ambiente de trabalho:

Sim, como sou músico e lido muito com o corpo, comecei a unir muitas informações que aprendi no yoga com o estudo do meu instrumento. Gostei bastante da experiência. P9

Sim, no trabalho doméstico, mas firmeza. P27

O alongamento e tranquilidade foram citados como temas introduzidos na realidade de vida, entretanto, as(os) participantes foram bem sucintos e não relataram como isso ocorria, vejamos abaixo:

O alongamento. P67

Sim. Mais tranquila. P26

Sobre se as videoaulas teriam colaborado para o enfrentamento de algum problema, todas(os) as(os) participantes responderam positivamente. Os relatos citam que houve melhora em aspectos como:

QUADRO 11 - As aulas ajudaram você a lidar com a situação da pandemia? De que forma?

Categorias	Quantidade de respostas encontradas
Ansiedade	8
Manter o bem-estar/relaxamento/calma	4
Responderam sim, mas não citaram exemplos	4
Autoconhecimento	4
Saúde mental	3
Concentração	2
Motivação	2
Sedentarismo	2

Bruxismo	1
Dores corporais	1
Relacionamento familiar	1

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

O termo ansiedade mais uma vez foi algo recorrente nas respostas, a partir da análise dos formulários. Para a maioria dos indivíduos que participaram do projeto, as videoaulas foram importantes para lidar com a ansiedade, como percebemos nas respostas:

Sim, 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. P14

Sim, tenho problemas de ansiedade, faço terapia, as aulas ajudam a diminuir a sensação de ansiedade, concentrar na respiração, me deixam mais descansada. P25

Muito. Não estava conseguindo fazer nenhuma atividade física por conta da pandemia, com as aulas de Yoga pude fazer e as dores na coluna, em virtude das muitas horas trabalhando na frente do computador, melhoraram. O aprendizado da respiração também ajudou a lidar com a ansiedade provocada pelo isolamento social. P63

A partir de um contexto de incertezas gerado pela pandemia de Covid-19, participantes revelaram que as videoaulas colaboraram para a calma, relaxamento e bem-estar:

Sim. Estava bem estressada e as aulas sempre me relaxaram muito e sempre tento levar os conceitos para o cotidiano. P79

Sim, me trouxe mais calma para enfrentar o confinamento. P77

Sim, na meditação. ajudando a manter a paz de espírito. P8

Novamente ao analisar o formulário foi possível encontrar respostas em que as(os) participantes sinalizaram positivamente, no entanto, não aprofundaram citando os aspectos em que as videoaulas contribuíram. Quatro pessoas, apenas responderam:

Sim. P26

Sim. P84

De acordo com as(os) participantes, os conhecimentos adquiridos com as aulas proporcionaram uma melhor leitura de si próprio e conseqüentemente das demandas que o cercavam:

(...)Aplicar algumas das idéias aprendidas durante o dia a dia também me ajudou a manter a calma em alguns momentos de stress. P9

Sim, me fazendo concentrar mais no meu corpo e na minha mente. Consegui ver que os problemas de hoje serão resolvidos com calma e não com estresse. P73

Tirar esse tempo para mim... foi essencial pra trazer minha consciência para o momento presente e tirar o foco de preocupações ou desânimos. P56

No que refere a saúde mental, a maioria das respostas especificaram a ansiedade como fator impactado com as videoaulas, entretanto, a saúde mental de maneira geral também apontada no formulário. Nas respostas o yoga colaborou para o controle emocional e autocuidado, como podemos observar abaixo:

As aulas, sim, me ajudaram e ajudam muito nesse período difícil, principalmente ao fazer desfocar dos problemas e pensar um pouco em mim e na minha saúde física e mental. P13

Sim. Me ajudam a tentar manter o controle do meu emocional. P17

Sim, separar um momento para aulas ajuda a manter a saúde mental. P50

Para duas pessoas, a participação no Yoga com Comunidade trouxe reflexos na concentração, como:

Concentração para conseguir meditar e lidar com as adversidades. P57

Melhorou a concentração. P59

As(os) participantes afirmaram que a prática do yoga foram uma maneira de se manter motivada e ter energia durante a pandemia:

Sim, foram importantes para mim pela forma de me manter motivada. P27

Sim. As aulas me ajudaram dando energia e trazendo relaxamento para a semana. Aplicar algumas das idéias aprendidas durante o dia a dia também me ajudou a manter a calma em alguns momentos de stress. P9

A contribuição das aulas para duas pessoas foi a de proporcionar uma fuga do sedentarismo durante o período de isolamento social. Segundo as respostas, o yoga foi o principal momento de movimentar no cotidiano:

Ajudaram a sair do sedentarismo porque de certa forma era um compromisso de praticar, mas nem se compara com a prática em grupo, a motivação é totalmente outra

Sim, pois ajuda na questão da rotina e não deixa ficar totalmente parada.

A prática do yoga ajudou em demandas como bruxismo e dores nas costas oriundas da rotina estressante, como podemos perceber nos relatos abaixo:

Sim, 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. P14

Muito. Não estava conseguindo fazer nenhuma atividade física por conta da pandemia, com as aulas de Yoga pude fazer e as dores na coluna, em virtude das muitas horas trabalhando na frente do computador, melhoraram. O aprendizado da respiração também ajudou a lidar com a ansiedade provocada pelo isolamento social. P63

A partir da análise foi possível encontrar uma resposta que extrapola as questões individuais e afirmava que as videoaulas proporcionaram um momento de interação familiar:

Sim, fiz as aulas com minha família e nos sentimos mais unidos. P85

O último formulário contou com a pergunta “O que você aprendeu de mais importante a partir das nossas aulas? O que você destacaria de benefícios das aulas?”. As(os) participantes responderam com temas recorrentes nas perguntas anteriores como:

QUADRO 12 - O que você aprendeu de mais importante a partir das nossas aulas? O que você destacaria de benefícios das aulas?

Categorias	Quantidade de respostas encontradas
Princípios do yoga (ásanas, relaxamento, respiração)	11
Autocuidado	4
Momento presente	4
Ansiedade	2
Disposição	1
Melhora na postura	1
Mente e corpo	1
Sono	1
Não destacou nenhum benefício	1

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

A partir dessa pergunta, o assunto mais destacado no formulário foram os princípios do yoga. A respiração, as posturas e relaxamento foram apontados como conteúdos e benefícios da participação no projeto, veja a seguir:

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 ajudou demais a enfrentar momentos muito difíceis pelos quais passei este ano, servindo como instrumentos para me deixarem calma, desenvolver a paciência. P14

Algumas coisas sobre respiração e algumas posições que não tinha praticado. P55

Ir no seu limite. Conhecer estratégias de relaxamento e o corpo. P2

Conhecer a si próprio e suas demandas foi um tema que repercutiu nas respostas. Para as(os) participantes compreender seus limites e promover um momento de autocuidado foram aprendizados importantes adquiridos a partir das videoaulas, como se lê abaixo:

Tirar um tempo para cuidar da minha mente e do meu corpo.

Cuidar de mim

Ir no meu limite. Conhecer estratégias de relaxamento e o corpo.

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.

Além de exercitar o cuidado de si próprio, o exercício de atenção no momento presente também esteve nos retornos encontrados no formulário. Para as pessoas as aulas contribuíram para o foco e a concentração no agora:

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 ajudou demais a enfrentar momentos muito difíceis pelos quais passei este ano, servindo como instrumentos para me deixarem calma, desenvolver a paciência. P14

Aprendi a me controlar mais em momentos de ansiedade de relaxar mais, manter uma postura mais confortável pra estudo e aproveitar o agora. P53

A concentração no agora, que é um exercício muito difícil, mas que na yoga é possível. P72

A ansiedade volta a ser destacada pelas(os) participantes. De acordo com os feedbacks, os ensinamentos da prática de yoga ajudaram na melhora dos sintomas:

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. P48

Aprendi a me controlar mais em momentos de ansiedade de relaxar mais, manter uma postura mais confortável pra estudo e aproveitar o agora. P53

Outros temas foram encontrados nas respostas, esses assuntos se apresentaram em frequência mais tímida. Cooperar na disposição, na melhora da postura, em corpo e mente saudáveis e na qualidade do sono foram aspectos encontrados, como é possível notar a seguir:

Os exercícios da respiração foram os mais importantes para mim, os benefícios foram maior disposição melhor qualidade do sono. P27

A respirar, a ter concentração e serenidade. Benefícios: corpo e mente saudáveis. P47

Aprendi a me controlar mais em momentos de ansiedade de relaxar mais, manter uma postura mais confortável pra estudo e aproveitar o agora. P53

Uma pessoa ainda respondeu que não teria nada para ressaltar sobre as videoaulas do projeto:

As aulas num todo foram muito boas. Não tenho nenhum destaque a fazer. P26

Ao analisar as perguntas selecionadas foi observado que as(os) participantes apresentaram dificuldades vividas durante o contexto pandêmico. Demandas de saúde mental (ansiedade, depressão, estresse, Síndrome do Pânico, Transtorno Afetivo Bipolar), aspectos mais fisiológicos como dores musculares, hipertensão, bruxismo e ainda questões sociais como a rotina de trabalho, desmotivação com o cenário brasileiro frente à pandemia foram temas relatados.

Com a categorização das respostas foi possível observar a predominância de relatos sobre saúde mental, sobretudo a ansiedade e depressão. De acordo com as(os) respondentes, a pandemia teria oportunizado e/ou intensificado os sintomas ansiosos. As queixas apresentadas ilustram a realidade do momento histórico vivido. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), durante o primeiro ano da pandemia de Covid-19 houve um aumento, em nível mundial, de 25% na prevalência de transtornos como ansiedade e depressão (OMS, 2022). No que se refere ao contexto nacional, “o Brasil é o país com maior número de pessoas ansiosas; cerca de 9,3% da população, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Novos dados

mostram que 86% dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental, como a ansiedade e a depressão” (BRASIL, 2022. s/p).

Arieira (2017) *apud* Pereira e Tesser (2021) apontaram como essas demandas são compreendidas no yoga:

Na filosofia do yoga, a ansiedade e outras aflições humanas são, em grande parte, consideradas expressões de uma ignorância fundamental (*avidya*), que diz respeito ao desconhecimento do sujeito em relação a sua natureza de plenitude. Essa ignorância gera uma cisão entre o 'indivíduo' e o 'mundo', dotando o sujeito de identificações com sua perspectiva em relação ao mundo e com as condições físicas e mentais que são experienciados por ele. [...] Tradicionalmente, o yoga é considerado uma ferramenta de apoio para o que seria uma solução definitiva, que consiste na erradicação dessa ignorância fundamental, também chamada de “libertação” (*moksha*). Como desdobramento secundário dessa libertação, emergiria uma sabedoria e uma tranquilidade em relação aos desfechos e dramas da vida. (ARIEIRA, 2017 *apud* PEREIRA; TESSER. 2021. p. 712)

Dentro dessa perspectiva, os autores ao explorarem os princípios éticos do yoga (*yamas* e *nyamas*) trouxeram em seus resultados que o tema pode estar presente de diferentes maneiras na atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde. O estudo demonstra a importância de aprofundamento dos diversos conteúdos que permeiam o yoga e não apenas posturas corporais. Pereira; Tesser (2021) entenderam que:

(...) os valores encontrados na escritura podem enriquecer as práticas de yoga atualmente existentes voltadas para os usuários da APS (que sofrem com aflições inerentes à vida) ao fornecerem ideias e diretrizes que favorecem um sentido de libertação do sofrimento. Tais valores e princípios éticos podem ser incorporados às discussões presentes na APS e na atenção psicossocial, como redução da iatrogenia e da medicalização desnecessária (prevenção quaternária), relativização do poder biomédico, estímulo ao exercício da empatia e da participação dos usuários nos cuidados, com seu reposicionamento subjetivo, pluralizando formas autônomas de manejo do sofrimento e construindo redes de apoio psicossocial. (PEREIRA; TESSER, 2021, p. 771).

Conforme foi observado nas respostas, a ansiedade volta a ser citada em outras perguntas dos formulários seguintes. Ao analisar é notado que a prática do yoga ofertada pelo projeto foi uma expectativa de melhora dos sintomas de saúde mental, no primeiro formulário. E notamos que o yoga foi uma alternativa exitosa para controle da ansiedade à medida que lemos os relatos das(os) participantes sobre os impactos das videoaulas em suas vidas. De acordo com as pessoas que responderam os formulários, a prática promoveu um maior autoconhecimento e reflexão sobre o próprio corpo e as demandas externas.

A relação entre as práticas corporais integrativas e melhora da percepção de si mesmo também é encontrada no trabalho de Santos e Bragança (2018, p. 38) que ao estudarem o Tai Chi Chuan apontaram que “uma prática corporal pode possibilitar uma compreensão mais

ampliada de si a partir da investigação e realização de técnicas corporais que melhor se familiarizar com a pessoa que as realiza”.

O yoga, principalmente em seus princípios éticos, critica os padrões de vida atuais, baseados no consumismo e na competitividade. A prática apresenta uma ideia acrescida de autoconhecimento, na qual entende o ser humano e suas múltiplas potencialidades. (PEREIRA; TESSER, 2021). Seguindo esse mesmo raciocínio, Bernardi *et al.* (2020, p. 7) afirmam que “mais do que algo a ser eventualmente utilizado, essa prática se apresenta por meio da integração do ser com o universo, sendo um fator constitutivo da ação do homem no mundo”.

Além das queixas relacionadas à saúde mental, as(os) participantes relataram que conviviam com dores musculares, ósseas e articulares. Demandas originadas a partir da crise sanitária instaurada ou que se intensificaram com a nova realidade.

Em menor frequência, aspectos sociais também foram citados como problemas enfrentados. A rotina de trabalho estressante foi relatada por participantes profissionais da área da saúde. Personagens essenciais no contexto contra a Covid-19, as(os) profissionais de saúde foram bastante expostas nesse período, como aborda Machado *et al.* (2022):

Se não bastasse a crise sanitária do país, o que se viu nas matérias jornalísticas ao longo da pandemia foram os trabalhadores da saúde tendo que lidar com, além da grande demanda por atendimento, a falta de equipamentos de proteção individual (EPIs), de infraestrutura e de condições de trabalho adequadas, vínculos de trabalho precários etc. Os trabalhadores da saúde da linha de frente estão submetidos, por vezes, a um trabalho extenuante, ou seja, atividades intensas, sob tensão, que põem em risco a saúde e a vida do trabalhador, o que nem sempre está associado a longas jornadas de trabalho. (MACHADO *et al.* 2022. p. 289)

Outro tema abordado foi o descontentamento com a situação política do Brasil, vivida no momento e as consequências disso em seu futuro. O desalento relatado pela participante remete a realidade brasileira e políticas adotadas na gestão da crise sanitária. De acordo com Werneck; Carvalho (2020):

A epidemia de COVID-19 encontra a população brasileira em situação de extrema vulnerabilidade, com altas taxas de desemprego e cortes profundos nas políticas sociais. Ao longo dos últimos anos, especialmente após a aprovação da Emenda Constitucional nº 95, que impõe radical teto de gastos públicos e com as políticas econômicas implantadas pelo atual governo, há um crescente e intenso estrangulamento dos investimentos em saúde e pesquisa no Brasil. É justamente nesses momentos de crise que a sociedade percebe a importância para um país de um sistema de ciência e tecnologia forte e de um sistema único de saúde que garanta o direito universal à saúde. (WERNECK; CARVALHO. 2020. ONLINE)

Sobre as expectativas das(os) participantes, foram apontados assuntos como: Princípios do yoga, a melhora das capacidades e qualidades físicas, autoconhecimento/autocontrole e alternativa contra ansiedade, promoção de bem-estar, incorporar o yoga no dia a dia e propiciar a socialização.

A maioria das pessoas visavam apreender aspectos do yoga como posturas, respiração, meditação e relaxamento. Esses conteúdos sob uma ótica de associação do yoga a execução de técnicas e exercícios. E esses apontamentos condizem com a interpretação de yoga como apenas uma atividade física, que muitas(os) participantes apresentaram antes das aulas. Semelhantemente, houve relatos de que a participação nas aulas poderia atender demandas como a melhora da flexibilidade e alongamento. Exaltando mais uma vez aspectos corporais promovidos pelo yoga.

A ideia de o yoga promover um melhor conhecimento de si próprio e autocontrole foi um ponto levantado pelas(os) participantes. A partir dessa ideia, algumas respostas também esperariam que a experiência no projeto contribuiria no trato com a ansiedade. Assim também, praticar yoga era um meio de se buscar bem-estar para algumas(ns) participantes. Contudo, ao realizar uma reflexão mais aprofundada, sobre o modo de vida atual e o yoga, Antunes, Melo (2023) criticam a maneira como o yoga tem se estabelecido no que refere as aflições humanas. De acordo com as autoras, “o Yoga se tornou mais um produto para anestesiá-lo o corpo e ajudá-lo a suportar todo um processo de exploração a que está submetido, quer seja no trabalho, quer seja no lazer” (ANTUNES, MELO. 2023. p. 8)

Incorporar os fundamentos e princípios da tradição milenar foi abordado. De acordo com os retornos apresentados nos formulários estabelecer uma relação de proximidade com os saberes do yoga e o cotidiano era o objetivo da participação no Yoga com a Comunidade.

Em um contexto em que o isolamento social foi uma medida de controle pandêmico, as relações sociais acabaram impactadas. Deste modo, no formulário foi percebido que o ensino de yoga, mesmo que de maneira remota, seria uma alternativa para a socialização e construção de laços de amizades.

Retomamos que após o envio das videoaulas, foi enviado um formulário para avaliação da primeira etapa de aulas. Questionadas(os) se perceberam mudanças físicas e mentais no decorrer das aulas, e quais seriam, as(os) participantes apontaram modificações na concentração, saúde mental, sobretudo na ansiedade, diminuição de dores, relaxamento, melhora na flexibilidade e alongamento, sono. Houveram ainda pessoas que afirmaram não terem notado nenhuma diferença com o perpassar das videoaulas.

A análise revelou que houve uma maior prevalência de retornos afirmando que a experiência do projeto proporcionou melhora na concentração. Abordado nos conteúdos das videoaulas o sentimento de presença, estar presente no agora foi algo auto-observado pelas (os) participantes. A concentração pode ser encontrada a partir da sistematização de yoga de *Patanjali*, entre os oito fundamentos, como *dhâra*na. (FERNANDES, RODRIGUES E ROCHA. 2005). Sobre os impactos da prática de yoga *online*, durante a pandemia, a concentração é relatada de maneira semelhante no estudo de Garcia (2021):

[...] melhora na capacidade de foco e de concentração, mais paciência, melhor comunicação, maior presença para a atividade que está desempenhando e criatividade. Para exemplificar, apresento algumas respostas do questionário: “[...] Nas tarefas intelectuais sinto maior facilidade de concentração e também melhora na criatividade” (Neusa, agosto/2021), “Eu me sinto feliz por praticar, me manter focada durante a prática, não só nos asanas, mas também na meditação/relaxamento. Eu levo esses ensinamentos para a vida (trabalho/relações)” (Karla, julho/2021). (GARCIA. 2021. p. 64)

Contribuições de saúde mental também foram encontradas a partir da categorização do material pesquisado. A prática de yoga trouxe contribuições psicológicas, destacando mais uma vez a presença do termo ansiedade. Para essas pessoas foram percebidos o desaceleramento dos pensamentos, o sentimento de calma e equilíbrio, bem como a redução dos sintomas ansiosos.

Foram atribuídos ao yoga o aporte na melhora da postura corporal, de desconfortos e tensões musculares, ajuda nas capacidades e qualidades físicas, sobretudo a flexibilidade e alongamento, além da qualidade do sono.

A aplicabilidade dos conteúdos ministrados nas aulas foi perguntada em formulário. Temas como: princípios do yoga, lidar com problemas, autoconhecimento, momento presente, trabalho, alongamento, tranquilidade.

Exercícios de respiração, meditação e as posturas foram citados pelas(os) participantes como incorporados no cotidiano. De acordo com os relatos apresentados, esses temas contribuem no modo como lidar com as dificuldades, colaborando na manutenção da calma e da concentração. Ainda foram apontados que os aprendizados da videoaulas no dia-a-dia resultaram em uma melhor percepção de si mesmo, autoconhecimento, foco no momento presente, no alongamento e gerando tranquilidade. Houveram respostas que afirmaram que introduziram os ensinamentos no ambiente de trabalho.

Algo semelhante é encontrado no estudo de Mizuno *et al.* (2018), que ao analisarem as percepções de mulheres adultas e idosas sobre as mudanças nas condições de saúde, atitudes e comportamentos relacionadas à prática de *Hatha Yoga* pelo período de um ano, traz que:

As análises dos relatos apresentados pelas participantes indicam que a prática regular de Hatha Yoga proporcionou a aprendizagem e incorporação das posturas (ásanas) no dia a dia, auxiliando o processo de torná-las mais conscientes e autônomas em relação aos cuidados com a saúde física, tais como a alimentação, o exercício físico e o repouso ou relaxamento. O contato e o entendimento dos conceitos filosóficos do ioga e sua aplicação na rotina cotidiana podem ter refletido na forma de enfrentar as situações e os problemas pessoais, nas relações familiares e sociais, além de proporcionar um novo olhar sobre si mesma, em relação ao autocuidado, às atividades prazerosas e à sua individualidade. (MIZUNO, 2018, p. 957).

Perguntadas(os) se o yoga proporcionado pelo projeto teria colaborado para o enfrentamento de problemas durante a pandemia, mais uma vez, aspectos de saúde mental, física e social foram encontrados.

Novamente o termo ansiedade e questões psicológicas foram os mais citados pelas pessoas que responderam o formulário. A prática foi subsídio para a redução dos sintomas ansiosos, colaborando para a melhor interpretação das suas emoções e sentimentos. Aspectos como a redução de dores, fuga do sedentarismo. Além de acrescentar nas sociabilidades da(os) participante, promovendo a interação familiar.

Ainda foi perguntado o que destacaria das videoaulas. Fundamentos do yoga, autocuidado, momento presente, ansiedade, disposição, melhora na postura, na mente e corpo e no sono foram questões enfatizadas nas respostas.

É importante ressaltar que houve relatos que não perceberam nenhum benefício com a participação no projeto. O que pode ser percebido em um estudo semelhante. Barros *et al* (2014) buscou analisar os sintomas e o estado de bem-estar autodeclarados dos participantes de um programa de yoga semelhante ao Yoga com a Comunidade, em uma universidade de São Paulo. A partir da aplicação de um questionário, foram encontrados resultados que mostravam que:

[...] o yoga é uma prática mente-corpo que atua como importante terapêutica para a maior parte das pessoas, bem como promove saúde para a maioria dos praticantes, inclusive ampliando sua capacidade de autopercepção e autocuidado corporal. Porém, destaca-se que não alcança o mesmo efeito positivo para todos que a praticam, como preconizam algumas tradições de yoga. (BARROS, 2014, p. 1305).

Para a maioria das(os) participantes, a prática do yoga gerou impactos na saúde mental, física e nas relações sociais. Entretanto, as contribuições se manifestaram de diferentes maneiras e níveis na realidade de cada pessoa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo analisar a experiência do projeto de extensão Yoga com a Comunidade #emcasa no contexto da pandemia de Covid-19. Como objetivos específicos, buscou analisar a concepção de yoga dos(as) participantes e compreender as contribuições das aulas remotas na vida das(os) participantes durante o período pandêmico, a partir da análise de três formulários aplicados com as(os) participantes do projeto no ano de 2020.

Ao analisar o conteúdo das respostas foi possível encontrar resultados que apontaram a ampliação do entendimento do yoga no decorrer das videoaulas. Essa mudança fica evidente, principalmente se compararmos as respostas do primeiro formulário com as do segundo. E uma certa manutenção nas respostas do terceiro formulário. As pessoas que participaram do projeto no período analisado apresentaram uma ideia de yoga relacionada a posturas e as possibilidades como apenas uma atividade física. Contudo, depois do envio da primeira etapa de aulas, as(os) participantes relataram que, a partir dos conteúdos ministrados, houve a compreensão das diversas possibilidades do yoga, aproximando-o de fundamentos filosóficos, éticos e históricos.

No que se refere as relações das videoaulas nas vidas das(os) participantes, foram percebidas contribuições físicas, mentais e sociais. Ao aplicar um formulário diagnóstico das turmas, anterior ao envio das aulas, foram encontradas as demandas que mais atingiam as pessoas naquele momento, como: questões de saúde mental, principalmente ansiedade e depressão, dores musculares e problemas ósseos, articulares, bem como a rotina de trabalho. Os conteúdos das videoaulas foram alternativas para lidar com a ansiedade, colaborar na redução de dores, promover calma e relaxamento, melhorar a percepção de si mesmo, estimular o sentimento de presença e a concentração. As contribuições do projeto também perpassam as relações sociais das pessoas, com benefícios no ambiente familiar e de trabalho.

Os dados contidos nos formulários mostraram que o projeto ainda é endógeno, ou seja, atende um público que possui vínculo com a universidade (estudantes e servidoras(es)). O que remete a reflexão de que a iniciativa que carrega em seu nome “Yoga com a Comunidade” o objetivo de levar o yoga para a população em geral, ainda encontra dificuldades em transpor os muros da instituição. O que poderia ser um reflexo da falta de reconhecimento e a maneira em que a extensão universitária está organizada e é desenvolvida na universidade.

O presente estudo é uma abordagem inicial do modelo adotado durante a pandemia de Covid-19 pelo projeto de extensão. Durante o período pandêmico foram produzidos mais materiais, além dos formulários, os quais não foram analisados neste trabalho, mas que

poderiam ser analisados contribuindo para um aprofundamento do tema. Futuras pesquisas podem ser realizadas a partir do banco de dados produzido pelo projeto durante a pandemia.

Com relação aos limites desta pesquisa, é preciso ponderar a defasagem dos participantes em responder os questionários aplicados, visto que no primeiro documento foram encontradas 85 respostas, no documento seguinte 28 retornos e apenas 12 no último formulário. A evasão promove a reflexão sobre o porquê as pessoas não aderiram a prática. Insatisfação com os conteúdos ou com o modelo remoto, questões pessoais pontuais, o fato de o isolamento social ter sido bastante flexibilizado facilitando a prática em outros ambientes além do projeto, são algumas hipóteses para a não participação. Sendo assim, este estudo aponta os resultados obtidos a partir das referências dos indivíduos que responderam e não de todas(os) participantes do projeto.

A experiência remota do Yoga com a Comunidade #emcasa foi um marco na história do projeto de extensão e que pode contribuir na forma de se pensar e trabalhar o yoga. Que a partir deste estudo outras pesquisas possam ser feitas e contribuir no campo da pesquisa do yoga. A realização deste trabalho é um marco muito importante para a minha vida acadêmica e pessoal. Registrando o trabalho realizado, bem como evocar os aprendizados que obtive durante o período em que participei da monitoria do projeto. Além de marcar a finalização de um ciclo, a graduação. A experiência me oportunizou uma ampliação do entendimento do yoga, contato com o uso de tecnologias como ferramentas de ensino, reflexão sobre os caminhos que pretendo trilhar na minha carreira profissional. Após vivenciar uma das maiores crises sanitária mundiais, na qual milhões de pessoas foram vítimas fatais, a realização deste trabalho adquiriu um sentimento pessoal de celebração e esperança.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, P. de C.; FRAGA, A. B.. (2021). Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, 26(9), 4217–4232. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.14082020>

ANTUNES, P.C.; MELO, C. K. YOGA: ASPECTOS HISTÓRICOS, CONCEITUAIS E FORMAS DE APROPRIAÇÃO NO TEMPO PRESENTE. In: MOCARZEL, R. C.; COELHO, C. (Orgs). **PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE: conceitos, históricos, aplicações e formações**. Vol. I. Rio de Janeiro: Editora da Universidade de Vassouras, 2023 (no prelo).

BAIMA, L. S. **Yoga: Masculino Ou Feminino?** Um Estudo Investigativo Sobre A Prática De Yoga em Goiânia-Go. Monografia de Graduação. Goiânia – GO: UFG, 2010.

BARBONI, V. G. de A. V. CARVALHO, Y. M. de .. (2021). Práticas Integrativas e Complementares em saúde na formação em Educação Física: avanços, desafios, velhos e novos embates. **Saúde E Sociedade**, 30(3), e200872. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200872>

BARROS, N. F. de *et al* . Yoga e Promoção da Saúde. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 4, p. 1305-1314, abr. 2014 . Disponível em . Acesso em 21 abr. 2021. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>.

BERNARDI, M. L. D. et al. Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação** [online]. 2021, v. 25 [Acessado 1 Janeiro 2023], e200511. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/interface.200511>>. Epub 04 Dez 2020. ISSN 1807-5762. <https://doi.org/10.1590/interface.200511>.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD-Contínua). 2020/3º trimestre**. Disponível em: <https://painel.ibge.gov.br/pnadc/> Acesso em: 07 jan. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. **Ações realizadas pela Rede Ebsersh/MEC buscam conscientizar sobre a importância da saúde mental. Brasília (DF). 2022**. Disponível em: <<https://www.gov.br/ebsersh/pt-br/comunicacao/noticias/acoes-realizadas-pela-rede-ebsersh-mec-buscam-conscientizar-sobre-a-importancia-da-saude-mental#:~:text=A%20ansiedade%2C%20por%20exemplo%2C%20atinge,a%20ansiedade%20e%20a%20depress%C3%A3o.>>> Acesso em: 29 maio 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. [Brasília, DF] 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_ver-saofinal_site.pdf>. Acesso em: 29 dez. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Educação é a base. **A Base**. 2023. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/a-base>> Acesso em 20 jun. 2023a.

BRASIL. Ministério da Saúde. **CORONAVÍRUS COVID-19**. SUS. Covid-19 no Brasil. Dados de 12/08/2023. 2023. Disponível em: https://infoms.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html Acesso em 20 ago. 2023b.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O SUS das Práticas Integrativas**: Yoga. 2017. Disponível em <https://aps.saude.gov.br/noticia/2423>. Acesso em 20 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/pics> Acesso em 29 ago. 2021.

COSTA, C. Yoga é boa pedida para sair do sedentarismo. **Jornal do Trem**. Folha do Ônibus. 2020. Disponível em: <<https://jornaldotrem.com.br/saude/yoga-e-boa-pedida-para-sair-do-sedentarismo/>> Acesso em: 03 jan. 2023.

FAGUNDES, A. T. *et al.* UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA COVID-19: PERFIL, COMPORTAMENTOS E ATIVIDADES ACADÊMICAS. **Cogitare** Enfermagem, [S.l.], v. 27, mar. 2022. ISSN 2176-9133. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/82306>>. Acesso em: 07 jan. 2023. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v27i0.82306>.

FERNANDES, E; RODRIGUES, F. B; ROCHA, V. M. A Edificação da Imagem do Yoga no Brasil. **The FIEP Bulletin**, Foz do Iguaçu, v. 75, n. I special (2005): n. pag. Print. Disponível em: file:///C:/Users/gugss/Downloads/A%20edifica%C3%A7%C3%A3o%20da%20imagem%20o%20Yoga%20no%20Brasil%20(1)%20(4).pdf. Acesso em 20 abr. 2021.

GALVANESE, A. T. C. *et al.* Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. 2017, v. 33, n. 12 [Acessado 19 Setembro 2021] .e00122016. Disponível em: . Epub 18 Dez 2017. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00122016>.

GARCIA, R. G. **PROCURA E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE YOGA ON LINE EM TEMPOS DE PANDEMIA E DISTANCIAMENTO SOCIAL**: A perspectiva de praticantes sobre os impactos da prática. Porto Alegre. 2021. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/238281/001139709.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 06 jan. 2023.

GNERRE, M. L. A. IDENTIDADES E PARADOXOS DO YOGA NO BRASIL: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?. **Fronteiras**, Dourados, MS, v. 12, n. 21, p. 247-270, jan./jun. 2010. Disponível em: <<https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/FRONTEIRAS/article/download/605/719/3064>> Acesso em: 30 jun 2023.

GOMES, L. R. e S. **O YOGA NO SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO (SOE) EM VITÓRIA: AMBIVALÊNCIAS ACERCA DOS SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS A UMA PRÁTICA CORPORAL ORIENTAL**. Universidade Federal do

Espírito Santo. 2018. Disponível em: <http://repositorio.ufes.br/handle/10/10538> Acesso em: 01 jul 2023.

GUIMARÃES, M. M; GOMES, J. A. L. AÇÃO “ONLINE” COM A PRÁTICA DO HATHA YOGA EM DIAMANTINA-MG. **Expressa Extensão** (UFPEL) v. 27. n. 3. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/article/view/22792> Acesso em: 29 dez. 2022.

JORNAL DE BRASÍLIA. **Yoga é alternativa para deixar o sedentarismo durante a quarentena e garantir benefícios à saúde**. Editoria Saúde. 2020. Disponível em: <https://jornaldebrasil.com.br/noticias/saude/yoga-e-alternativa-para-deixar-o-sedentarismo-durante-a-quarentena-e-garantir-beneficios-a-saude/> Acesso em: 03 jan. 2023.

LIMA, L. S; RIBEIRO, O. C. F. Yoga e educação física: uma análise da produção científica nas Revistas de Educação Física (1999-2018). **Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 17, e019029, p. 1-17, 2019. ISSN: 1980-9030. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8656551> Acesso em 01 jul 2023.

MACHADO, M. H., WERMELINGER, M., MACHADO, A. V., PEREIRA, E. J., and AGUIAR FILHO, W. Perfil e condições de trabalho dos profissionais da saúde em tempos de covid-19: a realidade brasileira. In: PORTELA, M. C., REIS, L. G. C., and LIMA, S. M. L., eds. Covid-19: desafios para a organização e repercussões nos sistemas e serviços de saúde [online]. Rio de Janeiro: Observatório Covid-19 Fiocruz, Editora **Fiocruz**, 2022, pp. 283-295. Informação para ação na Covid-19 series. ISBN: 978-65-5708-123-5. <https://doi.org/10.7476/9786557081587.0019>.

MIZUNO, J. *et al.* CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DO IOGA NA CONDIÇÃO DE SAÚDE, ATITUDES E COMPORTAMENTOS DE MULHERES ADULTAS E IDOSAS. **Movimento** (ESEFID/UFRGS), Porto Alegre, p. 947-960, set. 2018. ISSN 1982-8918. Disponível em: . Acesso em: 29 ago. 2021. doi:<https://doi.org/10.22456/1982-8918.75680>.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. Revista Eletrônica **Correlatio** v. 16, n. 2 - Dezembro de 2017. Disponível em: file:///C:/Users/gugss/Downloads/8369-29589-2- PB.pdf Acesso em 29 ago. 2021.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do Conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14 ed – São Paulo: Hucitec, 2014.

MINAYO, M. C. de S. *et al.* **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 23. ed. Petrópolis, Rj: Vozes, 1994. 80 p. (Coleção Temas Sociais).

NUNES, T. **Yoga, arte e liberdade** / Tales Nunes. – 1. ed. – Florianópolis : Vida de Yoga, 2017. Disponível em: file:///C:/Users/gugss/Downloads/Yoga-Arte-e-Liberdade%20(1).pdf Acesso em 19 set. 2021. 13

OLIVEIRA, G. P. de. O Sacrifício na Bhagavad-gītā como via de libertação: da incessante roda posta a girar à canção de roda fora do mundo. **REVER** Revista de Estudos da Religião.

v. 14 n. 1 (2014): Religiões Indianas. Seção Temática. 2014-06-30. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/rever/article/view/20290> Acesso em: 30 jun 2023.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 26 dez 2022.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Histórico da pandemia de COVID-19.** 2023. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>> Acesso em: 21 ago 2023.

PEREIRA, L. F. e TESSER, C. D.. Do yoga para a atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde: um estudo hermenêutico sobre valores e princípios éticos do Yoga Sutra de Patañjali. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2021, v. 26, n. 02 [Acessado 29 Dezembro 2022], pp. 711-720. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.29482018>>. Epub 12 Fev 2021. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.29482018>.

PINTO, A. C. G. A. **A interferência da prática de aulas de yoga - presencial e virtual - nos estados de ânimo de seus praticantes.** 2015. 80 f. Dissertação - (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015.<http://www.athena.biblioteca.unesp.br/exlibris/bd/cathedra/14-01-2016/000856672.pdf> acesso em 20 abr. 2021.

RUBIRA SILVA, C.; COUTINHO DE OLIVEIRA, A. O Yoga como componente curricular na formação acadêmica e profissional em Educação Física. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 25, 2022. DOI: 10.5216/rpp.v25.73302. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/73302>. Acesso em: 29 dez. 2022.

SAID, E. W. **Orientalismo: O Oriente como invenção do Ocidente.** Editora Companhia das Letras, 2007. ISBN: 8580865468, 9788580865462.

SANTOS, G. O. |YOGAE A BUSCA DO SI MESMO: PENSAMENTO, PRÁTICA E ENSINO. **Movimento** [online]. 2020, v. 26 [Acessado 29 Dezembro 2022], e26064. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.101764> . Epub 18 Nov 2020. ISSN 1982-8918. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.101764>.

SANTOS, G.O; BRAGANÇA, A. P. G. O Estudo e a Prática do Tai Chi Chuan: a busca de si através do gesto. **EXTRAMUROS: Revista de Extensão da UNIVASF**, v. 6, n. 2, p. 37-51, 2018.

SILVA, L. O. e.; ANTUNES, P. de C. **Yoga para todas as pessoas: experiências em espaços públicos.** 1ª ed. EDITORA CRV. 2022.

STELLA, J. B. A Bhagavad-Gîtâ. **Revista de História**, [S. l.], v. 34, n. 70, p. 365-392, 1967. DOI: 10.11606/issn.2316-9141.rh.1967.126113. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revhistoria/article/view/126113>. Acesso em: 30 jun. 2023.

TELESIO, M. G. **PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS OU GINASTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL? UMA ANÁLISE A PARTIR DA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC)** [manuscrito] / Matheus Garcia Telessio. - 2022.

VIEIRA, V. F. **A Extensão Universitária na Faculdade de Educação Física e Dança da UFG (1989-2019)** [manuscrito] / Vítor Fernandes Vieira. – 2023. Orientador: Prof. Dr. Ari Lazzarotti Filho. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Programa de Pós Graduação em Educação Física, Goiânia, 2023.

WERNECK, G. L.; CARVALHO, M. S. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. **Cadernos de Saúde Pública** ISSN 1678-4464. 36 n°.5. Rio de Janeiro, maio 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00068820>. Acesso em: 24 maio 2023.