

Projeto de extensão de Yoga: auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação em Educação Física

Yoga Project: Contributing to academic and professional formation of student of Physical Education

Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto¹
Sílvia Deutsch¹
Gabriela Grimaldi¹
Luis Felipe Manfroni¹
Déborah Oliveira¹
Marcelo Garuffi²

Resumo

O programa de extensão de Yoga realizado na UNESP – Rio Claro teve início em 2006 e é constituído por três grupos. As aulas são de 60 minutos de duração duas vezes por semana, focadas em trabalhar o corpo físico, com base nas posturas psicofísicas do Yoga, aliadas a exercícios respiratórios e de relaxamento. Procura através deste método proporcionar bem estar físico e mental favorecendo a manutenção e melhora de aspectos psicológicos dos alunos, que são predominantemente pessoas da universidade e da comunidade de Rio Claro. Resultados positivos foram obtidos nos estudos sobre motivação e estados de ânimo feitos com esses grupos. O programa possibilita ainda uma vivência pedagógica dos alunos do curso de Educação Física interessados nessa área e o desenvolvimento de projetos de pesquisa auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação.

Palavras-chave

Yoga; Qualidade de vida; Bem estar.

Abstract

The extension program of Yoga at UNESP – Rio Claro began in 2006 and constitutes of 3 classes that are 60 minutes long twice a week, focus in a physical work out, through Yoga psychophysical postures, along with breathing exercises and relaxation and seeks through this method to provide physical and mental well-being, favoring the maintenance and improvement of students' psychological aspects, which are predominantly people from the university and the community of Rio Claro. Positive results were obtained in studies on motivation and moods made with these groups. The program also allows an experience teaching students of Physical Education who are interesting in this area of study. It also allows the educational experience for students of physical education and the development of a lot research projects.

Keywords

Yoga; Quality of life; Well-being.

¹ UNESP - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física, Laboratório de Comunicação Corporal Expressão e Música (LACCCEM)

² UNESP - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física, Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento (LAFE)

INTRODUÇÃO

Em seu aspecto mais antigo, o *Yoga* foi concebido como uma técnica para aumentar os poderes vitais. Esse aspecto foi desenvolvido e aperfeiçoado posteriormente pelo *Hatha Yoga* com a introdução de práticas para controlar os efeitos e impactos da natureza¹.

Preocupações e pensamentos fazem com que a mente esteja em constante agitação, sendo esta a responsável pelas transfigurações dos objetos percebidos, ou seja, aquilo que o objeto realmente toma forma e cores através dos sentidos, da imaginação, da memória e das emoções. A mente é como uma onda contínua, tremulando em um lago e que jamais ficará parada como um espelho cristalino em seu estado próprio, a não ser que se detenham as águas afluentes, turbulentas e perturbadoras da substância translúcida, ou seja, deter as impressões sensoriais vindas do exterior e também os impulsos internos como as recordações, as pressões emocionais e as instigações da imaginação².

A relação entre mente e corpo parece ser a maior responsável tanto pelo equilíbrio quanto pelo desequilíbrio dos indivíduos. Nessa perspectiva o *Hatha-Yoga* é uma vertente do *Yoga* que busca desenvolver o potencial do corpo estabelecendo sua integração com a mente, atenuando, desta forma problemas físicos e emocionais³.

Neste estudo será apresentado um relato do projeto de Extensão de *Yoga*, desenvolvido na UNESP – Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho” como uma forma de intervenção à comunidade, proporcionando os benefícios advindos desta prática, bem como na criação de um ambiente propício ao ensino didático-pedagógico que possibilita a formação de alunos de graduação em educação física e aprimoramento à profissionais da área.

YOGA COMO OPÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

Em todas as técnicas deste sistema o praticante busca eliminar sua agitação e ter um domínio harmônico de si mesmo. Para dominar o corpo, são praticadas posturas, os *asanas*, nas quais se deve sempre manter a estabilidade e o conforto⁴. Já para dominar a respiração, são praticados os *pranayamas*, exercícios de controle respiratório que induzem ao equilíbrio respiratório até que se possa atingir pausas conscientes, confortáveis e prolongadas⁴.

Além da prática dos *asanas* serem realizados com fins espirituais, são também voltados para benefícios físicos como melhora de flexibilidade, coordenação neuromuscular, entre outras capacidades físicas e benefícios⁵. Já o controle respiratório, desenvolvido por meio dos *pranayamas*, estimula o sistema nervoso autônomo a inibir o sistema nervoso simpático e estimular o parassimpático, diminuindo a frequência cardíaca e relaxando músculos esqueléticos como um todo⁶.

Nesse sentido, a prática de *Hatha-Yoga* pode ser de extrema utilidade uma vez que o relaxamento que esta atividade proporciona demonstra efeito hipotensor, contribuindo, por exemplo, na redução dos níveis de estresse⁷.

Com este entendimento, em 2006, foi criado o “Projeto de Extensão de *Yoga*”, realizado com o apoio do Departamento de Educação Física da UNESP - Universidade Estadual Paulista – Campus de Rio Claro. O quadro 1 apresenta o modelo lógico de funcionamento do projeto de extensão de *Yoga*.

Serão apresentadas algumas estratégias utilizadas, que tornaram possível o desenvolvimento do *Yoga* pautado nos três pilares básicos dentro da estrutura universitária: ensino, pesquisa e extensão.

Quadro 1 – Modelo Lógico de Funcionamento do Programa

INSUMOS	ATIVIDADES	PRODUTOS	RESULTADOS INICIAIS	RESULTADOS INTER-MEDIÁRIOS/LONGO PRAZO
<p>Recursos Financeiros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verba e Bolsas <p>Pró-Reitoria de Extensão Universitária (PROEX-UNESP).</p> <p>Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Professor: Coordenador Docente da UNESP. - Alunos: graduação e graduados (bolsistas e voluntários). <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrutura Física: Instalações - sala específica para a prática com piso adequado e aparelho de som. - Materiais: Tapetes de Yoga (mats), blocos e faixas. Instrumentos para coleta de dados das pesquisas. 	<p>Projeto de extensão de Yoga para comunidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aulas de yoga Anamnese, prescrição, orientação e acompanhamento. - Formação de alunos de graduação interessados no Yoga <p>Disciplina optativa intitulada: Introdução ao Yoga. Reuniões de laboratório. Estágios.</p> <p>Capacitação de recursos humanos para atuar na área:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Professores <p>Bolsistas, estagiários e monitores.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pesquisadores (Iniciação Científica, Mestrado, Doutorado) <p>Criação de centro de referência na área:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupo de Estudos - Laboratório - Centro de Pesquisa. 	<p>Na formação de alunos de graduação interessados na área:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acadêmicos capacitados: 2 bolsistas, 3 estagiários voluntários; - Disciplina de Introdução ao Yoga em curso de graduação de Educação Física; - Desenvolvimento de pesquisas em diferentes áreas correlatas a Yoga; - Elaboração, apresentação e publicação de trabalhos científicos e monografias; - Projetos e Relatórios anuais. <p>Quanto aos participantes das aulas de Yoga oferecidas pelo projeto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beneficiados – 120 participantes - Orientações específicas para casos especiais 	<p>Na formação de alunos de graduação interessados na área:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Despertar o interesse pela área; - Aquisição de conhecimentos e habilidades para prescrição, elaboração e acompanhamento das aulas de Yoga; - Maior envolvimento com o campo de conhecimento do Yoga; - Interesse no desenvolvimento de pesquisas; <p>Quanto aos participantes das aulas de Yoga oferecidas pelo projeto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adesão e aderências satisfatórias; - Diminuição de barreiras para a prática de Yoga; - Aumento de informações e recomendações sobre o impacto positivo da prática de Yoga; - Redução sintomatológica das enfermidades. 	<p>Na formação de alunos de graduação interessados na área:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profissionais de alta competência prática e teórica atuando no mercado de trabalho; - Profissionais de alta competência desenvolvendo pesquisas na área; <p>Quanto aos participantes das aulas de Yoga oferecidas pelo projeto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualidade de vida dos participantes no programa; - Aderência a uma prática da atividade física regular; - Maior compreensão dos benefícios oferecidos por esse tipo de atividade; - Ampliação e aprofundamento de técnicas de Yoga chegando ao conhecimento de práticas meditativas.

O Projeto de Extensão de Yoga possui atualmente três turmas, com cerca de 35 alunos cada, o que representa o atendimento aproximado de 117 pessoas no período de um ano, isto em virtude do período de inscrições ser realizado no início do ano letivo, abrangendo universitários e moradores da comunidade local. As aulas que ocorrem duas vezes por semana para cada uma das turmas, possuem duração de 60 minutos e são divididas em quatro etapas: aquecimento das articulações, sequência de posturas psicofísicas do Yoga (asanas), exercício de respiração (pranayama) e relaxamento final. A prática das aulas de Yoga tem como propósito promover uma ação terapêutica, proporcionando o bem-estar físico e mental dos alunos, atuando na melhora da qualidade de vida e da sociabilidade.

Para participar das aulas do Projeto de Yoga, é necessário que os alunos respondam, inicialmente, uma ficha de anamnese, que visa identificar possíveis proble-

mas. Isto porque, grande parte dos alunos apresenta problemas físicos, incluindo problemas posturais, lesões articulares e dores, sendo estas às vezes crônicas. Também é frequente a constatação em nossos alunos de problemas de ordem psicológica/emocional, caracterizados por sintomas de estresse e ansiedade excessivos, depressão e insônia. Utiliza-se ainda um termo de consentimento livre e esclarecido e há a aprovação do comitê de ética em pesquisa, CE/UCS – 034/2012 – Protocolo da Universidade Cruzeiro do Sul, reconhecida pela portaria ministerial n°893, D.O.U. 25/06/1993.

O Projeto conta com a participação de um professor docente, dois estagiários bolsistas e três estagiários voluntários graduandos em Educação Física, os quais conseguem, por meio do estágio, conhecer e aprofundar os conceitos básicos de como é estruturada uma aula de Yoga, além de se envolver na modalidade oferecida e complementar conteúdos ensinados na disciplina de graduação “Introdução ao Yoga”, oferecida no curso de graduação em Educação Física nesta instituição. Além das aulas, é realizado ainda um grupo de estudos sobre Yoga, que ocorre quinzenalmente, com o objetivo de proporcionar o aprofundamento de temas e vinculá-los aos projetos de pesquisa desenvolvidos na área.

Deu-se início a estudos envolvendo os aspectos motivacionais relacionados à prática de yoga para o qual foi elaborado um instrumento online em forma de questionário; e foi desenvolvido também um estudo que verifica a possível interferência da prática de yoga nos estados de ânimo utilizando a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI)⁸. Ambos os estudos são feitos com os participantes usuários do projeto de extensão. Há resultados preliminares de ambas as pesquisas. Quanto aos aspectos motivacionais pudemos observar que a maior tendência de resultados de motivação para a prática de Yoga aponta para a busca e manutenção da saúde e equilíbrio nos aspectos físicos e psicológicos. Quanto aos estados de ânimo foi observada uma melhora dos estados positivos e diminuição dos negativos.

Do total de alunos que frequentam o Projeto, 88,2% são estudantes dos cursos de graduação da UNESP/Rio Claro, sendo que apenas 11,8% são da comunidade local. A média geral das idades é de 24,9 anos; a média da idade das mulheres (que representam 83,76% do total de alunos) é de 25,24 anos; e dos homens (que representam 16,24% do total de alunos) é de 24,57 anos.

Tem-se como meta do Projeto, a publicação dos resultados dos estudos desenvolvidos em revistas científicas e sua apresentação em eventos acadêmicos, e assim contribuir com a comunidade acadêmica, explicitando os benefícios provenientes da prática do Yoga e fornecendo informações importantes aos profissionais de saúde que estudam essa área.

Este Projeto além de oferecer suporte para o grupo de estudos sobre Yoga possibilita também o desenvolvimento e a participação dos professores e alunos em eventos técnico-científicos. Geraram cursos de atualização de curta duração (Técnicas de respiração com base no Yoga - VII Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e XIII Simpósio Paulista de Educação Física), e ainda o Encontro de Yoga, voltado a estudantes, profissionais da saúde e estudiosos de outras áreas, que tenham interesse no tema. Este evento, que ocorre desde 2010 e sempre no segundo semestre, é organizado pelo grupo de estudos sobre Yoga, juntamente com os alunos da disciplina e visa, através de palestras e oficinas práticas, proporcionar o contato e o conhecimento de diferentes linhas e vertentes do Yoga.

O quadro abaixo apresenta os principais trabalhos e estudos realizados, com o apoio do Projeto de Extensão e pelo Laboratório de Comunicação Corporal Expressão e Música (LACCEM).

Quadro 2 – Publicações, trabalhos e eventos desenvolvidos no Programa de Extensão de Yoga.

Título	Tipo de trabalho	Autor	Ano
O efeito da meditação no comportamento social do praticante	Resumo em anais	Deutsch S. et al	2006
A influência do Hatha Yoga nos estados de ânimo	Resumo em anais	Tanaka K. et al	2006
I Encontro de Yoga – UNESP 2012	Evento Acadêmico	Deutsch S.	2010
Yoga na Universidade	Painel	Amorim ACGP. et al	2011
Yoga - Projeto de extensão	Painel e Vídeo	Amorim ACGP. et al	2011
A influência do Hatha Yoga nos estados de ânimo	Trabalho de conclusão de curso	Tanaka K. et al	2011
II Encontro de Yoga – UNESP 2012	Evento Acadêmico	Deutsch S.	2011
O efeito da meditação no comportamento social do praticante	Artigo	Deutsch S. et al	2012
III Encontro de Yoga – UNESP 2012	Evento Acadêmico	Deutsch S.	2012

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto de Extensão de Yoga atende indivíduos que procuraram a prática de Yoga por orientação médica e também por vontade própria. Temos obtido melhoras aparentes tanto nos componentes psicológicos quanto físicos desses praticantes. Através das observações dos professores e relatos verbais por parte dos alunos que participam do projeto, o Yoga como forma de terapia vem ajudando tanto na saúde como na qualidade de vida e ainda proporciona a oportunidade de interação social dos alunos. A alta frequência (aproximadamente 75% do total de alunos matriculados) controlada através de lista de chamada e a grande aderência e permanência dos participantes nas aulas (em função da regra de que a cada 3 faltas sem justificativa o aluno perde sua vaga) nos garante uma maior eficiência do Projeto de Extensão.-

O projeto proporciona além de tudo a vivência pedagógica para alunos do curso de graduação em Educação Física como forma de aprimoramento profissional e possibilita o desenvolvimento de diversos estudos relacionados com o Yoga. É possível observar ainda um maior interesse dos mesmos, após a realização do estágio no projeto, em atuar neste campo de trabalho, tanto na área didática como na pesquisa.

Por fim, o projeto também visa divulgar a prática do Yoga como uma forma de atividade física a qual deve ser praticada de forma regular, a fim de que sejam alcançados os benefícios advindos desta prática para a saúde e bem-estar proporcionando uma melhor qualidade de vida em seus praticantes.

Agradecimentos / Financiamento

Laboratório de Comunicação Corporal, Expressão e Música; Pró-Reitoria de Extensão Universitária (PROEX-UNESP).

Contribuição dos autores

A primeira autora, Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto é responsável pela ela-

boração e redação principal do artigo, juntamente com Silvia Deutsch, também coordenadora do Projeto de Extensão. Gabriela Grimaldi e Marcelo Garuffi contribuíram na redação, revisão e formatação do manuscrito. Luis Felipe Manforni e Déborah Oliveira contribuíram na revisão do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Souto A. A Essência do Hatha Yoga - Hatha Pradipika - Gheranda Samhita - Goraksha Shataka. São Paulo: Phorte, 2009.
2. Zimmer HR. Filosofias da Índia. São Paulo: Palas Athena, 2003.
3. Feuerstein G. Uma visão profunda da Yoga: teoria e prática. São Paulo: Pensamento, 2006.
4. Taimni IK. A Ciência do Yoga. Brasília. Editora Teosófica, 1996.
5. Gharote ML. Técnicas de Yoga. São Paulo: Phorte, 2000.
6. Rodrigues MR, Silva ACRD ; Santaella DF et al. Considerações fisiológicas. In: Rodrigues MR (Org). Estudo sobre o Yoga. São Paulo: Phorte, 2006: 75-95.
7. Silva, GD. Curso básico de Yoga: teórico-prático. São Paulo: Phorte, 2009.
8. Volp CM. LEA para populações diversas. Relatório Trienal apresentado a CPRT. Rio Claro, Brasil: UNESP, Instituto de Biociências, 2000.

Endereço para Correspondência

Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto,
Silvia Deutsch
Av 24A, 1515, Bela Vista, Rio Claro - SP
CEP: 13506-900
Fone: (19) 35264351
Email: anaclauamorim@hotmail.com
sdeutsch@rc.unesp.br

Recebido	14/06/2012
Revisado	04/07/2012
	15/11/2012
	12/12/2012
Aprovado	15/01/2013