



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE – IEFES**

**MONALIZA BARROSO DOS REIS**

**PROJETO YOGA NA UFC: O BENEFÍCIO PERCEBIDOS NO BEM-  
ESTAR DE ADULTOS DURANTE A PANDEMIA**

**FORTALEZA**

**2021**

MONALIZA BARROSO DOS REIS

PROJETO YOGA NA UFC: O BENEFÍCIO PERCEBIDOS NO BEM-  
ESTAR DE ADULTOS DURANTE A PANDEMIA

Trabalho apresentado como Trabalho de Conclusão II no curso de graduação de Educação Física – Bacharel no Instituto de Educação Física e Esportes – Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de graduação em bacharel.  
Orientador: Prof. Dr. Ricardo Hugo Gonzalez.

FORTALEZA

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

R311p Reis, Monaliza Barroso dos.  
Projeto Yoga na UFC: os benefícios percebidos na saúde de adultos durante a pandemia / Monaliza Barroso dos Reis. – 2021.  
57 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2021.  
Orientação: Prof. Dr. Ricardo Hugo Gonzalez.

1. Yoga. 2. COVID-19. 3. Saúde. I. Título.

CDD 790

---

MONALIZA BARROSO DOS REIS

PROJETO YOGA NA UFC: O BENEFÍCIO NO BEM-ESTAR DE  
ADULTOS DURANTE A PANDEMIA

Trabalho de conclusão de curso II apresentado  
ao Instituto de Educação Física e Esportes da  
Universidade Federal do Ceará, como requisito  
parcial à obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física

Aprovada em: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Ricardo Hugo Gonzalez (Orientador)  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Profª. Dra. Tatiana Passos Zylberberg  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Profª. Dra. Livia Gomes Viana Meireles  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

A Deus.

A minha Mãe, Silvania Maria Barroso dos Reis

## **AGRADECIMENTOS**

À Universidade Federal do Ceará pelas oportunidades e projetos, a PREX pelo apoio financeiro com a manutenção da bolsa de auxílio.

Ao Prof. Dr. Ricardo Hugo Gonzalez, pela excelente orientação.

Aos professores participantes da banca examinadora Profa. Dra. Tatiana Passos Zylberberg e Profa. Dra. Livia Gomes Viana Meireles pelo tempo, pelas valiosas colaborações e sugestões.

Aos colegas da turma 2016.1, pelas reflexões, críticas e sugestões recebidas, principalmente aos amigos Marcos Paula Alves de Santana que sempre ao meu lado mas me desafiou dizendo que não me formaria nesse semestre, ao José Jardier Texeira por está em todos os momentos vivenciada na construção desse projeto como seu apoio incondicional e minha amiga Juliana Abreu que mesmo de longe estava sempre disposta a me ajudar, falava comigo todos dias só para saber como eu estava e me proporcionar momento de distração nos dias que eu chora ou sorria.

Gratidão!

“Yoga não é uma superstição.  
É ciência. Ciência da boa, que a medicina acata e utiliza.”

## **RESUMO**

O trabalho objetiva identificar o perfil dos participantes do projeto YOGA NA UFC, e os benefícios das aulas para saúde de adultos no período pandêmico. Foram realizadas 33 aulas transmitidas pelo YouTube para o público interno e externo da UFC, a pesquisa aplicada evidenciou que 92,5% nunca tinham praticado Yoga, 90,3% afirmam contribuição para saúde física e mental e 93% demonstraram satisfação com a plataforma utilizada.

.

**Palavras-chave:** Yoga 1. COVID-19 2. Saúde 3.



## **ABSTRACT**

The work aims to identify the profile of the participants of the YOGA NA UFC project, and the benefits of classes for adult health in the pandemic period. 33 classes were held on YouTube for the internal and external public of the UFC, the applied research showed that 92.5% had never practiced Yoga, 90.3% affirmed their contribution to physical and mental health and 93% demonstrated satisfaction with the platform used.

**Keywords:** Yoga 1. COVID-19 2. Health 3.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Tipos de Yoga 1 .....	17
Quadro 2 – Tipos de Yoga 2 .....	17
Quadro 3 – Sariras .....	18
Quadro 4 – Componentes Yoga .....	19
Quadro 5 – Caracterização Yoga .....	20
Quadro 6 – Técnicas respirações Yoga .....	23
Quadro 7 – Benefícios meditação .....	24
Quadro 8 – Cronograma projeto YOGA NA UFC 2020.2 .....	36
Quadro 9 – Plano de aula geral projeto YOGA NA UFC 2020.2 .....	36
Quadro 10 – Programação de aulas projeto YOGA NA UFC 2020.2 .....	36
Quadro 11 – Modelo de plano de aula projeto YOGA NA UFC 2020.2 .....	37
Quadro 12 – Pontos avaliados do questionário AVALIAÇÃO 2020.2 .....	37

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

UFC	Universidade Federal do Ceará
COVID-19	Doença do Coronavírus 2019
OMS	Organização Mundial da Saúde
CBG	Confederação Brasileira de Ginástica
SEB	Bem-estar subjetivo
TEPT	Transtorno de estresse pós-traumático
CS	Comportamentos sedentários

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	13
2	<b>OBJETIVOS</b> .....	15
2.1	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	15
3	<b>REVISÃO LITERÁRIA</b> .....	15
3.1	YOGA .....	15
3.1.1	<i>Caracterização</i> .....	15
3.1.2	<i>Pranayanas, Asanas e Meditação</i> .....	22
3.1.3	<i>Barreiras e dificuldades para praticar Yoga</i> .....	24
3.2	BEM-ESTAR E PANDEMIA COVID-19 .....	25
3.2.1	<i>Bem-estar e a Yoga</i> .....	27
3.2.2	<i>Atividade Física, saúde mental e a Yoga</i> .....	28
3.2.3	<i>Pandemia COVID-1 e a Yoga</i> .....	32
4	<b>METODOLOGIA</b> .....	35
4.1	TIPO DE ESTUDO .....	35
4.2	AMOSTRA .....	35
4.2	INSTRUMENTOS .....	35
4.3	INTERVENÇÃO .....	36
5	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	38
6	<b>CONCLUSÃO</b> .....	40
7	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	41
8	<b>APÊNDICE A – INSTRUMENTO CADASTRO PROJETO YOGA NA</b>	50

	<b>UFC 2020.2 .....</b>	
<b>9</b>	<b>APÊNDICE B – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS .....</b>	<b>49</b>
<b>10</b>	<b>ANEXO 1 – ARQUIVO DE COMENTÁRIOS, SUGESTÕES E ELOGIOS .....</b>	<b>55</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Em 2019 por intermédio da disciplina de Yoga no curso de graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade Federal do Ceará (UFC) a autora desse trabalho obteve o seu primeiro contato com a Yoga, entre crenças, superstições e confrontos sobre ideias religiosas, decidiu vivenciar a experiência dos ensinamentos pois, a sua maior influência e testemunho foi do seu professor e hoje orientador deste TCC. A cada ensinamento; os sintomas de ansiedade, depressão e compulsão alimentar foram diminuindo e, ao final de um semestre, o alcance do aprendizado da meditação foi profundo, a yoga tornou-se um caminho para alcançar um novo estilo de vida.

Na pandemia em 2020.2, veio o convite se ser bolsista no projeto YOGA NA UFC 2020.2, que deste de 2017 já era realizado exclusivamente para servidores da UFC e, que nesse período pandêmico teria pela primeira vez um formato remoto através da plataforma Youtube pelo canal Conexão UFC e com uma abrangência para o público em geral.

Este estudo investiga o impacto do projeto extensão YOGA NA UFC na comunidade acadêmica, funcionários da UFC e interessados que participaram das atividades remotas ofertadas durante o isolamento social, buscando o bem-estar seja físico e/ou mental para durante o período de isolamento social.

O Projeto YOGA NA UFC 2020.2 deu continuidade as ações utilizando a plataforma YouTube, com a programação de trinta e quatro encontros de aulas de Yoga no horário de 19:00 às 20:00, duas vezes por semana no período de agosto a dezembro de 2020.

Foi apresentada a seguinte problemática para esse estudo: Qual os benefícios percebidos de aulas de Yoga para homens e mulheres (discentes, funcionários da UFC e o público em geral) durante o isolamento social no bem-estar de indivíduos?

Práticas mente e corpo como a Yoga trazem benefícios ao processo desenvolvimento de capacidade intelectuais e emocionais (BIJLANI et al., 2005; DE ABREU et al., 2020). Yoga é uma prática que há mais de 5000 mil anos vem sendo praticada de várias formas ao redor do mundo (KHANAL; KHANAL, 2021), que pode proporcionar com suas múltiplas características e combinações (respirações, posturas e meditação), uma variação de práticas físicas e mentais que a torna inclusiva e adaptável para

qualquer indivíduo (FIELD, 2011).

Os estudos mostram que Yoga pode ser tão eficiente ou melhor do que apenas exercício físico (GUPTA et al., 2006; MCCAFFREY et al., 2005; BIJLANI et al., 2005 e MONIT, 2007).

O período de isolamento vivenciado pela doença de coronavírus 2019 (COVID-19), trouxe várias reflexões sobre os cuidados com o corpo físico e mente, pois o mesmo desencadeou diversos estudos que apontam a importância dos cuidados com saúde física e mental (DE ABREU et al., 2020). Para a maior parte da população, saúde significa apenas ausências de doenças, mas essa definição é mais abrangente, segundo a Organização Mundial da Saúde (2016), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, que capacita o ser humano a relaciona-se, pensar e emocionar-se, nos quais são fundamentais para habilidades coletivas e individuais.

O isolamento social não foi uma escolha, mas uma imposição do sistema público por causa COVID-19, a Organização Mundial da Saúde (OMS) o termo isolamento social foi recomendado como medida para diminuir os índices de novos casos (GLASS; CASH; MULLEN,2020). E os comportamentos não saudáveis como inatividade física e comportamento sedentário mentalmente passivo como (como assistir TV por exemplo) se acentuaram neste período (SCHUCH et al., 2019) (SHEIKH; VANCAMPFORT; STUBBS, 2018) (SCHUCH et al., 2018) (WERNECK et al., 2021).

Por meio das aulas de Yoga, buscamos estimular as mudanças no comportamento sedentário, na prática de atividade física e principalmente elevar a percepção do aluno de estar bem como o seu corpo e mente e através da dinâmica das aulas o aluno possa concluir e avaliar as suas próprias transformações

## 2 OBJETIVO

Analisar os benefícios percebidos de aulas do projeto YOGA NA UFC para o bem-estar de indivíduos durante o período de pandemia.

### 2.1 Objetivos específicos

- Identificar o perfil dos participantes do projeto.
- Identificar os benefícios das aulas de Yoga em período de pandemia.
- Avaliar dificuldades e facilidades de aulas remotas de Yoga.

## 3 REVISÃO LITERÁRIA

### 3.1 YOGA

#### 3.1.1 *Caracterização*

Com origem nos costumes filosóficos e espirituais indianos a Yoga pode ser identificada como uma prática holística que amplamente refere-se a noções de bem-estar, além da saúde física e inclui características emocionais, sociais, mentais, espirituais e/ou culturais (VERGEER et al., 2018). Além de ser uma prática milenar, o nome Yoga tem raiz no sânscrito que significa junção ou unir, um dos principais estudiosos e também conhecido como fundador e responsável por métodos espirituais e técnicas da Yoga é Maharshi Patanjali (FIELD, 2011). O termo “unir” sugere que o homem está separado em um estado de dualidade entre o ser espiritual e sua personalidade e a Yoga propõe fazer um percurso de reintegração com “Princípio Criador” que há dentro e fora de cada ser humano (PACKER, 2008). Aquilo que é único ou unificado torna-se um ser consciente do seu propósito, a Yoga é uma ciência de autoconhecimento que se aplica ao mundo abstrato, para uma liberdade gradual da consciência humana, “Yoga é êxtase”. A Yoga é um dos seis sistemas Ortodoxos da Filosofia Hindu que defendem pontos em comum como o karma, reencarnação, dharma (a natureza da mente como ela é), imoralidade da alma e libertação da



alma (PACKER,2008). Conhecer a filosofia é garantir conhecimento, cultura e não necessariamente adeptos a práticas espirituais e ou religiosas. Gerando respeito ao corpo, mente e espírito por parte de homens, mulheres, crianças e idosos.

A Yoga percorre o que é consistente para o sutil, da matéria para o espírito, e abre caminhos para uma busca profunda sobre a origem da natureza humana e gera reflexões e uma auto investigação para uma reeducação de valores (PACKER, 2008). O processo de autoconhecimento da Yoga é de natureza prática, segundo Hermógenes (2019).

A Yoga também quer dizer unificação de si mesmo. O que implica levar o homem vulgar a transcender o atual estado de mediocridade em que vive: “uma casa dividida contra si mesmo”. O homem comum é um incoerente e desarmonioso fervilhar de desejos, pensamento, paixões, hábitos, emoções, preconceitos, sentimentos, ideias e ideais, lembranças, atitudes conscientes e inconsciente. O homem não é, infelizmente, uma unidade e sim um desastrado conflito, uma guerra civil incessante. (p. 33)

Segundo Packer (2008) Yoga possui diferentes escolas clássicas ou caminhos que se completam (ver - QUADRO 1) e tem como finalidade levar o praticante ao total domínio da mente através do controle de suas aflições e inquietações e assim ampliar uma clareza mental, de quem o ser humano é, e do que ele precisa. Já artigos modernos apresentam a Yoga em uma divisão resumida que objetiva os movimentos, posturas que são mantidas de 4 a 5 segundos com respirações profundas e diafragmáticas proporcionando um maior fluxo de oxigênio para cérebro, alguns movimentos de flexão, torção e alongamento massageiam os órgãos internos e as glândulas, gerando também alto fluxo sanguíneo (FIELD, 2011) - ( ver QUADRO 2).

Quadro 1 – Tipos de Yoga 1

<b>Raja Yoga</b>	O caminho do domínio da mente, como alcançar Patanjali apresenta o método de autorrealização <b>Astanga Yoga</b>
<b>Karma Yoga</b>	O caminho da ação, a libertação e renúncia de desejos egoístas realizar uma ação sem o interesse pelo resultado
<b>Jnana Yoga</b>	O caminho do conhecimento que conduz a sabedoria
<b>Bhakti Yoga</b>	O caminho da devoção
<b>Mantra Yoga</b>	O caminho através dos sons e palavras de poder
<b>Kundalini Yoga</b>	O caminho pelo equilíbrio das forças ocultas
<b>Hatha Yoga</b>	O caminho do esforço determinado.

Fonte: (PACKER,2008)

Quadro 2 – Tipos de Yoga 2

<b>Hatha (que significa sol / lua)</b>	Na prática, uma forma relaxante e restauradora, mas às vezes usada como um termo abrangente para todas as formas de ioga
<b>Ashtanga</b>	Uma série extenuante de posturas às vezes chamada de Power Yoga
<b>Anusara</b>	Movimentos lentos e fluidos entre as poses chamados Vinyasa
<b>Iyengar</b>	Segurando posturas e posições extenuantes, como cabeceiras, enfatizando o desenvolvimento da força
<b>Bikram</b>	Yoga praticada em uma sala de alta temperatura
<b>Kudalini Yoga</b>	Yoga da consciência, foco na metodologia respiratória

Fonte: (FIELD, 2011)

Ao analisar os quadros percebe-se que a abordagem clássica tem princípios que modificam a postura interior e a mente do ser humano e que através desses caminhos o praticante busca alcançar um estado de domínio sobre sua mente. A Yoga moderna apresentada no quadro 2 é mais direcionada aos movimentos, Asanas (como são conhecidas as posturas da Yoga).

Artigos apontam que no ocidente a Yoga gerou novas representações e adaptações conhecidas por Yoga postural amplamente praticada em parques, clínicas e academia de ginásticas (GNERRE, 2011) (CAGAS; BIDDLE; VERGEER, 2021), algumas vezes desviando o real sentido da Yoga e seus sábios objetivos, reduzindo-a apenas a repetição de movimentos (BREMS et al., 2016) (KR. MIDDLETON, et al, 2015). Desfrutar de uma prática com repetição de movimentos será benéfico contra os níveis de sedentarismo, mas vivenciar uma cultura com seus propósitos é enriquecedor.

Na Yoga os termos como: Sariras (corpos), Prana, Chakras e Mantras são comuns e estão presentes na prática por ser parte constituinte da filosofia. Os *Sariras* são formados por três corpos que na tradição da sabedoria da Índia são níveis de consciência humana (QUADRO 3).

Quadro 3 – Sariras

<b>Corpo Físico</b>	<i>Corpo que expressa a realidade do “eu”, do “ego”, sujeito ao nascimento e a morte</i>
<b>Corpo Sutil</b>	<i>Corpo que dá vivacidade ao corpo físico, campo de energia e de necessidades psíquicas. Exemplo: eu sinto dor, eu quero, meu desejo...</i>
<b>Corpo Causal</b>	<i>Corpo que contém as experiências corporais, individualidade específica que cada ser humano vem ao mundo</i>

Fonte: Packer (2008)

De acordo com Hemórgenes (2019) o *Prana* ou energia vital, está relacionado ao corpo Sutil (visto no quadro 3), é um composto de canais de energia (Nadis) que trespassa, alimenta, direciona, e dá vida ao corpo físico que é conhecido pela ciência como corpo bioplásmico, estando intrinsecamente relacionado ao estado mental do ser humano (pensamentos e emoções) e o resultado dessas energias refletirá sobre o organismo físico. É através da respiração que nosso corpo prânico capta prana do universo, para carregar sua bateria (chakras) e fazê-lo circular pelos condutores (Nadis).

Segundo Packer (2008), *Chakras* são pólos de captação e distribuição de energia que em sânscrito quer dizer roda ou disco, no corpo físico temos os plexos nervosos e as glândulas endócrinas que são correspondentes. A energia captada é direcionada aos órgãos do corpo e assim corrigindo disfunções e proporcionando vitalidade ao indivíduo.

A Yoga desperta a curiosidade do autoconhecimento, o praticante faz descoberta do seu ser interior a partir dos processos do Hatha Yoga (ou qualquer caminho escolhido para iniciar a prática da Yoga) que garante noção sobre o seu corpo físico (órgãos e glândulas), estimula uma atitude mental positiva e gera um indivíduo consciente da sua transformação.

Como parte das sete linhas clássicas da Yoga, esse estudo direciona o trabalho e pesquisa para prática Hahta Yoga. Hatha significa força e é a junção das sílabas “ha” e “tha” significa respetivamente “sol” e “lua”. Hatha refere-se ao equilíbrio de duas forças prânicas no corpo humano conhecidas como prana e apana. O equilíbrio dessas duas forças é que mantém a saúde perfeita do organismo (HERMÓGENES, 2019). De acordo com Parker (2008) a Hatha Yoga é como uma ferramenta para transmutação do corpo humano para o divino, é a prática que antecipa a Raja Yoga e objetiva o indivíduo a criar uma relação de equilíbrio entre corpo e mente. Quando o equilíbrio é alcançado o ser desperta para uma vida plena. O corpo necessita ser limpo para que as energias bloqueadas se libertem para criar um corpo forte e saudável.

Para Hermórgenes (2009), a Hatha Yoga é uma ciência de purificação que através de prática de higiene que são adotadas (banho, limpeza estomacal, limpeza mecânica do nariz, jejum e outras purificações) revela que o praticante promove uma limpeza necessária para o bem-estar, o equilíbrio e a saúde, e que essas técnicas correspondem ao um estilo de vida que Hatha Yoga defende.

A purificação se adquire praticando com regularidade seis tipos de exercícios (sat-karma); O fortalecimento (drdhata) se adquire pela prática de asanas; a firmeza (sthirata) se consegue pelos mudras; a calma acontece com pratyahara; os pranayamas levam à leveza; a meditação (dhyana) conduz à percepção do Ser Interno; o samadhi confere o isolamento, que é verdadeiramente, a libertação espiritual.(Packer, 2008 p. 61).

O adestramento do corpo é o primeiro passo na direção do domínio da mente, de modo que uma mente saudável só pode existir em um corpo saudável, e a Hatha Yoga seria o adestramento do corpo em busca de adestramento da mente que é o estado de Raja Yoga (Packer, 2008).

A Hatha Yoga tem como princípios uma sequência de componentes que levará o praticante a: Seguir um estilo de vida como devoção a essa prática proporciona uma experiência que traz reflexões sobre seus comportamentos perante a sociedade e sua vida, com atitudes positivas e harmonizadas (QUADRO 4).

Quadro 4 – Componentes da Yoga

<b>ASANAS</b>	Posturas psicofísicas
<b>PRANAYAMAS</b>	Controle de energia vital através da respiração
<b>KRIYAS</b>	Técnicas de purificação
<b>NIDRAS</b>	Técnicas de relaxamento
<b>BANDHAS</b>	Controle muscular
<b>MUDAS</b>	Gestos reflexológicos
<b>MITAHARA</b>	Dieta moderna
<b>DHYANA</b>	Meditação

Fonte: Packer (2008)

Segundo Packer (2008) a Yoga como seguimento curativo e preventivo é comprovado pela ciência e pelos praticantes, é visto em muitas culturas como fonte de juventude e longevidade um praticante assíduo, comprova os benefícios de bem-estar e paz interior. A Yoga está bem fundamentada na visão integral do ser humano e tem como alvo saúde física e mental, doenças são reações de desequilíbrio interno, e quando esse equilíbrio é restabelecido a saúde ressurgue.

A Yoga em forma terapia (Yogoterapia) não trata, mas treina o indivíduo para que, administrando sua própria vida, por si mesmo e em si mesmo, para que conquiste e mantenha um tesouro chamado saúde, prevenir saúde ainda não conquistou o reconhecimento de sua grandiosidade (HERMÓGENES, 2019). Para Packer(2008) a Yogaterapia é quando há conflitos internos em um indivíduo ou cada vez que o ser humano

se distancia o seu real propósito ele adocece, e há apenas uma doença para Yoga que é o nível de afastamento do ego e do Ser. Doenças físicas e mentais são sintomas das reações egocêntricas, escolhas, uma vida voltada a atender seus próprios desejos, ao consumismo, horas de trabalho excessivas, noites sem dormir e uma alimentação não saudável... E causará aflições e dores emocionais e físicas. A dor é a forma que o organismo chama atenção e traz a reflexão de que algo que não está bem e a negação a doença é negar as mudanças que estão ocorrendo no corpo.

É sabido que para o indivíduo existe uma dimensão que transpõe o físico, pensamentos, emoções, energia potencializada, e essas reações definirão quem é, e a capacidade do ser humano e sua percepção no mundo. A Yoga de forma terapêutica não cura patologia, mas sua proposta é manter e gerar saúde e propõe características que favorecer um indivíduo a tornar-se um praticante (QUADRO 5).

Quadro 5 – Caracterização Yoga

<b>INESPECÍFICO</b>	Beneficia o homem todo e não exclusivamente uma parte
<b>ATIVO</b>	O enfermo não é tratado, ele mesmo se treina
<b>KRIYAS</b>	Técnicas de purificação
<b>NIDRAS</b>	Técnicas de relaxamento
<b>BANDHAS</b>	Controle muscular
<b>MUDAS</b>	Gestos reflexológicos
<b>MITAHARA</b>	Dieta moderna
<b>DHYANA</b>	Meditação

Fonte – (HEMÓRGENES, 2019)

Yoga é um compilado de técnicas ou disciplinas, que tem como propósito a evolução integral do homem, sua prática tradicional inclui não apenas atividade física, inclui técnicas de respiração, meditação, relaxamento, princípios éticos, dieta moderada e técnicas de limpeza (HEMÓRGENES, 2019). Estudos comprovam que o bem-estar geral e saúde são alcançados quando esses diferentes elementos são praticados de maneira integrada (CAGAS; BIDDLE; VERGEER, 2021).

Evidências apontam que a Yoga atua na regulação negativa do hipotálamo eixo hipófise-adrenal (HPA) e no sistema nervoso simpático (SNS), os eixos são ativados por tarefas do dia a dia seja de origem física ou psicológica e a Yoga promove um aumento no sistema imunológico e diminuição nos marcadores de inflamação (ROSS; THOMAS, 2010).

Em um organismo saudável as glândulas trabalham em equilíbrio, isto é, em

regime de hipofunção ou hiperfunção, ocorrendo um descontrole de uma delas ocorrerá desordem no organismo (HERMÓGENES, 2019). Em um estudo, vinte e quatro casos de diabetes mellitus tipo 2 foram treinados com Yoga, e houve diminuição das taxas de glicose no sangue (SINGH et al., 2004). Em outro estudo de Bijlani et al (2005) observou-se a influência de curto prazo no estilo de vida e nos parâmetros bioquímicos que apresentaram melhoras nas taxas metabólicas com a prática yogue.

A Yoga é uma prática passiva de todos público e que já foi e será apontada nesse estudo seus efeitos benéficos e características que lhe assegura como uma prática de exercício físico e ou atividade física a depender da forma como era exercida.

Definição de atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos “músculos esqueléticos” que tem como resultado gasto energético, que engloba uma vasta gama de categorias como esportes, caminhada, ginásticas (CJ CASPERSEN, KE POWELL, 1985) e segundo Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), ginástica tem como definição: Modalidade competitiva e não competitiva que visa desenvolver uma sequência de movimentos que requer força e flexibilidade (CBG, 2020). Já o exercício físico é a junção de atividade física repetida, planejada, estruturada como objetivo de melhorar ou manter uma competência física (CJ CASPERSEN, KE POWELL, 1985). Para o propósito deste estudo atividade física será utilizado como termo abrangente. Na Yoga o termo não a define é sua característica o exercício consciente, que configura uma conexão entre corpo e mente, praticada como foco contemplativo como um olhar para “Eu” interior (LA FORGE, 2005). O excessivo desgaste físico e mental da rotina do ser humano o leva ao consumismo visando comodidade à vida, a caçar de múltiplos divertimentos, o que proporcionam fadiga e cansaço que só é possível recuperar nas suas férias (HERMÓGENES, 2019), a Yoga tem como princípio criar outros comportamentos para um estilo de vida saudável e promover não apenas um exercício. Alguns estudos apontam que esses comportamentos e mudanças de hábitos saudáveis podem ser percebidos naqueles que adotam os aspectos filosóficos da Yoga (ANDY SMITH et al., 2011) (CRAMER et al., 2019).

Entre os benefícios da Yoga, pesquisadores já a destacam como uma estratégia acessível e de baixo custo que promove atividade física e saúde mental em diferentes grupos de pessoas, devido à não utilização de equipamentos (HARTFIEL et al., 2017) (MASON; SCHNACKENBERG; MONRO, 2017). No Brasil hoje 13% da população é idosa (indivíduos com mais de 60 anos) e 28 milhões de pessoas possuem essa faixa etária e esses

números tende a dobrar nas próximas décadas (IBGE, 2019). Consecutivamente, o número de idosos com doenças crônicas devido à idade está aumentando (JACKSON; SHIDHAM, 2007) (OMS, 2015) e intervenções terapêuticas acessíveis, eficaz e bem-aceitas na prevenção de doenças crônicas em idosos e isso se faz necessárias para saúde pública (BISCHOFF-FERRARI et al., 2021). Estudos mostram que Yoga é uma intervenção viável, segura e eficaz, suas práticas têm elementos físicos, cognitivos e emocionais envolvidos, e assim se torna uma eficaz intervenção não farmacológica (HARIPRASAD et al., 2013) (TANG; JIANG; TANG, 2017) (TULLOCH et al., 2018). Nas próximas páginas será explicado os métodos para alcançar e benefícios da Yoga e se torna um praticante “yogue”.

### 3.1.2 – *Pranayanas, Asanas e Meditação*

De acordo Packer (2008) pranayama significa “extensão da respiração e seu controle”, logo a capacidade de estender o *prana* (energia vital) por meio de controle voluntário. A respiração é uma conexão entre o corpo e a mente. A modificação no corpo influencia a respiração, que modifica a mente, e as modificações na mente influenciam a respiração, que atinge o corpo.

Para Hermógenes (2019) na Yoga respirar vai além um processo fisiológico é uns dos atos indispensáveis à vida, a respiração é um ato voluntário e involuntário e faz parte de três planos: fisiológico, psíquico e prânico (energia vital do ar), aprender a ritmar a respiração é estabelecer paz entre a mente, vontades e impulsos. Hermógenes (2019) e Packer (2008) definem o processo respiratório em três fases, a respiração yogue é composta por *puraka* (inspiração), *kumbhaka* (retenção), *rechaka* (expiração), e outras quatro técnicas respiratórias são fundamentais para iniciar o processo de percepção dos movimentos respiratórios e fluxo de prana (ver QUADRO 6), além disso existem posturas específicas para a prática dos pranayamas e uma diversidade de ensinamentos e aplicabilidade para maiores benefícios.

Quadro 6 – Técnicas respirações Yoga

<b>Respiração Abdominal</b>	Técnica: Quando o ar entra a barriga sobe, quando o ar sai a barriga entra
	Efeito: Tonificação dos órgãos, relaxamento do sistema nervoso...
<b>Respiração Completa</b>	Técnica: Ao exalar, sinta o ar saindo pela parte média e baixa dos pulmões
	Efeito: Combate a ansiedade, acalma, estimula a ação do diafragma...

<b>Respiração Coronária</b>	Técnica: Sentada de coluna reta, exala no dobro de tempo que levou para inalar
	Efeito: aumenta capacidade de liberação gás carbônico, relaxa, previne estresse ...
<b>Respiração de Limpeza</b>	Técnica: Sentada de coluna reta, mãos em frente ao peito direita por cima da esquerda.
	Efeito: Aquece o corpo, combate a preguiça e a depressão...

A respiração na Yoga aumenta a capacidade e a flexibilidade pulmonar, ativando a musculatura torácica e abdominal, a respiração deve ser sempre lenta e profunda proporcionando assim tranquilidade emocional e mental (BAPTISTA; DANTAS, 2002). Pranayamas, ou as respirações na Yoga são exercícios que visam purificação do aparelho respiratório (físico) e do corpo sutil (mente), as técnicas ensinadas é um caminho para acessar as camadas mais interiores da consciência (PEREIRA; PRAZERES, 2019). O segundo componente importante da Yoga são os Asanas que para Packer (2008) são posturas psicofísicas que atuam de forma profunda em todos os sistemas, nervos e glândulas. Os Asanas são postura facilmente mantidas, deve-se estar estável e confortável, com o objetivo de ganho de firmeza do corpo, mente e saúde dos órgãos.

As posturas na Yoga (asanas) são sempre de natureza mental, melhorando quem os pratica, trazendo superação da inquietude e fragilidade da mente, facilita a concentração, movimentando músculos, articulações e órgãos proporcionando flexibilidade ao corpo principalmente a coluna (HERMÓGENES, 2019).

Há dois tipos de asanas, que se completam: Asanas que exercitam o corpo inteiro em específico a coluna com flexões, extensões, rotações, lateralidade e inversões, com técnicas específicas e seus efeitos de prática e os Asanas de meditação que colocam o corpo imóvel e estável que preparam para meditação.

Asana tem efeito orgânico, físico, mental e emocional sendo individual para o praticante e promove homeostase endócrina, por meio agitação glandular, para o máximo de benefícios as posturas devem ser realizada com concentração e respiração sincronizada (BAPTISTA; DANTAS, 2002).

O terceiro componente para Yoga é a meditação. Para Packer (2009) meditação é uma fase desenvolvida para treinamento mental, onde o primeiro estágio é *patyahara* (abstração dos cinco sentidos), e o segundo estágio é aperfeiçoamento do *dharama* (concentração), quando os sentidos tiverem totalmente recolhidos a concentração ocorrerá.

Conforme Feuerstein (1998), concentração é o controle da mente, um estado de imobilidade, e direcionamento da atenção para um determinado suporte. O propósito maior



da meditação é “esvaziar” a mente sem perder absurdamente o estado de alerta. Três são as condições iniciais para que uma mente realize concentração: Parar, acalmar e concentrar. A plena atenção e a alma da concentração através de treinamento é que a mente alcança o estágio de meditação, a premissa da meditação é conduzir o praticante para uma vivência que ultrapasse os níveis do pensamento. Não há limitação de técnicas para meditação, não é uma prática e sim um estado de percepção desenvolvida (PACKER, 2009). Já para Hermógenes (2019) e Packer (2009) Meditar é além de um ritual formal e existe dois tipos de meditação: A meditação formal (por exemplo onde o indivíduo está sentado, com a respiração e mente fixos em uma técnica apropriada) é desenvolver atenção no momento presente e a meditação informal (em qualquer local e posição poderá ser realizada) é produzir uma mente assídua e focada e que estabelece concentração e equilíbrio em decisões do dia a dia. Hermógenes (2019) defende a meditação com o termo “relaxamento” onde o indivíduo está em decúbito dorsal e está atendo a uma atitude mental positiva, observa a sua respiração e relaxa total os músculos do seu corpo e entre uma fase de relaxamento profundo quando não percebe mais o seu corpo, o que outros autores definem como meditação informal ele a define como relaxamento parcial e os benefícios da meditação são observados no quadro 7.

Quadro 7 – Benefícios meditação.

<b>PROPÓSITO</b>	<b>BENEFÍCIOS</b>
Aperfeiçoamento do caráter	Redução da pressão sanguínea
A redução dos sentidos	Libertação das tensões do corpo
Transformar os hábitos mentais libertadores	Diminuição dos batimentos cardíacos
A percepção do Ser Interior	Redução da secreção do suco gástrico
Torna-se um canal de bem ao mundo	Diminuição da ação do estresse
Vivenciar o amor incondicional, alegria e a felicidade	Aumento da concentração

Fonte: Packer (2008)

### ***3.1.3 Barreiras e dificuldades para praticar Yoga***

Estudos analisam barreiras e facilitadores para a prática de Yoga e geralmente

envolve pouco participantes do sexo masculino por questão religiosa e falta de informação. Outras barreiras comuns estão associado ao preconceito, por ser vista como uma atividade de perfil feminino, sem desafios e sendo de intensidade inadequada ou fácil demais ou muito difícil (ATKINSON; PERMUTH-LEVINE, 2009) (BREMS, 2015).

Em um estudo que determina barreiras e determinantes da Yoga com 875 entrevistados, 88% dos entrevistados que praticavam Yoga relataram benefícios, dos 18% que não encontraram benefícios os motivos citados foram: 24% dificuldades para encontrar uma postura da Yoga certa para atender as suas necessidades, 22% relataram que levam muito tempo para perceber os benéficos da Yoga, 12% relataram lesão. Dos 56% dos entrevistados que não praticam Yoga justificam falta de tempo, a prática de outros exercícios e falta de conhecimento sobre os benefícios (KHANAL; KHANAL, 2021).

Em outro artigo que tenta compreender as dificuldades para a prática de Yoga entre homens, as barreiras identificadas foram a preferência por outros exercícios e a percepção sobre a pressão relacionada a gênero, estava predominante em todas as falas dos entrevistados que Yoga é dominada por mulheres, os relatos apontam a Yoga como uma atividade suave e pouco desafiadora que só envolve alongamento e relaxamento (VERGEER; JOHANSSON; CAGAS, 2021). Em um estudo realizado em uma universidade nos Estados Unidos as barreiras encontradas para a prática da Yoga estão relacionadas a tempo, custo, falta de informação sobre o tema e acesso às aulas que fossem claras e objetivas, outro ponto comentado é o estereótipo relacionada a flexibilidade e capacidade atlética dos praticantes de Yoga, ou seja, e não é uma prática para todos (BREMS, 2015).

As descobertas têm implicações para novas possibilidades como forma de ampliar a divulgação, a propagação da Yoga e dos seus efeitos benéficos. Ações devem ser realizadas com o objetivo de agregar, demonstrar valor e proporcionar esclarecimentos sobre a Yoga.

## **3.2 BEM-ESTAR E PANDEMIA (COVID-19)**

### **3.2.1 *Bem-estar e a Yoga***

Neste Estudo utilizaremos o termo Bem-estar subjetivo (SEB) que é uma reflexão mais abrangente da qualidade de vida de uma pessoa a partir de sua própria

perspectiva. SEB refere-se sobre o que uma pessoa sente e como a mesma enfrenta sua vida, quem pesquisa sobre o tema está interessado em avaliar a qualidade vida de uma pessoa, e seus argumentos. A abordagem a seguir será utilizada neste trabalho com proposta de avaliar de forma descritiva a percepção dos alunos sobre aulas de Yoga e sobre os aspectos da qualidade de vida no projeto YOGA NA UFC.

Gill (1984) analisa SEB a partir de como uma pessoa sente ou como a sensação de bem-estar do indivíduo está associada ao estado de boa disposição, satisfação consigo mesmo e o que ele pensa sobre sua vida. SEB é atualmente defendido como fator importante para avaliações de programas de saúde e políticas públicas (DIENER; SELIGMAN, 2018) (DOLAN; LAYARD; METCALFE, 2011) (LAYARD, 2005; OCDE, 2015) e tem a importância de avaliar os componentes afetivos e cognitivos, as pessoas podem se enganar sobre seu próprio bem-estar ou simplesmente não estarem disposta a fornecer uma resposta honesta, a pesquisa sobre SEB vem com esse intuito de gerar fidedignidade a estas respostas e gerar melhor retorno ao indivíduo. Conforme pesquisas Angyle (1999, apud DIENER, 2018) SEB desempenha um papel importante nas relações sociais e na avaliação das pessoas sobre a sua vida, estudos longitudinais revelam que um elevado SEB preconiza resultados benéficos para saúde, e tem forte influência na longevidade do indivíduo, pois é no envelhecimento que aumenta a importância da saúde e o SEB gera senso de propósito e significado para vida que são experimentadas nessa faixa etária (CLARK, 2018). As aulas de Yoga tem esse princípio de melhorar o bem-estar através de autorreflexões, e do autocuidado, alcançando boa longevidade por ser uma prática que mantém o corpo e a mente em movimento.

A saúde de uma pessoa é uma grande influência no estado de bem-estar e o estado de bem-estar de uma pessoa é uma grande influência sobre a saúde, e uma alteração em qualquer um é provável que efetue uma mudança no outro (GILL, 1983). A Yoga faz conexões que providenciará uma ponte para bem-estar e a saúde. Vaillant (1976) investiga que homens saudáveis com educação universitária na idade de 40 anos, o bem-estar psicológico desses homens está relacionada a sua saúde física e sua conservação para chegar aos 50 anos sem uso de medicamentos. Baker e De Maeyer (1979) revelaram que doenças mesmo de forma leve como anemia está relacionada a uma perda de qualidade de vida e uma baixa no estado de bem-estar. A sociedade se beneficia com cidadãos que possuem alto nível de bem-estar psicológico e físico por serem muito mais saudáveis e mais produtivos

(LYUBOMIRSKY; KING; DIENER, 2005).

A Yoga apresenta em todo um cronograma de aula para que desde do início ao final o aluno consiga compreender seu estado de bem-estar e possa usufruir de uma atitude mental positiva. O autor GILL (1984) defende que se o profissional de saúde fosse capaz de medir o SEB de um paciente antes e durante o tratamento era possível dobrar a chance de um tratamento mais assertivo, com tomadas de decisões coerentes sobre a qualidade de vida de um indivíduo. Além da saúde o SEB está relacionado com fatores como idade, renda, status, força de trabalho e eventos importantes da vida, dependendo da idade e situação financeira terá um forte impacto sobre a satisfação com a vida, mas para pessoas com 60 anos saúde é mais importante e traz impacto sobre o SEB (DIENER; LUCAS; OISHI, 2018) (CLARK, 2018) (BUSSIÈRE; SIRVEN; TESSIER, 2021).

Estudos são elaborados na Europa com objetivo de avaliar, observar e expandir a análise desse SEB de forma e investigar como os componentes do SEB podem se alinhar com indicadores relevantes ao progresso social (STIGLITZ; SEN; FITOUSSI, 2009). Essa compilado de informações, relatos e análises sobre SEB, aproxima do que será apresentado neste estudo e os benefícios de aulas de Yoga. Quem também defende e estuda aspectos similares com o da Yoga são Allen e Yarian (1981, apud GILL, 1984) que relatam a existência “três elementos básicos de saúde do indivíduo: a física, a mental e a espiritual”. Além dos elementos apresentados o SEB proporciona pontos como esperança e otimismo que ambos são determinantes para o desempenho do bem-estar (SNYDER, 2002). A Yoga cria em todo o seu contexto com os asanas, mantras, respirações... A motivação para gerar esperança e otimismo, um aluno yogue faz construções bem solidificadas sobre esses propósitos no decorrer da aula, durante uma meditação, por exemplo, uso de palavras otimistas, tem o intuito de gerar esperança para dias melhores.

Gallagher e Lopez (2009) verificaram as contribuições sobre os conceitos esperança e otimismo sobre bem-estar psicológico. Eles descobriram que o otimismo é um preditor mais forte do bem-estar hedônico (ou seja, maior prazer menos dor) do que a esperança. Por outro lado, a esperança estava mais fortemente associada ao bem-estar eudemônico (isto é, satisfação derivada de um senso de significado) do que o otimismo. Aulas de Yoga tendem a gerar esses valores de significação e de prazer, sem desconforto ou dor as posturas na Yoga (Asanas) tramitem aos praticantes essas percepções.

Bem-estar geral está definido como satisfação derivado de um senso de

significado esperança e otimismo são constituintes e é enunciado em aulas de Yoga para criar uma atitude mental positiva no qual reverberará por todo corpo físico e o abstrato. E melhorará a capacidade do indivíduo ao SEB. O praticante experimenta na Yoga uma relação consigo mesmo e tende a melhorar suas relações no seu dia a dia. Evidências mostram que estresse e emoções negativas estão relacionada a doenças cardiovasculares e geram um comportamento negativo para a saúde em uma revisão foi relatado que a depressão é um indicador significativo de doenças coronarianos (SMITH; MACKENZIE, 2006) (RUGULIES, 2002).

Os últimos achados sobre BES apontam a autoeficácia (reflexo da confiança do indivíduo em sua próprias capacidades de regular emoções) como uma reguladora para aumentar o BES e diminuir a ansiedade social (dificuldade de interação social e medo de julgamento das outras pessoas), o estudo realizado com universitários na China contribui com esses achados (YE et al., 2021). O projeto YOGA NA UFC 2020.2 ocorreu pela primeira vez no formato digital e estabeleceu uma comunicação com a sociedade criou uma comunicação em meio ao um período crítico e ensinou uma forma regular as emoções, o medo e trouxe interação social.

### ***3.2.2 Atividade Física e a Yoga***

A atividade física possibilita uma vida saudável e a prevenção de doenças e assim proporcionar bem-estar e a inatividade física por sua vez gera maiores risco de doenças crônicas, como hipertensão, doenças coronarianas, derrame, depressão (RAHMAN et al., 2020) (GILL, 1984). É sabido que a ausência de atividade física manifestara em descondicionamento e, assim, diminuirá a capacidade funcional e a qualidade de vida de um indivíduo. A obesidade é um dos temas que os estudos buscam apontar os benefícios da atividade física, em alguns países saúde e bem-estar é uma área de grande preocupação devido as grandes estatísticas que aponta obesidade em grande parte da sua população. Em 2015 a 2016 nos Estados Unidos 93,8 milhões de adultos foram diagnosticados com obesos (CDC, 2017). E junto a obesidade surge uma preocupação recorrente que são as doenças crônicas, derrame, diabetes. Duas variáveis primárias são relacionadas a obesidade: Maus hábitos alimentares e níveis sedentários de movimento (NIMPTSCH; KONIGORSKI; PISCHON, 2019) (DE LORENZO et al., 2019). Fulton et al. (2018) já analisavam que

pesquisadas estatísticas apontam que 8,3% das mortes em adultos com 25 anos ou mais foram responsabilizadas a níveis inadequados de atividade física e, 50% da população americana obtêm um nível considerado inadequado de prática de atividade física e assim aumentando o risco de doenças crônicas. Além de doenças crônicas pode-se analisar que a influência da atividade física é favorável nas questões sobre saúde mental, e sua falta pode causar efeitos sobre a ansiedade, depressão entre outros, por isso essa pesquisa trará informações sobre a inatividade física, atividade física, ansiedade e depressão e busca mostrar como a Yoga poderá ajudar com essas causas.

Embora haja evidências de atividade física é efetiva em população com quadro clínico de ansiedade ainda há incógnitas sobre o tratamento com atividade física para transtornos clínicos relacionados ansiedade (MEDINA CASCALES et al., 2019).

Segundo Bailey et al. (2018) embora atividade física parece ser uma intervenção promissora e aceitável para pacientes que sofrem de depressão, testes mais eficazes precisam ser realizados para aumentar a confiança nas descobertas. É possível que com todas as influências citadas no decorrer desta pesquisa a prática de Yoga irá influência do BES do indivíduo e poderá ser um grande auxílio no combate para melhor a saúde mental e física. Além de uma atividade física a Yoga é uma prática completa.

Yoga apresenta-se com o real propósito de remover o indivíduo da inatividade física, e ou do seu comportamento sedentário (CS). As diretrizes atuais de atividade física exigem 150 a 130 minutos de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de atividade física vigorosa por semana (OPAS, 2020), por sua vez CS foi associado ao aumento de risco de doenças crônicas não transmissíveis e mortalidade em estudo de coorte prospectivos (KATZMARZYK et al., 2019), CS é definido como qualquer comportamento de vigília caracterizado pelo gasto de 1,5 equivalentes metabólicos de tarefa ou gasto de energia durante a postura sentada, inclinada ou deitada (TREMBLAY et al., 2017). Na maioria dos estudos, o CS é contabilizado com tempo diário sentado, assistir televisão (TV) ou contagem baixa de movimentação em um monitor de atividade (relógio ou acelerômetro) (MATTHEWS et al., 2008), embora CS e inatividade não possuem definições idênticas (ficar em pé, dormir são inatividades físicas mais não são CS) eles expõem muito das mesmas particularidades, para os autores González et al. (2017) e Jonas et al. (2007) analisam vários estudos para verificar o que estão de fato medindo se “tempo sedentário” ou a inatividade

física, que é a falta de atividade física. Mas está pesquisa objetiva independente do termo, (ou forma de medição para analisar CS) demonstrar que a falta de atividade física está relacionada a mortalidade. Estudos mostram fortes evidências que a associação entre CS e mortalidade por todas as causas é mais presente entre o público fisicamente inativo e que indivíduos com níveis altos de sedentarismo que requerem maior quantidade de atividade física para atingir o mesmo patamar de risco absoluto de mortalidade que aqueles que são menos sedentários (KATZMARZYK; PATE, 2017).

Estudo de Katzmarzyk et al. (2020) conclui que atividade física moderada e vigorosa devem estar incluídas em uma rotina para o público em geral, proporcionando um estilo de vida ativo durante grande parte do dia. Individualizar e ajustar as recomendações de estilo de vida favorecerá um impacto positivo à saúde da população. O projeto Yoga na UFC apresenta a perspectiva de tornar os participantes mais ativos fisicamente, em um projeto que sai da universidade e retorna pra sociedade em forma de contribuição para melhorar a saúde e entregar valores que irá além do físico e garantir o conhecimento dos termos citados anteriormente (atividade física, inatividade e CS) e assegurando o aluno que estará se beneficiando e compreendendo a importância dos mesmos.

Pesquisas recentes de Yasar et al. (2021) sobre Yoga, em um programa de exercício em casa reforçam seus benefícios que já são conhecidos por auxiliar com os processos mentais e para melhorar os sintomas de artrite relacionado a *entesite* em crianças, a *entesite* é definido com uma inflamação local na inserção do tendão, o que causa dor e rigidez matinal (PETTY, Ross E. et al, 2016 apud YASAR, Ezgi, et al., 2021), a Yoga e o treino funcional foram os métodos utilizados e então concluiu que as crianças que fizeram as aulas de Yoga de forma remota relataram melhoras consideráveis e o grupo que fez treinamento funcional a única capacidade destacada pelos pais foi a agilidade em subir escadas. Outra descoberta foi os exercícios de Yoga foram investigados para muitas doenças reumáticas em adultos (EBNEZAR et al., 2012) (SIECZKOWSKA et al., 2019). O foco principal da Yoga são os exercícios de alongamento que se combinam com os padrões de respiração na prática clínica, os exercícios de alongamentos são particularmente eficazes para os sintomas característicos da doença como rigidez matinal, que pode ocorrer principalmente nas *enteses* (YASAR et al., 2021).

Já os autores Brinsley et al. (2021) afirma que um dos maiores desafios é

envolver de forma relevante na prática de atividade física pessoa com níveis sedentários e gerar a longo prazo alterações de hábitos, o estudo proporciona uma revisão onde será discutido se a Yoga é considerada exercício físico entre as pesquisas científicas e sua inclusão como forma de exercício.

Outro tema que a Yoga teve forte influência em artigo publicado em 2021 é o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é um transtorno crônico e debilitante que afeta amplamente os indivíduos diagnosticados (VA DOD, 2017). Uma análise recente descobriu que a Yoga colabora no sentido de reduzir a carga alostática induzida pelo estresse e aumenta a atividade parassimpática, a Yoga pode reduzir diretamente hiperativação da amígdala e os níveis elevados de cortisol em pacientes com TEPT e, assim reduzir os sintomas (STREETER et al., 2012). Essa mudança no equilíbrio autônomo para o ramo parassimpático do sistema nervoso parece ser desencadeado principalmente, pela respiração, relaxamento e meditação, que são específicos para intervenções de Yoga (BREWIN; HOLMES, 2003).

Lang et al. (2021) na sua pesquisa sobre TEPT tem como objetivo avaliar mudanças nos quadros de depressão, ansiedade, raiva, problemas de sono e deficiência psicossocial e através de aulas de Yoga e exercícios não-aeróbico (exercícios de fortalecimento muscular e flexibilidade), chegou à seguinte conclusão, os principais sintomas foram impactados por Yoga, e as práticas envolvendo mecanismos cognitivo conduziram a uma melhor intervenção.

Já outros estudos mostram que a prática de Yoga na modalidade *Bikram*, foi igualmente assemelhada com a de exercícios aeróbicos para o tratamento de depressão e são evidência que reforçam a Yoga como um tratamento complementar eficaz para depressão leve e moderada (LA ROCQUE et al., 2021).

A Yoga está cada vez mais sendo considerada uma opção de tratamento viável integrativa em ambientes hospitalares, ambulatoriais e comunitários para a saúde e bem-estar. A Yoga postural moderna se tornou uma prática da qual milhões de pessoas participam a cada ano, com aulas que atendem a definição atual de exercício (BRINSLEY et al., 2021). A Yoga vem se revelando como um potencial auxilia a sociedade e assim como qualquer prática precisa ser vivenciada de forma adequada, com intensidade adequada para cada nível de aluno de forma de seu impacto seja positivo, por isso a Yoga treina seu aluno de forma



consciente para que o mesmo sabia da importância para sua saúde.

### ***3.2.3 Pandemia COVID-19 e a Yoga***

Em 2020 o surto da doença coronavírus 2019 (COVID-19) tornou-se uma ameaça global à saúde pública (ARSHAD ALI et al., 2020). O primeiro caso de coronavírus relacionada à síndrome respiratória grave (SARS-COV-2) foi relatado em Wuhan, China, em dezembro de 2019, e a doença coronavírus 2019 (COVID-19) foi declarada uma pandemia global pela Organização Mundial de Saúde em 12 de março de 2020 (CUCINOTTA; VANELLI, 2020). Desde o início de 2020 o vírus SARS-COV-2 se espalhou rapidamente por todo mundo, levando governos a tomar medidas nacionais para proteger a saúde da população, e desde os primeiros casos confirmados mais de 63 bilhões de implicações por COVID foram identificadas e mais de 2 milhões de pessoas morreram (STATISTA, 2021).

Como resultado de medidas preventivas e uma série de normas para prevenção e disseminação da COVID-19 (WHO, 2020) e uma delas o isolamento social o mesmo que pode proteger pode influenciar a saúde mental e o bem-estar do indivíduo (DE ABREU et al., 2020). Em seu estudo Cato (2020) defende que, o distanciamento social é um bem público sobre a pandemia de COVID-19 e humanitarismo e as normas sociais são fatores fundamentais para superar essa pandemia, essa pesquisa encontrou que pessoas com altruísmo e sensibilidade à vergonha tem maior possibilidade de seguir normas estabelecidas. Essa doença tem resultado e mortalidade substancial em todo mundo, atualmente existem vários aspectos relacionados a patogênese ao curso clínico da infecção por COVID-19 que permanecem indefinido pois os pacientes podem ser assintomáticos ou apresentar manifestações clínicas graves da doença, o órgão mais afetado é o pulmão mas tem efeitos significativos no sistema cardiovascular (PUNTMANN et al., 2020) (CAO; LI, 2020). Em estudo mais recente, publicado em 27 de março de 2021, teve como propósito verificar os fatores de risco de eventos cardiovasculares (CV), o objetivo é analisar subgrupos da população afro-americana para determinar se o resultado dos fatores de riscos são influenciados pela raça (MS et al., 2021). A Yoga vem apresentar em meio essa pandemia uma prática protetor como as técnicas de respiração, que garante a ativação do sistema respiratório e a mediação para tranquilizar uma mente agitada.

Zakeri et al. (2020) pesquisou os seguintes achados as etnias negras e mistas estão independentemente associadas ao maior risco de admissão com COVID-19 e podem ser fatores de risco para o desenvolvimento de doença grave, mas não afeta o risco de mortalidade intra-hospitalar. As comunidades e os fatores socioeconômicos são responsáveis apenas em parte por isso e outros fatores relacionados à etnia podem desempenhar um grande papel.

Já o estudo Qian et al. (2021) concluiu em outra pesquisa com relação etnia, que os eventos cardiovasculares foram prevalentes e associaram piores desfechos em pacientes hospitalizados com COVID-19. Os resultados de eventos cardiovasculares em pacientes afro-americanos e brancos foram semelhantes. Havia fatores de risco comuns e únicos para eventos cardiovasculares em pacientes afro-americanos quando comparados com pacientes brancos. Outro ponto atingindo pela pandemia é a desigualdade social em um estudo de Pereira et al. (2021) aponta a dificuldade no Brasil de acessibilidade, desigualdade social e espacial ao serviço de saúde durante a pandemia como por exemplo, disponibilidade de equipamento, UTI... E agravante maior entre a comunidade negra e pobre, o que com isso caracteriza a desigualdade no acesso à saúde e reflete sobre diferentes lições de políticas no país.

Em muitos países, quanto mais avançavam os números de casos, medidas com bloqueios foram adotados na tentativa de prevenir a disseminação do vírus COVID-19 (JASMIN M. ALVES, ALEXANDRA G. YUNKER, ALEXIS DEFENDIS, ANNY H. XIANG, 2020). Todas tiveram que mudar sua rotina, as escolas primárias e secundárias foram totalmente fechadas e todas as atividades de ensino foram realizadas virtualmente com consequência direta atividade física e os comportamentos sedentários (CS) foram afetados negativamente, o que foi associado com prejuízo ao bem-estar e saúde mental física e metabólica (CARRIEDO et al., 2020). Além da alta taxa de mortalidade relacionada com a COVID-19, os danos colaterais e saúde física e mental durante o isolamento imposto foram identificados como com o aumento de ansiedade, depressão, estresse e emoções negativas advindas desse período (HAWRYLUCK et al., 2004; M. SINHA, B. PANDE, 2020; SALARI et al., 2020) (DUAN; ZHU, 2020),(NGUYEN et al., 2020) também houve um aumento do sentimento de solidão. Antes do período de pandemia, *alexitimia* já tinha um papel no risco de suicídio entre pessoas com transtornos psiquiátricos (DE BERARDIS et al., 2017). Neste sentido, há uma apelação a uma ação da ciência pela saúde mental durante a

pandemia do COVID-19 (HOLMES et al., 2020).

Segundo Taylor (1994) a *alexitimia* é baseada em três deficiências: Dificuldade em identificar sentimentos, dificuldade em descrever sentimentos e pensamento orientado externamente. Pessoas com *alexitimia* grave têm uma incapacidade de processar cognitivamente e verbalizar suas emoções e uma capacidade enfraquecida de fantasiar e pensar simbolicamente (M.S.; W.P., 1978)

Estudo com jovens sobre problemas de saúde mental durante a pandemia de COVID-19 conclui que é necessário a implementação de estratégias para ajudar os jovens a identificar e lidar com suas próprias emoções e assim prevenir os problemas de saúde mental que necessários para enfrentar os períodos pandêmicos (TANG et al., 2020).

Alterações de serotonina e noradrenalina são evidentes em pessoas com diagnóstico de depressão e ansiedade e os medicamentos que tratam dessas alterações parecem elevar o humor e reduzir os relatos de ansiedade (YERAGANI; TANCER; UHDE, 2003). Em meio a um período tão complicado de tantas perdas, de desigualdade social e saúde mental foi um alvo muito fácil e como já estudamos a Yoga tem grande potencial para colaborar com o quadro de saúde mental com sua abordagem. Além disso em seu formato mais simples, atividade física é uma proposta para entregar uma distração das preocupações do dia a dia que, por sua vez diminui o estado de ansiedade (BREMS, 2015; MJ BREUS, 1998) (JASMIN M. ALVES, ALEXANDRA G. YUNKER, ALEXIS DEFENDIS, ANNY H. XIANG, 2020) que é definido como estado emocional transitório que consiste em apreensão, nervosismo e sintomas fisiológicos, incluindo aumento da frequência cardíaca e respiratória (SPIELBERGER, 1983 apud CARTER. TIM ET AL., 2021).

Pascoe et al. (2020) afirma em uma revisão de escopo do potencial preventivo da atividade física em condições de saúde mental que a mesma é favorável na redução de sintomas de ansiedade não clínica em jovens. Outro fator promissor apontado por McAuley et al. (2010) para auxiliar e reduzir os níveis de estresse, ansiedade e a capacidade percebida de um indivíduo superar desafios é a atividade física. Por outro lado, atividade física em baixa intensidade onde o foco da atividade estás na respiração, na consciência do momento e movimentos, são os determinantes da Yoga, e possibilidade efeito ansiolítico natural que proporcionará uma melhor qualidade de sono, redução de estresse por atividade com a meditação, pois há um alcance da Yoga em todas as regiões cerebrais e sistema nervosa, desempenhando uma boa regulação emocional. Durante o período vivenciado COVID-19 a

Yoga vem apregoar seus inúmeros benefícios e mudanças de hábitos, aprender a resistir os tempos difíceis com clareza, sabedoria, bondade para ajudar o próximo e a conscientização em seguir normas de segurança.

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 TIPO DE ESTUDO**

O presente estudo é descritivo de corte transversal retrospectivo, que está baseado na premissa de que as variáveis observadas podem ser melhoradas a partir da análise mais detalhada e relatos dos praticantes de atividade física, sendo assim, avaliado por meio de descrições objetivas dos fenômenos (THOMAS, 2019).

### **4.2 AMOSTRA**

O projeto YOGA NA UFC, em 2021.1 foi aberto ao público e para funcionários da UFC, toda comunidade acadêmica o convite foi realizado por redes sócias e e-mail institucional. O convite ficou disponível para interessados na prática de Yoga, com característica intencional segundo disponibilidade. Critérios de inclusão: o preenchimento do formulário (Cadastro, e avaliação 2020.2) e a participação das aulas. Critérios de exclusão: o não preenchimento dos formulários (Cadastro e qualidade de vida) e a não participação das aulas.

### **4.3 INSTRUMENTOS**

Os sujeitos foram convidados por uma lista de relação preexistente de participantes de anos anteriores, por e-mail institucional e pelas redes sociais, foi utilizado formulário semiestruturado do Google Forms para cadastro/inscrição (ANEXO 1) que foi encaminhado por e-mail e divulgado nas primeiras semanas de aula. E também foram aplicados questionários por meio eletrônico ao final do projeto, um questionário para avaliação do projeto e a qualidade de vida (ANEXO 2).

#### 4.4 INTERVENÇÃO

O projeto YOGA NA UFC 2020.2 tinha a proposta de ofertar 35 aulas, entretanto, duas aulas não puderam ocorrer: uma por motiva ausência do instrutor e uma segunda aula por problemas de instabilidade da plataforma. Foram realizadas 33 aulas de Yoga de forma online pela plataforma YouTube por meio do canal conexão UFC com aulas de duração de 50 a 60 minutos duas vezes por semana nas terças-feiras e quinta-feira com a seguinte cronograma (QUADRO 8), o plano de aula geral (QUADRO 9) foi padrão e utilizado em todas as aulas, a programação (QUADRO 10) foi baseada em temas atuais e solicitação dos alunos durante as aulas no quadro 11 observa-se o modelo de uma das aulas apresentadas. A Pesquisa (ANEXO 2) tinha como objetivo avaliar os seguintes pontos relatados no quadro 12.

Quadro 8 – Cronograma projeto YOGA NA UFC 2020.2

	JUN/20	AGO/20	SET/20	OUT/20	NOV/20	DEZ/20
<b>APROVAÇÃO PROJETO YOGA NA UFC 2020.2</b>	■					
<b>DIVULGAÇÃO</b>		■				
<b>CADASTRO DOS PARTICIPANTES</b>			■			
<b>INÍCIO DAS AULAS</b>				■	■	■
<b>PERÍODO DE AULAS</b>				■	■	■
<b>ENVIO FORMULÁRIO</b>						■
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>						■
<b>ENCERRAMENTO PROJETO</b>						■

Fonte: O autor

Quadro 9 – Plano de aula geral projeto YOGA NA UFC 2020.2

TEMPO	ATIVIDADE PROPOSTA
<b>APRESENTAÇÃO DO PROJETO</b>	Sempre nos 5 minutos iniciais de aula
<b>MOMENTO CONCENTRAÇÃO</b>	5 minutos de olhos fechados e sentados para conexão como momento presente e seu ambiente
<b>PRANAYAMAS</b>	10 minutos de prática respiratórias
<b>ASANAS</b>	20 minutos de posturas
<b>RELAXAMENTO</b>	10 minutos relaxamento/meditação deitado
<b>ENCERAMENTO E BATE PAPO</b>	5 a 10 minutos para interação com os participantes

Fonte: O autor

Quadro 10 – Programação de aulas projeto YOGA NA UFC 2020.2

	AGO/20	SET/20	OUT/20	NOV/20	DEZ/20
<b>APRESENTAÇÃO DE POSTURAS COM APOIO (travesseiro, livro, cadeira...)</b>					
<b>ASANAS PARA DORES NA LOMBAR</b>	Solicitação alunos				
<b>ASANAS PARA A ANSIEDADE ESTRESSE</b>		Setembro amarelo (prevenção suicídio)	Outubro rosa (outo cuidado)		
<b>ASANAS PARA HIPERTENSO</b>	Solicitação alunos				
<b>ASANAS PARA PRISÃO DE VENTRE</b>			Solicitação alunos		
<b>ASANAS NÍVEL INTERMEDIÁRIO</b>					

Quadro 11 – Modelo de plano de aula projeto YOGA NA UFC 2020.2

CATEGORIA	TÉCNICA
<b>PRANAYAMAS (5 a 10 repetições)</b>	Respiração completa – O fole Respiração de limpeza – Sopro Ha Respiração ritmada – kapalabhati Respiração ritmada – Sitkari Postura da criança Postura purificadora Postura da cabeça no joelho Postura da borboleta
<b>ASANAS (3 repetição para cada postura com duração de 5 respirações completa)</b>	Meia pose do grafanhoto Postura da cobra Postura gato e da vaca Postura do cachorro olhando para baixo Postura firme de quatro membros Rotação de coluna Postura da vela Postura do arado
<b>MEDITAÇÃO (inicialmente 5 min. meses agosto e setembro e 10 min. para demais meses)</b>	Savasana

Fonte: O autor

## Quadro 12 – Pontos avaliativos do questionário AVALIAÇÃO 2020.2

Perfil dos participantes
Hábitos
Motivadores mais relevantes para dar início a prática
Aspectos sobre a saúde física (doenças osteomusculares, tecido conjuntivo, doenças respiratórias), saúde mental e qualidade de vida em relação sua rotina diária.
Contribuição para bem-estar no trabalho
Contribuição para a saúde mental durante a pandemia
Contribuição sobre a saúde física e qualidade de vida
Benefícios percebidos com as aulas de Yoga
Avaliação sobre as aulas realizadas (horário, plataforma, qualidade)
Avaliação sobre o instrutor
Autoavaliação dos participantes
Relatos, sugestões sobre o projeto YOGA NA UFC

Fonte: O autor

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Análise de dados foi descritiva com média desvio padrão utilizado SPSS for windows. Foram obtidas 53 respostas, analisando os dados da aplicação da pesquisa, em relação ao perfil dos participantes que respondeu a pesquisa, mais da metade foi composta por público externo (58,5%), percebendo-se um número significativo de estudantes da UFC (28,3%) e Servidores ativos da UFC (11,33%). Dentro dos servidores ativos, a maioria trabalha no campus do Benfica (55,6%). A faixa etária foi bem diversificada, tendo participantes a partir de 18 anos até 72 anos. No entanto, as faixas etárias mais presentes, de acordo com as respostas, foram entre 18 e 49 anos, totalizando 86,8%.

Referente aos hábitos, a maior parte dos participantes respondeu que praticava algum tipo de exercício físico regularmente antes do projeto (73,5%). Além disso, em outras duas questões, 73,6% declarou que não praticava Yoga e 92,5% nunca participaram de aulas presenciais ofertadas anteriormente pelo projeto. Verificou-se também na pesquisa que os motivadores mais relevantes para início à prática foram, respectivamente: melhor saúde psicológica/comportamento (84,9%) e melhorar a saúde física (71,7%). Pode-se identificar que a maior parte dos participantes do projeto YOGA NA UFC 2020.2 é público externo e que não havia participado dos anos anteriores. Além disso, demonstrou a participação dos

estudantes em maior número que os servidores da UFC.

Deste 2017 o projeto era realizado presencialmente no Campus do Pici, o público exclusivo do projeto eram servidores da UFC. Pela primeira vez na modalidade virtual, o projeto YOGA NA UFC 2020.2 destacou-se tendo uma maior participação de servidores do Campus Benfica. Observa-se em relação aos participantes que a maioria já praticava atividade física e isto facilitou a adesão ao projeto, mas a grande parte deles não haviam praticado Yoga, o que evidencia a existência de uma demanda significativa com interesse em aulas de Yoga que não havia sido contemplada pelo projeto, anteriormente.

A pesquisa abordou também as temáticas saúde física e mental e qualidade de vida na rotina diária, questionando os seguintes aspectos: a intensidade de doenças/sintomas que lhes acometem, a influência do trabalho nessas doenças/ sintomas e a expectativa de melhora com a prática de Yoga. Os resultados evidenciam que um número expressivo possui, em algum grau de sintomas psicológicos (94,3%), doenças osteomusculares e do tecido conjuntivo (75,4%) e doenças respiratórias (64,2%). Quase metade dos avaliados acredita que sua rotina diária (como trabalho e ou afazeres do dia a dia) tem grande influência nos sintomas psicológicos que lhe acometem (45,2%). Em contrapartida, mais da metade possui expectativa de melhora com a prática de Yoga (54,7%). Ao analisar os dados identifica-se que a maioria dos participantes possuem sintomas que afetam sua saúde física, mental e sua rotina diária e pressupõe que a prática de Yoga possibilitará melhoras.

Os maiores benefícios percebidos com a prática de Yoga foram: reagir com mais calma em situações exigentes (83%), melhora na atenção (concentração) com a prática de Yoga (54,7%). Foi disponibilizado no questionário um campo em que os participantes poderiam escrever comentários, sugestões e/ ou elogios (ANEXO 1).

Em relação a atividade, foram avaliados os seguintes aspectos: carga horária (1 hora), horários disponibilizados (19h as 20h), plataforma utilizada (YouTube), qualidade das videoaulas (imagem/som), grau de satisfação, contribuição para o bem-estar no trabalho, contribuição para a saúde mental e bem-estar físico durante o período da pandemia.

Os resultados demonstraram ser bastante satisfatórios, tendo em vista que a nota média avaliada foi acima de 80%, destacando os aspectos: contribuição para a saúde mental durante a pandemia com 90,3% e a plataforma utilizada com 93%. Infere-se, assim, que a atividade foi de grande relevância e contribuição para o bem-estar dos participantes e que o formato digital de aulas foi bem aceito. Sobre a autoavaliação, levando em consideração a



nota média, os participantes declararam grande interesse pela atividade (88,3%). No aspecto relativo ao aprendizado adquirido 81,1% considerou satisfatória, demonstrando que a atividade obteve êxito.

## **6 CONCLUSÃO**

No momento delicado vivenciado pela pandemia COVID-19 os participantes das aulas mostraram-se preocupadas com a sua saúde física, mental e sua capacidade de estabelecer uma rotina de forma saudável, acreditam que aulas de Yoga possam beneficiar esses aspectos.

O estudo demonstrou que o formato digital é acessível, bem aceito e válido aos participantes, proporcionando todos os benefícios de uma aula presencial, além de alcançar a uma demanda interessada por aulas de Yoga e constatou um público maior que os anos anteriores.

O projeto YOGA NA UFC 2020.2 é importante para a comunidade externa e interna, e assim abrange os aspectos de uma universidade: Ensino, pesquisa e a extensão. Diante do exposto, conclui-se a relevância do projeto e sua contribuição não só para a saúde e o bem-estar geral, mais que em período atual é um grande aliado para a saúde mental.

## 7 REFERÊNCIAS

BIJLANI, R. L. et al. A brief but comprehensive lifestyle education program based on yoga reduces risk factors for cardiovascular disease and diabetes mellitus. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 11, n. 2, p. 267–274, 2005.

DE ABREU, J. M. et al. Effects of physical activity and exercise on well-being in the context of the Covid-19 pandemic. **medRxiv**, v. 2019, n. December 2019, 2020.

ANDY SMITH, J. et al. Is there more to yoga than exercise? **Alternative Therapies in Health and Medicine**, v. 17, n. 3, p. 22–29, 2011.

BISCHOFF-FERRARI, H. A. et al. DO-HEALTH: Vitamin D3 – Omega-3 – Home exercise - Healthy aging and longevity trial – Design of a multinational clinical trial on healthy aging among European seniors. **Contemporary Clinical Trials**, v. 100, 2021.

BREMS, C. et al. Elementos da prática de ioga : percepções de alunos em programas de saúde. **International Journal of Yoga Therapy**, v. 9, n. 2, p. 121–129, 2016.

CAGAS, J. Y.; BIDDLE, S. J. H.; VERGEER, I. Yoga not a (physical) culture for men? Understanding the barriers for yoga participation among men. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 42, n. November 2020, p. 101262, 2021.

CJ CASPERSEN, KE POWELL, G. C. Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisas relacionadas à saúde. **Relatórios de saúde pública**, v. 100, n. 2, p. 126–131, 1985.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Perguntas frequentes**. Disponível em: <[http://www.spc.pt/hgs/pdfs/perguntas\\_publico.pdf](http://www.spc.pt/hgs/pdfs/perguntas_publico.pdf)>. Acesso em: 14 fev. 2021.

CRAMER, H. et al. Associations of yoga practice, health status, and health behavior among yoga practitioners in Germany—Results of a national cross-sectional survey. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 42, n. October 2018, p. 19–26, 2019.

FEUERSTEIN, Georg. **Tradição Do Yoga**, a. Editora Pensamento, 2005.

FIELD, T. Yoga clinical research review. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 17, n. 1, p. 1–8, 2011.

GLASS, C. A.; CASH, J. C.; MULLEN, J. Coronavirus Disease (COVID-19). **Family Practice Guidelines**, n. May, 2020.

GNERRE, M. L. A. G. S. Corpo e libertação na tradição do Hatha Yoga. **Revista Numem, Juiz de Fora**:2011.

HARIPRASAD, V. R. et al. Projeto, validação e viabilidade de uma intervenção baseada em ioga para idosos. **Indian J Psychiatry.**, v. 55, n. Suplemento 3, p. 1–9, 2013.

HARTFIEL, N. et al. Cost-effectiveness of yoga for managing musculoskeletal conditions in the workplace. **Occupational Medicine**, v. 67, n. 9, p. 687–695, 2017.

HERMÓGENES, J. **AUTOPERFEIÇÃO COM HATHA YOGA**. 63<sup>a</sup> ed. RIO DE JANEIRO: (2019).

IBGE. **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade**. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4226.pdf>>. Acesso em: 19 mar. 2019.

JACKSON, R. D.; SHIDHAM, S. The role of hormone therapy and calcium plus vitamin D for reduction of bone loss and risk for fractures: Lessons learned from the women’s health initiative. **Current Osteoporosis Reports**, v. 5, n. 4, p. 153–159, 2007.

KHANAL, H.; KHANAL, U. **Jornal de Ayurveda e Medicina Integrativa Benefícios, barreiras e determinantes da prática de ioga: uma cruz estudo seccional de Katmandu, Nepal**. n. xxxx, p. 2–6, 2021.

KIMBERLY R. MIDDLETON, REGINA ANDRADE, STEFFANY HAAZ MOONAZ, CHARLENE MUHAMMAD, G. R. W. Yoga Research and Spirituality: A Case Study Discussion. **International Journal of Yoga Therapy**, v. 25, n. 1, p. 33–35, 2015.

LA FORGE, R. Aligning mind and body: Exploring the disciplines of mindful exercise. **ACSM’s Health and Fitness Journal**, v. 9, n. 5, p. 7–14, 2005.

MALHOTRA, Ashok Kumar. **Uma introdução à filosofia do Yoga: uma tradução comentada dos Yoga Sutras** . Routledge, 2017.



WERNECK, A. O. et al. Physical inactivity and elevated TV-viewing reported changes during the COVID-19 pandemic are associated with mental health: A survey with 43,995 Brazilian adults. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 140, n. October 2020, p. 10–15, 2021.

ALLEN, R. 1.; YARIAN, R. A. The domain of health. **Health Education**, v. 12, n. 4, p. 3–5, 1981.

BAKER, S. J.; DEMAERYER, E. M. Nutritional anemia: Its understanding and control with special reference to the work of the world health organization. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 32, n. 2, p. 368–417, 1979.

BUSSIÈRE, C.; SIRVEN, N.; TESSIER, P. Does ageing alter the contribution of health to subjective well-being? **Social Science and Medicine**, v. 268, n. October 2020, 2021.

CLARK, A. E. Four Decades of the Economics of Happiness: Where Next? **Review of Income and Wealth**, v. 64, n. 2, p. 245–269, 2018.

DIENER, E.; LUCAS, R. E.; OISHI, S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. **Collabra: Psychology**, v. 4, n. 1, p. 1–49, 2018.

GALLAGHER, M. W.; LOPEZ, S. J. Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. **Journal of Positive Psychology**, v. 4, n. 6, p. 548–556, 2009.

LYUBOMIRSKY, S.; KING, L.; DIENER, E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? **Psychological Bulletin**, v. 131, n. 6, p. 803–855, 2005.

SNYDER, C. R. Hope Theory: Rainbows in the Mind Author ( s ): C. R. Snyder Hope Theory : Rainbows in the Mind. **Psychological Inquiry**, v. 13, n. 4, p. 249–275, 2002.

STIGLITZ, J. E.; SEN, A.; FITOUSSI, J.-P. **Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress**. 2009.

VAILLANT, G. E. Natural History of Male Psychological Health. **Archives of General Psychiatry**, v. 33, n. 5, p. 535, 1976.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. On happiness and human potentials: **A review of research on hedonic and eudaimonic well-being**. Annual review of psychology, v. 52, n. 1, p. 141-

- RUGULIES, R. Depression as a predictor for coronary heart disease: A review and meta-analysis. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 23, n. 1, p. 51–61, 2002.
- SMITH, T. W.; MACKENZIE, J. Personality and risk of physical illness. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 2, p. 435–467, 2006.
- BUSSIÈRE, C.; SIRVEN, N.; TESSIER, P. Does ageing alter the contribution of health to subjective well-being? **Social Science and Medicine**, v. 268, n. October 2020, 2021.
- CLARK, A. E. Four Decades of the Economics of Happiness: Where Next? **Review of Income and Wealth**, v. 64, n. 2, p. 245–269, 2018.
- DE LORENZO, A. et al. Why primary obesity is a disease? **Journal of Translational Medicine**, v. 17, n. 1, p. 1–13, 2019.
- DIENER, E.; LUCAS, R. E.; OISHI, S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. **Collabra: Psychology**, v. 4, n. 1, p. 1–49, 2018.
- ENVIRONMENT, C. CDC Consequences. p. 1–4, 2021.
- GALLAGHER, M. W.; LOPEZ, S. J. Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. **Journal of Positive Psychology**, v. 4, n. 6, p. 548–556, 2009.
- KATZMARZYK, P.; PATE, R. Physical Activity and Mortality: The Potential Impact of Sitting. **Translational Journal of the American College of Sports Medicine**, v. 2, n. 6, p. 32, 2017.
- KATZMARZYK, P. T. et al. Sedentary Behavior and Health: Update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 51, n. 6, p. 1227–1241, 2019.
- LYUBOMIRSKY, S.; KING, L.; DIENER, E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? **Psychological Bulletin**, v. 131, n. 6, p. 803–855, 2005.
- MATTHEWS, C. E. et al. Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003–2004. **American Journal of Epidemiology**, v. 167, n. 7, p. 875–881, 2008.

MEDINA CASCALES, J. A. et al. Effect of exercise and physical activity on executive functions in children and young people. A systematic review. **Sport Tk-Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte**, v. 8, n. 2, p. 43–53, 2019.

NIMPTSCH, K.; KONIGORSKI, S.; PISCHON, T. Diagnosis of obesity and use of obesity biomarkers in science and clinical medicine. **Metabolism: Clinical and Experimental**, v. 92, p. 61–70, 2019.

RUGULIES, R. Depression as a predictor for coronary heart disease: A review and meta-analysis. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 23, n. 1, p. 51–61, 2002.

SMITH, T. W.; MACKENZIE, J. Personality and risk of physical illness. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 2, p. 435–467, 2006.

SNYDER, C. R. Hope Theory : Rainbows in the Mind Author (s): C. R. Snyder Hope Theory : Rainbows in the Mind. **Psychological Inquiry**, v. 13, n. 4, p. 249–275, 2002.

STIGLITZ, J. E.; SEN, A.; FITOUSSI, J.-P. Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress. 2009.

TREMBLAY, M. S. et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 1–17, 2017.

YE, B. et al. Social anxiety and subjective well-being among Chinese college students: A moderated mediation model. **Personality and Individual Differences**, v. 175, n. January, 2021

BREMS, C. Brems—Barriers to and Motivators for Yoga Practice. v. 29, n. 3, 2015.

BREWIN, C. R.; HOLMES, E. A. Psychological theories of posttraumatic stress disorder. **Clinical Psychology Review**, v. 23, n. 3, p. 339–376, 2003.

BRINSLEY, J. et al. Is yoga considered exercise within systematic reviews of exercise interventions? A scoping review. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 56, p. 102618, 2021.

CAO, W.; LI, T. COVID-19: towards understanding of pathogenesis. **Cell Research**, v. 30, n. 5, p. 367–369, 2020.

CARRIEDO, A. et al. Resilience and physical activity in people under home isolation due to COVID-19: A preliminary evaluation. **Mental Health and Physical Activity**, v. 19, n. October, 2020.

CUCINOTTA, D.; VANELLI, M. WHO declares COVID-19 a pandemic. **Acta Biomedica**, v. 91, n. 1, p. 157–160, 2020.

DE BERARDIS, D. et al. Alexithymia and suicide risk in psychiatric disorders: A mini-review. **Frontiers in Psychiatry**, v. 8, n. AUG, p. 148, 2017.

DUAN, L.; ZHU, G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 4, p. 300–302, 2020.

EBNEZAR, J. et al. Effects of an integrated approach of hatha yoga therapy on functional disability, pain, and flexibility in osteoarthritis of the knee joint: A randomized controlled study. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 18, n. 5, p. 463–472, 2012.

HOLMES, E. A. et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 6, p. 547–560, 2020.

JASMIN M. ALVES, ALEXANDRA G. YUNKER, ALEXIS DEFENDIS, ANNY H. XIANG, K. A. P. Associations between Affect, Physical Activity, and Anxiety Among US Children During COVID-19. **medRxiv 2020.10.20.20216424**, 2020.

LA ROCQUE, C. L. et al. Randomized controlled trial of bikram yoga and aerobic exercise for depression in women: Efficacy and stress-based mechanisms. **Journal of Affective Disorders**, v. 280, n. PA, p. 457–466, 2021.

M.S., B.; W.P., M. Anxiety reduction following exercise and meditation. **Cognitive Therapy and Research**, v. 2, n. 4, p. 323–333, 1978.

MJ BREUS, P. O. Ansiólise induzida por exercício: um teste da hipótese de “intervalo” em mulheres altamente ansiosas. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 307 (1998 ), pp. 1107 – 1112, 10,1097 /, p. 1–13, 1998.



MS, S. F. et al. Outcomes and Risk Factors for Cardiovascular Events in Hospitalized COVID-19 Patients. **Journal of Cardiothoracic and Vascular Anesthesia**, 2021.

NGUYEN, H. C. et al. People with Suspected COVID-19 Symptoms Were More Likely Depressed and Had Lower Health-Related Quality of Life: The Potential Benefit of Health Literacy. **Journal of Clinical Medicine**, v. 9, n. 4, p. 965, 2020.

PUNTMANN, V. O. et al. Outcomes of Cardiovascular Magnetic Resonance Imaging in Patients Recently Recovered from Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). **JAMA Cardiology**, v. 5, n. 11, p. 1265–1273, 2020.

SIECZKOWSKA, S. M. et al. Effect of yoga on the quality of life of patients with rheumatic diseases: Systematic review with meta-analysis. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 46, n. June, p. 9–18, 2019.

STREETER, C. C. et al. Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. **Medical Hypotheses**, v. 78, n. 5, p. 571–579, 2012.

TANG, W. et al. The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China. **Personality and Individual Differences**, v. 165, n. April, p. 110131, 2020.

VA DOD. 2017 Va/Dod Clinical Practice Guideline for the Management of Posttraumatic Stress Disorder. 2017.

YASAR, E. et al. Yoga versus home exercise program in children with enthesitis related arthritis: A pilot study. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 58, p. 102696, 2021.

YERAGANI, V. K.; TANCER, M.; UHDE, T. Heart rate and QT interval variability: Abnormal alpha-2 adrenergic function in patients with panic disorder. **Psychiatry Research**, v. 121, n. 2, p. 185–196, 2003.

STATISTA, 2021. **Número de novas mortes por coronavírus (COVID-19) em todo o mundo em 1º de fevereiro de 2021, por país.** <https://www.statista.com/statistics/1093256/novel-coronavirus-2019ncov-deaths-worldwide-by-country/> (acessado em 1 de fevereiro de 2021)

## APÊNDICE A – INSTRUMENTO CADASTRO PROJETO YOGA NA UFC 2020.2

● Email
● Categoria
○ Servidor ativo
○ Servidor aposentado
○ Funcionário da EBSEH
○ Terceirizados
○ Cônjuge/Filho de servidor ativo
○ Estudante da UFC
○ Comunidade
● Nome completo
● Celular (WhatsApp)

## APÊNDICE B – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

- Endereço de e-mail
  
- Vínculo
  
- Servidor ativo da UFC
- Servidor aposentado da UFC
- Funcionário da EBSEH
- Terceirizados
- Cônjuge/filho de Servidor da UFC ativo
- Estudante da UFC
- Comunidade externa
- No caso de servidor ativo da UFC, em qual campus você trabalha?
- UFC-Benfica
  
- UFC-Pici
- UFC-Porangabuçu
- UFC-Labomar
- UFC-Crateús
- UFC-Quixadá

- UFC-Russas
- UFC-Sobral
- Outros locais

● Qual sua faixa etária?

- De 18 a 29 anos
- De 30 a 39 anos
- De 40 a 49 anos
- De 50 a 59 anos
- De 60 a 69 anos
- Mais de 70 anos

● Você participou da atividade em quais meses?

- Agosto
- Setembro
- Outubro
- Novembro
- Dezembro

● Você já praticava Yoga?

- Sim
- Não

● Você já participou de alguma aula presencial ofertada em anos anteriores pelo projeto?

- Sim
- Não

● Você praticou alguma atividade física regularmente antes do início do Projeto 'Yoga na UFC'? Se sim, qual / quais?

- Qual sua motivação para praticar Yoga?

- Melhorar minha saúde física (estética, força, resistência, flexibilidade, respiração, postura, aumento da imunidade, etc.)

- Melhorar minha saúde psicológica/ meu comportamento (diminuição do estresse e da ansiedade, aumento do relaxamento e da concentração, melhorar meu auto-conhecimento)

- Curiosidade

- Recomendação médica

- Com base nos aspectos abaixo, como você avalia a atividade? Dê notas de 0 (Péssima) a 5 (Excelente)

- Carga horária

- Horários disponibilizados (19h às 20h)

- 

- Plataforma utilizada (Youtube)

- Qualidade das videoaulas (imagem/som)

- Grau de satisfação com a atividade

- Contribuição para o seu bem-estar no TRABALHO

- Contribuição para sua saúde mental durante o período de pandemia

1 Contribuição para seu bem-estar físico durante o período de pandemia

- Como você se avalia? Dê notas de 0 (Péssima) a 5 (Excelente)

- Era pontual (sua pontualidade no início da aula)

- Tinha interesse pela atividade

- Está satisfeito com seu aprendizado

- Como você avalia o trabalho do(a) instrutor(a)? Dê notas de 0 (Péssima) a 5 (Excelente)

- Pontualidade (início da aula no horário)

- Ética e postura

- Relacionamento (socialização com os participantes)

– Didática (capacidade de ensinar o conteúdo)

- Como você avalia o trabalho da DiPPC? Dê notas de 0 (Péssima) a 5 (Excelente)

Ética (correção das atitudes)

Empatia (acolhe e é sensível às necessidades dos participantes)

Procura resolver os problemas

Comunicação com o público

Forma de divulgação das inscrições

### SAÚDE FÍSICA E MENTAL

- Dê notas de 01 a 04 para o quanto você avalia que seja a INTENSIDADE das doenças/sintomas que lhe acometem.\* 1: *MUITO LEVE (não atrapalha a rotina)*; 2: *LEVE (às vezes atrapalha a rotina)*; 3: *INTENSA (atrapalha a rotina, mas não precisa de licença médica)*; 4: *INTENSA (atrapalha a rotina, mas não precisa de licença médica)*;

a DOENÇA RESPIRATÓRIA: gripe, resfriado, inflamação na garganta, sinusite, pneumonia

b DOENÇA NOS OSTEOMUSCULARES E DO TECIDO CONJUNTIVO: dores na coluna (pescoço, dorsal e lombar), dor articular, pouca flexibilidade, dor muscular, força diminuída, limitação da movimentação de membros, artrose, artrite, osteoporose;

c DOENÇA CIRCULATÓRIA: hipertensão arterial, cardiopatia, inchaço ou dor nas pernas, varizes;

d DOENÇA INFECCIOSA PARASITÁRIA: verminoses (falta de apetite, indisposição, falta de concentração, perda de peso);

e SINTOMAS PSICOLÓGICOS/ COMPORTAMENTAIS: estresse, ansiedade, episódios depressivos, desânimo, falta de concentração, insônia;

f NEOPLASIA MALIGNA (câncer);

g OUTRAS

- Dê notas de 01 a 04 para sua EXPECTATIVA DE MELHORA com a prática da Yoga em relação às doenças/sintomas que lhe acometem.\* 1: *MUITO POUCA* 2: *POUCA* 3: *GRANDE* 4: *MUITO GRANDE*

● DOENÇA RESPIRATÓRIA: gripe, resfriado, inflamação na garganta, sinusite,

pneumonia

- DOENÇA NOS OSTEOMUSCULARES E DO TECIDO CONJUNTIVO: dores na coluna (pescoço, dorsal e lombar), dor articular, pouca flexibilidade, dor muscular, força diminuída, limitação da movimentação de membros, artrose, artrite, osteoporose;
- DOENÇA CIRCULATÓRIA: hipertensão arterial, cardiopatia, inchaço ou dor nas pernas, varizes;
- DOENÇA INFECCIOSA PARASITÁRIA: verminoses (falta de apetite, indisposição, falta de concentração, perda de peso);
- SINTOMAS PSICOLÓGICOS/ COMPORTAMENTAIS: estresse, ansiedade, episódios depressivos, desânimo, falta de concentração, insônia;
- NEOPLASIA MALIGNA (câncer);
- OUTRAS

#### QVT: ATIVIDADES E AMBIENTE DE TRABALHO

- Dê notas de 01 a 04 para o quanto você avalia que seja a INFLUÊNCIA DO SEU TRABALHO nas doenças/sintomas lhe acometem.\* 1: MUITO POUCA 2: POUCA 3: GRANDE 4: MUITO GRANDE
- DOENÇA RESPIRATÓRIA: gripe, resfriado, inflamação na garganta, sinusite, pneumonia
- DOENÇA NOS OSTEOMUSCULARES E DO TECIDO CONJUNTIVO: dores na coluna (pescoço, dorsal e lombar), dor articular, pouca flexibilidade, dor muscular, força diminuída, limitação da movimentação de membros, artrose, artrite, osteoporose;
- DOENÇA CIRCULATÓRIA: hipertensão arterial, cardiopatia, inchaço ou dor nas pernas, varizes;
- DOENÇA INFECCIOSA PARASITÁRIA: verminoses (falta de apetite, indisposição, falta de concentração, perda de peso);
- SINTOMAS PSICOLÓGICOS/ COMPORTAMENTAIS: estresse, ansiedade, episódios depressivos, desânimo, falta de concentração, insônia;
- NEOPLASIA MALIGNA (câncer);
- OUTRAS
- Assinale os benefícios que você percebeu que a prática da Yoga trouxe para sua qualidade de vida no trabalho (QVT).\*

a Melhorou o relacionamento interpessoal com meus colegas

b Diminuiu os conflitos no trabalho

c Melhorou a atenção na realização das tarefas

d Melhorou a produtividade no trabalho

e Reagi com mais calma em situações exigentes

● Sua opinião é muito importante, coloque aqui seus comentários, sugestões e elogios. Eles nos ajudarão a aperfeiçoar o projeto.

## 10 ANEXO 1 – ARQUIVO DE COMENTÁRIOS, SUGESTÕES E ELOGIOS

COMENTÁRIOS / SUGESTÕES / ELOGIOS
<p>Eu adorei a atividade de yoga ofertada, ajudou-me bastante durante a pandemia e gostaria de seguir participando mesmo após. Infelizmente nunca consegui participar das atividades anteriores ofertadas de forma presencial, então a forma virtual foi extremamente benéfica, em especial porque, além de poder ser realizada em uma ampla disponibilidade de horário, é acessível financeiramente.</p>
<p>Adorei o formato virtual do projeto e aberto a comunidade. Poder ver as aulas depois, a qualquer momento, é um diferencial, porque permite a organização de outros horários, o estudo mais detalhado dos movimentos. Gostaria muito de que o projeto continuasse assim.</p>
<p>Gostei bastante, pois trabalho em posto de saúde e lá é um estresse.</p>
<p>Entrei na yoga para controlar a ansiedade devido a pandemia e também para minhas dores na coluna. Não fui uma aluna do presencial, matriculei-me mas estava deprimida pelo isolamento social, não participei. Depois voltou nosso semestre, aí recebi um email falando do canal do youtube. Minha vida mudou, fiz meus horários e posso retomar as aulas que eu mais gostei. Espero que continuem, pois as aulas fortalecem meu espírito e meu corpo. Então a ideia do canal do youtube foi excelente. Gratidão</p>
<p>Participar desse projeto foi um importante apoio para lidar com as tensões dos novos tempos: home office, distanciamento social, preocupação com a pandemia, sobrecarga de trabalho doméstico/profissional. As aulas são sempre dinâmicas e adaptáveis aos diversos níveis e com muito foco no autocuidado.</p>
<p>Gosto muito das aulas</p>
<p>Às vezes a qualidade de áudio e som atrapalhavam um pouco a prática. No mais só agradeço e parabênzo pela importante atividade!!</p>
<p>Bom trabalho, continuem com o projeto</p>
<p>Gratidão a Monaliza e o professor Ricardo. Esse projeto foi muito importante para mim, pois devido a situação que estamos passando tive muitas dores na cervical e pescoço. As aulas fazem minha energia circular, sem falar que alonga todo o corpo. Espero que continue no próximo ano. Um ano novo cheio de Luz e Paz. Um abraço.</p>
<p>Gostaria que a quantidade de aulas com o professor e com a monitora fossem divididos.</p>
<p>Na verdade não fui um bom aluno, embora reconheça a importância da yoga... Estou em home Office pq tenho 60+. E, sem dúvida, sofri os efeitos da pandemia e talvez seja a provável causa</p>



<p>da minha falta de participação mais efetiva nesta atividade física. Reconheço que desperdicei uma boa oportunidade para melhor saúde ... Obrigado!</p>
<p>Excelente iniciativa 😊</p>
<p>Gostei demais da atuação do prof Gonzalez, quando ele teve que sair senti muito. A instrutora é esforçada, sabe os movimentos, mas a didática dela na condução da aula precisa ser aprimorada. Com o Gonzalez podia perceber uma sequência na aula que ia se desenvolvendo, inclusive na distribuição dos movimentos, o que com a instrutora não consegui perceber, principalmente com o senta, levanta que ela sugeria ao fazer os movimentos, deixando a aula cansativa. Também acho que ela corre demais, e nas aulas dela ficava um pouco agoniada, por isso deixei de frequentar.</p>
<p>As vezes vejo dificuldade nas transmissões, principalmente no som</p>
<p>A transmissão pelo Youtube tornou o projeto mais acessível e flexível</p>
<p>Na página 4 acredito que há um erro no formulário. No mais adoro a atividade e já a recomendei para várias pessoas</p>
<p>Alguns exercícios eram rápidos, eu não conseguia concluir a sequência dentro do tempo fornecido. Quando a sequência for mais longa, seria interessante dar um pouco mais de tempo.</p>
<p>Ótimas aulas, excelente professor. Uma ação muito importante onde auxilia pessoas ao cuidado e bem estar.</p>
<p>As aulas foram excelentes e trouxeram inúmeros benefícios para mim. Só quero agradecer pela oportunidade de poder participar desse projeto enquanto comunidade externa à UFC e sugerir que ele continue sendo aberto ao público externo.</p>
<p>Agradeço aos professores pela dedicação em momento tão difícil. Namastê</p>
<p>Parei de fazer yoga por falta do Ricardo, confesso que não me sinto bem com a outra professora, ela é muito acelerada, não segue uma lógica, a respiração orientada por ela é muito agoniada. Parece que ela está sempre com pressa. Os movimentos, não são tranquilos, hora você está no chão aí horas em pé, daqui a pouco volta pro chão, não segue uma sequência, como fazia o Ricardo.</p>
<p>O projeto foi excelente. Gostei muito da relação do professor Ricardo e da Monaliza com a turma. A prática foi bem didática.</p>
<p>Parabéns a todos os envolvidos.</p>
<p>Experiência muito boa e a recomendarei!</p>

<p>Primeiro de tudo gratidão por esse projeto e que ele possa continuar. Tem sido um momento de encontro comigo mesma e veio complementar a minha busca por autocuidado que já pratico realizando outras atividades. A paciência da instrutora em explicar cada movimento e para que se aplica é fundamental. Ah! E a música trouxe mais leveza para aula.</p>
<p>Gostei demais do projeto, do horário, da professora. Me faz muito bem as posturas da yoga. Sugiro melhoria na internet, pra não haver travamento, e no espaço da aula, mas nada que tenha comprometido. No mais muito grata pelo projeto.</p>
<p>Foi um projeto de grande valia para mim. Seria maravilhoso que continuasse no próximo semestre.</p>
<p>O projeto foi maravilhoso!</p>
<p>É importante a existência destes projetos que levam conhecimentos as pessoas e oportunidades para estas participarem.</p>
<p>Quando entrei para aulas eu estava em crise de ansiedade e depressão muito grande. Sou distimica e preciso me movimentar. Antes da pandemia, fazia dança circular e hidrogenástica, porem, com a pandemia, fechou tudo. GRATIDÃO.</p>
<p>Por favor, continuem!</p>

<p>o projeto foi muito importante na melhora do meu stress, ansiedade e na qualidade do meu sono</p>
<p>Projeto ótimo, uma oportunidade para quem não consegue fazer em outro local, além de custo benefício.</p>
<p>Agradeço o projeto e, especialmente, a facilitação das aulas pela professora Monaliza Reis (na minha avaliação, ela já é professora!). Embora já praticasse meditação, esta foi minha primeira experiência com a Yoga (que já me atraía há muito tempo). Ter acompanhado a proposta nos últimos três meses auxiliou minha saúde física, mental e espiritual. Tive muitas dificuldades com algumas posturas. Algumas vezes, não consegui realizá-las. Em outros momentos, realizei-as pela metade (ou adaptei-as às minhas possibilidades). Por vezes, senti-me envergonhada e com vontade de desistir. Mesmo assim, sei que essas dificuldades indicam outros desafios (situados em dimensões psíquicas e espirituais, muito mais do que em dimensões físicas). Senti falta de um acompanhamento mais próximo (através do qual tivéssemos a possibilidade de partilhar os problemas), mas entendo as limitações deste momento. No meu caso específico, outras abordagens (como a psicanálise, a homeopatia e o budismo), em muitos sentidos, fortaleceram a minha persistência nas aulas e “complementaram” a Yoga. Também assisti a um bate-papo com a professora Fernanda Harmitt Machado que me “aliviou” um pouco mais em relação a algumas dúvidas. Gratidão</p>

pela acolhida e pelos saberes compartilhados! Espero que o projeto continue em movimento!