

Hatha Yoga na Promoção da Saúde Integrativa e Qualidade de Vida

Resumo

Yoga é uma filosofia milenar, e se encontra em grande expansão na sociedade atual. O Yoga integra corpo, mente e espírito. Dentre as várias possibilidades desta prática, temos as posturas (asanas), a respiração (prānāyāmas) e a meditação. Nos últimos anos, a prática de Yoga vem se tornando muito popular e pesquisas têm apontado que esta facilita o desenvolvimento de competências positivas nos praticantes, promovendo saúde e bem-estar. É uma das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do SUS. O trabalho relata uma experiência na aplicação de práticas de Hatha Yoga em 13 mulheres na cidade de São Paulo na melhora da sua qualidade de vida através do bem-estar autodeclarados. O Hatha Yoga se mostrou terapia benéfica no tratamento, melhorando a qualidade de vida das praticantes em diversos aspectos. Muitos estudos na revisão demonstram bons resultados terapêuticos, o que foi corroborado pela experiência realizada pela autora.

Palavras-chave: Hatha Yoga; Asanas, Prānāyāmas, mindfulness, estresse, qualidade de vida, saúde integrativa.

Abstract

Yoga is an ancient philosophy, and it is in great expansion in nowadays society. Yoga integrates body, mind, and spirit. Among the various possibilities of this practice, we have postures (asanas), breathing (prānāyāmas) and meditation. In recent years, the practice of Yoga has become extremely popular, and research has pointed out that this facilitates the development of positive competences in their practitioners, promoting health and well-being. It is one of the Complementary and Integrative Practices (PICs) of the Complementary and Integrative Practices National Policy (PNPIC) of SUS. The paper reports an experience in the application of Hatha Yoga practices to 13 women in the city of São Paulo, improving their quality of life through self-declared well-being. Hatha Yoga proved to be therapy beneficial in the treatment, improving the quality of life of the practitioners in several aspects. Many studies in the review demonstrate good therapeutic results, what was corroborated by the experience carried out by the author.

Nilza Maria Coradi Araújo

Doutora em Gestão e Informática em Saúde pela Universidade Federal de São Paulo. Mestre em Engenharia Civil pela Universidade Estadual de Campinas (2004). Especialista em Teorias e Técnicas Para Cuidados Integrativos pela Universidade Federal de São Paulo (2019). Graduação em Ecologia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (1993).

E-mail: nilzacoradió@gmail.com

Keywords: *Hatha Yoga; Asanas, Prānāyāmas, Mindfulness, Stress, quality of life, integrative health.*

Introdução

O termo Yoga origina-se da raiz iuj, é palavra masculina e a letra “o” é pronunciada com entonação longa e fechada (“Yôôga”). A síntese que define a palavra Yoga, em sua ampla compreensão, nos traduz a união do homem com o Absoluto. Dentro desse processo de autoconsciência e meditação, o homem alcança sua luz interior (BASSOLI, 2012).

Patañjali conceituou em poucas palavras sua natureza essencial. Para ele, o Yoga é a inibição das modificações da mente. Em algumas bibliografias encontraremos a tradução “Yoga é a cessação dos turbilhões da mente” (IYENGAR, 2007; SILVA, 2009; HERMÓGENES, 2005).

É uma filosofia milenar, e se encontra em grande expansão na sociedade atual. É uma prática que integra corpo, mente e espírito. Dentre as várias possibilidades desta prática, temos as posturas (asanas), a respiração (prānāyāmas) e a meditação. Nos últimos anos, a prática de Yoga vem se tornando muito popular e pesquisas têm apontado que esta facilita o desenvolvimento de competências positivas nos praticantes, promovendo saúde e bem-estar (HEWETT et al., 2011; TRAN et al., 2001; HARINATH et al., 2004).

O yoga adota, ainda, um conjunto de práticas psicofísicas e sua utilização é aconselhada pelos sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde (OMS) (BARROS, 2014). No Brasil, o Yoga foi inserido no Sistema Único de Saúde (SUS) através da Portaria 719, de 07 de abril de 2011, que institui o Programa Academia da Saúde, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), complementando a Portaria de n. 971 de 03 de maio de 2006, que aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS (MEDEIROS, 2019).

O grupo participante deste trabalho foi majoritariamente constituído de mulheres, professoras universitárias residentes na cidade de

São Paulo. Inúmeras pesquisas apontam que esse grupo tem uma carga de trabalho muito extensa e a profissão adquire crescente relevância científica, pois é considerada uma das mais estressantes. Um dos principais motivos do adoecimento e afastamento do trabalho é o estresse e a ansiedade (DIEHL et al., 2016).

Por pertencer a um antigo sistema que considera a natureza humana como parte da Grande Natureza, o Yoga apresenta, através das diferentes partes contidas em seu método, elementos que auxiliam na ordenação dos diversos níveis da constituição de uma pessoa. No nível físico, é possível sentir a diferença no estado de descanso, disposição e rendimento, alcançado já nas primeiras experiências; no nível emocional, as sensações de estabilidade e de confiança se farão cada vez mais presentes, e se estenderão também para a vida diária; no nível mental, graças ao cultivo da atenção e da vontade, o praticante aprende a se desvincular dos confusos estados mentais e a desenvolver o foco claro da mente. Nesta fase, o praticante atinge a condição de Auto-observação, uma forma particular de atenção ou de estado da mente (meditação) (BASSOLI, 2007).

Existem diferentes escolas de yoga, neste trabalho é o Hatha Yoga: HA – Sol, princípio masculino. THA – Lua, princípio feminino. Por fazer parte de um sistema filosófico, o Hatha Yoga trabalha com dois princípios básicos da natureza: a energia solar e a lunar, ou ainda, o positivo e o negativo, o feminino e o masculino, o *yin* e o *yang*, o corpo e a alma. O sistema propõe trabalhar com os dois aspectos do indivíduo, um corpo integrado, harmônico, com as polaridades equilibradas, o que será um instrumento facilitador para o desenvolvimento físico, mental e espiritual (IYENGAR, 2007).

A prática dos exercícios amplia a faculdade mental, harmonizando corpo e mente, permitindo que o praticante tenha uma estrutura psicomotora e psicofísica em perfeita saúde e domínio emocional. Esses exercícios compreendem técnicas respiratórias, posturas corporais, técnicas de relaxamento, acompanhados de atitudes mentais favoráveis para o desenvolvimento da autoconsciência (BASSOLI, 2012).



As posturas, denominadas asanas, resumem-se em oitenta e quatro (as principais, sendo que a maioria apresenta variações). Sabemos que as posturas mexem com um conjunto de músculos, vísceras, articulações, órgãos, glândulas e estimulam massagens naturais. As técnicas de relaxamento melhoram e regulam todos os sistemas, além de colocar a mente disposta à autorreflexão (SILVA, 2009).

Muitos caminhos nos levam a uma jornada em direção à luz. O Yoga também é um caminho de aprimoramento, que exige disciplina do corpo e da mente, elementos esses que nos levarão a uma consciência maior de nós mesmos (IYENGAR, 2001). Tudo no Yoga, portanto, é processo; assim, há um pensamento indiano que diz: “Não se abre uma flor com os dedos”. De uma maneira geral, trata-se de um excelente auxiliar para o alcance de um proveitoso estado de relaxamento, melhora da qualidade do sono, exercício de uma atitude mais positiva diante dos desafios do dia a dia, cultivo da vida interior e finalmente o desenvolvimento de aspectos mais elevados e latentes da natureza humana. Todos esses pontos contribuem para uma melhor qualidade de vida (AFONSO, 2012; SILVA, 2017).

Assim, o presente trabalho tem por objetivo descrever os sintomas e o estado de bem-estar autodeclarados antes e depois da intervenção com quatro sessões de Hatha Yoga como prática de Saúde Integrativa e Promoção da Qualidade de Vida em 13 mulheres na cidade de São Paulo ao longo de um mês.

Material e Métodos

O relato de experiência da autora na análise dos sintomas e o estado de bem-estar autodeclarados na intervenção com Yoga na Promoção da Qualidade de Vida foram realizados após serem ministradas aulas de Hatha Yoga, uma vez na semana, por quatro semanas, no mês de setembro de 2019, às terças-feiras de 11 às 12h, nas seguintes datas: 03, 10, 17 e 24. As aulas foram compostas de técnicas corporais e respiratórias e conteúdo ético-filosófico. Os participantes foram professores e funcionários da Universidade Cidade de São

Paulo (UNICID), localizada na Rua Cesário Galero, 448, Tatuapé, na capital paulista. O local foi escolhido por ser o ambiente de trabalho da autora, que é praticante de Hatha Yoga há 15 anos e professora de Hatha Yoga há 12 anos. O convite para a prática de Yoga foi para os profissionais do departamento de Educação a Distância (EaD) da Universidade, incluindo professores, coordenadores, administrativos e técnicos de vários departamentos. Foi criado um grupo de *Whatsapp* para quem se interessou a participar das práticas. As aulas aconteceram em uma sala de aula disponível nos dias e horários das práticas. Durante o período, a autora motivou os participantes através do grupo de *Whatsapp*, com mensagens relativas à filosofia do Hatha Yoga e com dicas práticas de melhora de bem-estar através da prática, inclusive com vídeos de alongamento, asana, *prānayama* e relaxamento.

Resultados e Discussão

Prática de Hatha Yoga – Organização do Projeto. A proposta foi elaborada e desenvolvida no mês de agosto de 2019 e aplicada no mês de setembro do mesmo ano. Inicialmente, a autora fez o convite para participar de práticas de Hatha Yoga para professores, coordenadores e funcionários do departamento de Educação a Distância da Universidade Cidade de São Paulo (UNICID). O local foi escolhido por ser o ambiente de trabalho da autora, que foi convidando e explicando individualmente qual era a proposta e o que é Yoga (para quem ainda não conhecia) e como seriam desenvolvidas as práticas. As pessoas que se mostraram interessadas foram incluídas em um grupo de *Whatsapp* com o nome “Projeto Hatha Yoga”. Ficou definido então que as práticas teriam uma hora de duração, aconteceriam às terças-feiras das 11 às 12h, no entanto, na primeira e última aula, haveria um tempo maior para uma roda de conversa, antes de iniciar a primeira prática e após encerrar a última prática. As aulas aconteceram no bloco G, sala 01, e foram ministradas no mês de setembro de 2019, nos dias 03, 10, 17 e 24. Antes da data do início da prática, os participantes interessados, que já faziam parte do grupo do *Whatsapp*, foram

convidados a gravar um áudio dizendo como se sentiam em relação a sua qualidade de vida, suas queixas físicas e emocionais mais presentes e frequentes.

Prática de Hatha Yoga – Implantação do projeto: Na data agendada dez pessoas compareceram, todas mulheres, que vamos chamar de participantes - sendo os números correspondentes a cada uma P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P9; P10. A prática foi conduzida para iniciantes da forma mais simples e didática. A autora, além de conduzir verbalmente, também executou a prática juntamente com as participantes. As práticas foram divididas em dez minutos de aquecimento/alongamento, vinte e cinco minutos de asanas, dez minutos de *prānāyāmas* e quinze minutos de relaxamento. Durante todas as práticas foi utilizada uma música relaxante. A escolha dos asanas foi orientada pelos seguintes aspectos: Estabilidade e Conforto *Patañjali* – Sutra II-46: *Sthira-sukhamasanam* A postura deve ser estável e confortável Relaxamento do Esforço *Patañjali* – Sutra II-47: *Prayatna-saithilyānanta-samāpattibhyām* Pelo relaxamento do esforço e da meditação no “infinito”, a postura é dominada.

Aspectos individuais respeitados durante a prática de Yoga – Ritmo: cada uma executou os movimentos que a levaram até a postura e a trouxeram de volta em seu próprio tempo. O ritmo varia de pessoa para pessoa, de movimento para movimento e de dia para dia. O ritmo garante a qualidade da concentração durante a prática. Amplitude: é a mobilidade (articular) associada à flexibilidade (muscular) que permite ao praticante movimentar-se até determinados limites. Por trás da amplitude estão as ideias de reconhecimento de limites e de autoconhecimento, também orientadas e respeitadas. Permanência: é um estado de presença, significa estar consciente da maior quantidade possível de informações que chegam ao sistema nervoso central naquele momento, portanto, manter-se imóvel é apenas o resultado desse processo. Descanso: é o tempo necessário entre uma técnica e outra, momento em que o praticante observa o efeito do que

foi realizado. Não é simplesmente descansar, e sim o momento no qual escutamos e mantemos a capacidade de perceber. Durante a prática há um diálogo, na execução “falamos” com o corpo e durante o descanso “ouvimos” com a mente. Com o tempo, cada um vai reconhecendo o efeito das técnicas em si, desenvolvendo um diálogo interno, sensações e experiências individuais e únicas, que levam o praticante a evoluir na prática. Também devemos estimular a autonomia dos alunos, deixar que escolham alguns asanas, dar alternativas. É importante lembrar de que um dos princípios da prática dos asanas é a estabilidade e um dos sinônimos de estabilidade é imobilidade, porém, não confundir imobilidade com inatividade. A atividade que mantém imóvel é a atividade que interessa ao Yoga. A coordenação dos impulsos neuromusculares para manter o praticante imóvel com o menor esforço possível exige treino. A distância pode parecer que a pessoa está imóvel, que é o equilíbrio em que o praticante se encontra, mas existe uma atividade por trás dessa aparente imobilidade e esta atividade é o Yoga (SILVA, 2009; HERMÓGENES, 2007).

Durante a prática, trabalhamos os seguintes movimentos com asanas e alongamentos: – Flexão da coluna, na qual inclinamos o tronco para frente; – Extensão da coluna, na qual inclinamos o tronco para trás; – Inclinação lateral da coluna, na qual o corpo se inclina lateralmente em relação ao seu eixo; – Torção ou rotação da coluna, na qual o corpo gira em seu próprio eixo; – Invertidas, quando o quadril fica mais elevado que a cabeça ou as pernas mais elevadas que o quadril; – Equilíbrio, experimentar o equilíbrio estático; – Fortalecimento abdominal, que exige ação dos músculos do abdômen; – *Prānāyama*: interferência no padrão respiratório; – Atenção e Concentração: visa disciplinar a ação desordenada e excessiva dos pensamentos com a emissão de mantras e utilização de mudrās, gestos específicos realizados com as mãos; – Relaxamento. Em cada dia de prática foram trabalhados asanas, alongamentos e movimentos diversos, mas dentro deste embasamento.



Quadro 1

Perfil dos participantes incluídas na prática			
N	13	Renda familiar	> 04 salários mínimos (75%)
Sexo	Feminino	Estado civil	Casadas (75%)
Faixa etária	22 a 58 anos	Filhos	Sim (50%)
Escolaridade	Pós-graduação completa (80%)	Profissão	Professora (65%) Assistente administrativo (15%) Analista de Dados (10%) Psicóloga (10%)

Quadro 2 – Relato dos participantes antes e após a aplicação do projeto

Relato dos participantes antes e após a aplicação do projeto		
PARTICIPANTES	ANTES DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA (áudio gravado individualmente, sem a presença da autora, relato da auto percepção física e mental neste momento da vida da participante)	DEPOIS DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA (áudio gravado individualmente, sem a presença da autora, relato da auto percepção física e mental neste momento da vida da participante)
P1	<ul style="list-style-type: none"> • Dores nas costas por falta de alongamento diário; • Crença de que a prática ajudará. 	<ul style="list-style-type: none"> • Após o início das aulas procurei realizar algumas atividades como alongamento, o que me fez sentir muito melhor, tenho feito caminhadas durante a semana; • Acredito que a prática auxiliou neste processo, uma vez que a cada aula tínhamos instruções para a semana; • Faz algum tempo que não praticava nenhuma atividade física e nos últimos tempos estava sentindo dores nas costas. A partir da prática da Yoga e dos alongamentos realizados diariamente tenho sentido uma melhora significativa; • Anteriormente havia praticado Yoga por pouco tempo, porém nesta oportunidade consegui muito mais concentração durante a aula, o que foi muito positivo.
P2	<ul style="list-style-type: none"> • Cansaço emocional nas últimas semanas; • Ansiedade com questões do lar, trabalho e financeira, impedindo direcionamento e equilíbrio, e a realização de algumas atividades cotidianas; • Tem procurado conexão com o mundo espiritual e elementos tranquilizadores; • Crença de que o diálogo nem sempre possível é um canal para esse equilíbrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me sinto mais tranquila e concentrada; • Como um momento que dedico a mim em busca de uma sensação de tranquilidade; • Nos dias de aula, deixei minha rotina de lado para participar da aula, pois entendi ser esse um momento só meu; • A realização das atividades e do momento final da aula deixou-me mais tranquila e com um foco maior para o desenvolvimento das atividades; • Além disso, nesse período, com as aulas em paralelo, antes de dormir tenho feito atividades de respiração, orações de agradecimento e de compartilhamento desse agradecimento com o universo e com aqueles que necessitam.

Relato dos participantes antes e após a aplicação do projeto		
PARTICIPANTES	ANTES DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA (áudio gravado individualmente, sem a presença da autora, relato da auto percepção física e mental neste momento da vida da participante)	DEPOIS DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA (áudio gravado individualmente, sem a presença da autora, relato da auto percepção física e mental neste momento da vida da participante)
P3	<ul style="list-style-type: none"> Cansaço físico e mental, insônia, sedentarismo e dores, dor no ombro. 	<ul style="list-style-type: none"> Estou com maior disposição para atividades físicas e mentais; Excelentes, considerando os trabalhos de respiração que ajudam a acalmar; No início estava sentindo dores no corpo devido ao sedentarismo, então as práticas iniciais apresentaram desconforto. Tomei a decisão devido à necessidade de retornar à atividade física, como a caminhada e corrida pela manhã; Essa junção de práticas me ajudou com o sono e diminuição de dores nas costas e cabeça. Espero sinceramente manter esse ritmo.
P4	<ul style="list-style-type: none"> Cansaço físico e mental há algum tempo, desânimo, enxaqueca, dor muscular, tensões; Ultimamente dor nas costas, que causa irritação, impaciência e até tristeza, que às vezes impedem a qualidade de vida; Resiste em tomar remédios, só em último caso; Não tem bons hábitos: tenta há um ano alterar a alimentação e isso está ajudando; Quer tomar mais água, administrar melhor o tempo, fazer exercícios, cuidar da saúde, fazer exames de rotina. Mas não tem ânimo para isso tudo. 	<ul style="list-style-type: none"> Me sinto Leve e relaxada; Promove bem estar; Com uma rotina agitada, nunca pensei que em apenas 3 aulas de Yoga conseguiria por um minuto não pensar em nada, que conseguiria sentir cada parte do meu corpo, conseguiria sentir minha respiração e creio até que consegui meditar. As sensações de leveza são de imediato, após as aulas, no decorrer do dia e até durante a semana. E com isso veio uma melhoria do bem estar, um pouquinho menos de ansiedade, mais equilíbrio emocional na hora de tomar decisões e ainda usando a minha respiração para me ajudar; É claro que apenas três aulas são pouco para apresentar muitas mudanças, em compensação em apenas três aulas deu para sentir os benefícios que o Yoga traz para a saúde física e mental.
P5	<ul style="list-style-type: none"> Bem na maior parte do tempo; Dor nas costas porque fica muito sentada, e dor no joelho para caminhar/corridas mais longas; Mentalmente bem, buscando desenvolver autoconhecimento. 	<ul style="list-style-type: none"> Renovada, sensação de equilíbrio; A prática contribui para nossa qualidade de vida num todo; Tanto meus sintomas físicos quanto os mentais melhoram muito; ao praticar com as videoaulas em casa todos os dias pela manhã, é possível ver a melhora do desempenho do corpo ao longo do dia.; E a qualidade de vida que a Yoga nos possibilita, o autoconhecimento, a forma de tratar o próximo, como lidar com as situações ao nosso redor. Foi uma experiência muito boa para mim.



Relato dos participantes antes e após a aplicação do projeto

PARTICIPANTES	ANTES DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA (áudio gravado individualmente, sem a presença da autora, relato da auto percepção física e mental neste momento da vida da participante)	DEPOIS DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA (áudio gravado individualmente, sem a presença da autora, relato da auto percepção física e mental neste momento da vida da participante)
P6	<ul style="list-style-type: none">• Ansiedade e preocupação excessiva com o futuro.	<ul style="list-style-type: none">• Me sinto mais tranquila mentalmente e fisicamente. A ansiedade ainda está aqui, mas notei uma melhora;• Achei muito bom e uma ótima ferramenta para o transtorno de ansiedade;• Eu gostei muito das aulas. Sinto que me ajudou fisicamente e principalmente mentalmente. Eu sou sedentária e os exercícios me ajudaram a perceber que preciso me movimentar mais;• A Yoga na parte mental me ajudou muito, pois sinto que minha ansiedade melhorou com as aulas; obviamente ainda tenho o transtorno, mas consegui controlar melhor nessas semanas;• Quero praticar mais Yoga, pois foi muito positivo. Obrigada e sucesso na pesquisa!
P7	<ul style="list-style-type: none">• Um pouco cansada, alguma dor nas costas;• Respira profundamente com frequência, o que auxilia a diminuir ansiedade, estresse e tensão.	<ul style="list-style-type: none">• Sinto-me melhor, as dores na coluna diminuíram muito! A prática me ajudou a ter melhor concentração e consciência da minha respiração;• Muito boas para a saúde e para a mente! Importantes para cuidarmos de nós mesmos e buscarmos um pouco de tranquilidade e paz em uma rotina muito agitada;• Para mim, as aulas foram muito importantes para melhorar minha autoestima e consciência corporal. O relaxamento era profundo e retornava para as atividades com mais energia e me sentindo mais produtiva!• As aulas me motivaram a realizar outros exercícios físicos em casa, melhorando meu humor e minha autoestima! Percebi que dormi melhor e durante o dia mesmo e antes de dormir buscava ter mais consciência da minha respiração e da minha postura;• Considerei a experiência e as vivências muito positivas para a qualidade de vida e saúde de forma geral.
P8	<ul style="list-style-type: none">• Ansiedade e enxaquecas, quer melhorar postura, concentração e memória.	<ul style="list-style-type: none">• Me sinto muito melhor, mais disposta, concentrada, menos tensa e menos ansiosa;• Ótima, mesmo sendo poucas aulas e praticando apenas uma vez por semana, já achei que melhorou muito a minha saúde mental;• Após a prática das quatro aulas me sinto mais disposta, concentrada, os pontos de tensão (ansiedade) aliviaram muito, em algumas das aulas sentia que estava com a musculatura rígida/travada, principalmente na região dos ombros e após a prática melhorava muito, percebi que tenho essa sensação com menos frequência.

Relato dos participantes antes e após a aplicação do projeto		
PARTICIPANTES	ANTES DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA (áudio gravado individualmente, sem a presença da autora, relato da auto percepção física e mental neste momento da vida da participante)	DEPOIS DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA (áudio gravado individualmente, sem a presença da autora, relato da auto percepção física e mental neste momento da vida da participante)
P9	<ul style="list-style-type: none"> • Enxaqueca, usa remédio (naratripitana) todos os dias, o que às vezes assusta; • Analgésicos comuns já não resolvem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estava numa pegada de tomar remédio para dor de cabeça todos os dias. Neste último mês não foi necessário. Além disso, sinto-me mais disposta e percebendo minha respiração, coisa que não fazia antes; • As aulas são muito bacanas, pena que terminaram; • A combinação entre postura, respiração e meditação me fez muitíssimo bem. Até o uso do remédio para a dor de cabeça foi diminuído após o início da prática; • Além disso, me sinto mais integrada com o meu corpo e, principalmente, com a percepção de minha respiração; • A melhora do condicionamento físico, da flexibilidade, da circulação sanguínea, do equilíbrio, diminuição do estresse e da ansiedade também foram sentidas durante o período.
P10	<ul style="list-style-type: none"> • Bastante agitada, tem muitas tarefas em casa, academia, trabalho e estudo, o que a deixa exausta ao fim do dia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muito tranquila, calma, me sentindo muito melhor; • A cada aula realizada, percebi como adquirir equilíbrio emocional e corporal. Conforme tinha relatado antes, sou muito hiperativa em minhas atividades realizadas diariamente e acabo ficando muito cansada e estressada no final do dia; • Com as aulas de Yoga, meus dias são bem mais tranquilos, durmo bem melhor, acordo com mais disposição, meu dia está sendo super organizado; • Percebia que em meu dia faltava algo, e encontrei nas aulas de Yoga o meu equilíbrio.
P11	<ul style="list-style-type: none"> • Muito ansiosa e nervosa, por questões relacionadas ao trabalho, e com dificuldade de desligar do que tem a fazer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sinto-me muito mais relaxada e com melhor disposição; • Muito boas, adorei! Principalmente pelas sequências de exercícios respiratórios, para mim fizeram muita diferença ao longo do dia e da semana; • Na primeira semana, tive um pouco de dificuldade para relaxar e aproveitar a aula, pois não havia me organizado muito bem para o horário da aula, por ser no meio da manhã; • Porém, na segunda e terceira aula, senti uma diferença muito grande; adicionalmente, faço Yoga em outro espaço, mais uma vez por semana. A junção das duas aulas e os exercícios respiratórios que realizei fora das aulas ajudaram muito na minha sensação de relaxamento e melhor concentração; • Acredito que a pausa do meio da manhã para praticar Yoga melhorou meu centramento e maneira de encarar as atividades ao longo do dia e no resto da semana; • Como sou uma pessoa que fica facilmente tensa ou ansiosa, percebi que ao praticar duas vezes Yoga na semana, somado aos prānāyāmas ao longo dos outros dias, foram suficientes para melhorar bastante minha sensação de bem estar.



Relato dos participantes antes e após a aplicação do projeto

PARTICIPANTES	ANTES DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA (áudio gravado individualmente, sem a presença da autora, relato da auto percepção física e mental neste momento da vida da participante)	DEPOIS DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA (áudio gravado individualmente, sem a presença da autora, relato da auto percepção física e mental neste momento da vida da participante)
PT2	<ul style="list-style-type: none">• Sempre preocupada com atividades cotidianas. Alguns dias não dorme bem;• Não sente que descansa totalmente.	<ul style="list-style-type: none">• Nunca havia praticado Yoga e a experiência foi ótima. Sou uma pessoa muito ansiosa e, por causa disso, tenho dificuldades em descansar, relaxar e ter um tempo para me observar;• As aulas de Yoga contribuíram para a melhora dessa ansiedade, permitindo que eu ficasse em paz e mais concentrada nas atividades do cotidiano;• Nos dias das aulas, a sensação de relaxamento era tão grande que não queria que ela passasse, assim, tive dificuldade em dormir à noite;• Na primeira aula em que participei, senti que meu corpo estava travado, ao longo das aulas, já percebi mudanças;• Além disso, durante as semanas, comecei a observar como me comportava diante das situações, refletindo como posso melhorar e, sempre, pensar antes de agir;• Observei também minha respiração, percebi que ela é curta e rápida. Agora, tento ter atenção em minha postura e respiração.
PT3	<ul style="list-style-type: none">• Tem trabalhado para reunir forças internas e canalizá-las na realização de projetos pessoais e profissionais.	<ul style="list-style-type: none">• Fiquei mais confortável fisicamente e mais pré-disposta emocionalmente;• Gostei muito, em especial porque além da instrução/orientação e acompanhamento dos movimentos, recebemos informações conceituais sobre a ação de cada movimento, além da fundamentação e desdobramentos de cada ação. Chamou atenção para as relações com alimentação, sono, hábitos, dentre outros;• O que eu percebi é que saí da primeira aula com uma pré-disposição que misturou o físico com o emocional, com o sentimento, uma pré-disposição para fazer as coisas que precisavam ser feitas em todos os sentidos, no trabalho, na vida pessoal, o que precisava encaminhar, só que com uma sensação de possibilidade real, uma inteireza, saí feliz, disposta fisicamente e disposta a fazer os enfrentamentos que naquele primeiro dia, naquela primeira aula estava em um período de muitas coisas para serem encaminhadas, uma disposição muito grande;• Do ponto de vista físico, eu estava cuidando da escápula esquerda e do joelho esquerdo, achei até que não ia conseguir participar da pesquisa por causa do joelho e a escápula, achei que seria limitante, mas enfim, comecei com movimentos mais curtos, mais limitados, mais fui esticando, fui acontecendo, fui conseguindo;• Senti também que foi soltando alguma coisa, a sensação é essa, eu fui percebendo que foi soltando o interno e isso foi muito produtivo, foi muito gostoso.

Conclusão

Ao praticarmos Yoga, quer sejam os asanas, prānāyāmas, meditação ou estudando os sutras, ficamos conscientes da nossa natureza holística, percebendo que somos feitos de corpo, respiração, mente e mais.

O Yoga se apresenta como uma prática importante que proporciona benefícios para a promoção da saúde, por conta disso foi adotada pelo SUS. Cabe agora aos pesquisadores estudarem profundamente essa prática, para que possa ser aplicada como um instrumento para uma melhor qualidade de vida.

Neste sentido, esse trabalho buscou evidências na literatura e também aferir as repercussões da prática nos participantes do projeto através do bem-estar autodeclarados. O público atendido pelo programa vive essencialmente uma rotina vinculada às exigências da universidade e a maioria é composta por docentes.

Estudos realizados com professores indicam a presença de sintomas de estresse, ansiedade e baixa qualidade de vida nesta população (ANDRADE; CARDOSO, 2012; BRUM *et al.*, 2012; COLARES; LOPES; BARBOSA FILHO; BAVARESCO; SCHERER, 2015; MOY *et al.*, 2014 *apud* REIS *et al.*, 2006).

Portanto, é muito importante o aprofundamento de avaliação de técnicas que venham ao encontro desta realidade, no sentido de validar práticas que minimizem tais efeitos.

Como promotor da saúde, o programa se mostrou benéfico na promoção da qualidade de vida, possibilitando que o participante incorpore formas de promoção da saúde física e mental, ampliando o cuidado e o autocuidado no dia a dia. Assim, o Yoga pode ser inserido como uma prática física, preservando sua essência filosófica e autorreflexiva.

Por fim, o Yoga se mostrou como uma terapia benéfica no tratamento de diversos males da saúde, melhorando a qualidade de vida dos praticantes em diversos aspectos. No entanto, muita investigação ainda precisa ser realizada

e aprofundada para dimensionar o alcance do Yoga como terapia. Deste modo, torna-se fundamental o desenvolvimento de mais pesquisas com Yoga, em diferentes ambientes, para que seja possível avaliar e aferir a sua repercussão, amplitude e complexidade, como uma prática mente-corpo, que exige múltiplos instrumentos de pesquisa para avaliar as mudanças no estilo e qualidade de vida, bem-estar psicológico e níveis de satisfação dos participantes.

Referências

- ANDRADE, P. S. D.; CARDOSO, T. A. D. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de *Burnout*. **Saúde e Sociedade**, 21(1), 2012, p. 129-140.
- AFONSO, R. F.; HACHUL, H. M. D.; KOZASA, E. H.; OLIVEIRA, D. B. S.; GOTO, V. B. S.; RODRIGUES, D. B. S. *et al.* Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial. **Menopause**, 2012; 19(2):186-193.
- BARROS, N. F.; SIEGEL, P.; MOURA, S. M.; CAVALARI, T. A.; SILVA, L. G.; FURLANETTI, M. R. *et al.* Yoga e promoção da saúde. **Cien Saude Colet.**, 2014;19(4):1305-1314.
- BASSOLLI, R. M. **Yoga: um caminho para a luz interior**. 4ª. ed. Campinas: Editora Átomo, 2012.
- DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, 2016;7(2):64-85.
- HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. 44ª. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.
- HEWETT, Z. L.; RANDELL, L. B.; GAO, Y.; PETLICHKOFF, L. M.; LUCAS, S. An examination of the effectiveness of an 8-week bikram. *Journal of Exercise Science & Fitness*. **Journal of Exercise Science & Fitness**, 2011;9(2):87-92.
- IYENGAR, B. K. S. **A árvore da ioga**. 1ª Ed. São Paulo: Globo, 2001.
- _____. **Yoga: The path to holistic health**. Penguin. USA: Penguin, 2007.



- HARINATH, K.; MALHOTRA, A. S.; PAL, K.; PRASAD, R.; KUMAR, R.; KAIN, T. C. et al. *Effects of Hatha Yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion.* **J Altern Complement Med.**, 2004;10(2):261-268
- MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Correlatio**, 2017;16(2):283-301.
- REIS, E. J. F. B.; ARAÚJO, T. M. D.; CARVALHO, F. M.; BARBALHO, L.; OLIVEIRA E SILVA, M. Docência e exaustão emocional. **Educ Soc.**, 2006; 27(94):229-253.
- SILVA, C. P. M.; ROSADO, A. F. B. Efeitos psicossociais da prática de yoga: uma revisão sistemática. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, 2017;12(2):203-216.
- SILVA, G.D.A. **Curso básico de yoga: teórico-prático**, 2ª. ed. São Paulo: Phorte; 2009.
- TRAN, M. D.; HOLLY, R. G.; LASHBROOK, J.; AMSTERDAM, E. A. *Effects of Hatha yoga practice on the health related aspects of physical fitness.* **Prev Cardiol**, 2001;4(4):165-170.

