

Yoga: interface entre a prática corporal integrativa, qualidade de vida e educação física.

Yoga: interface between integrative body practice, quality of life and physical education.

Nairana Cristina Santos Freitas¹, Alinne Figueiredo Rocha², Marcelle Karyelle Montalvão Gomes¹, Luis Carlos de Oliveira Goncalves², Aníbal Monteiro de Magalhães Neto¹, Patrícia do Socorro Chaves de Araújo²

RESUMO

O Yoga é originário do povo indiano e é uma prática milenar. Seu caminho, no entanto, é universal e aberto a todas as pessoas. No decorrer de sua história e ao se espalhar pelo mundo, pode ser considerada como uma filosofia que adaptou aos diferentes contextos e ganhou diversas representações, com destaque a atividade física em nossa sociedade. O presente trabalho buscou compreender de que forma a yoga pode contribuir para a melhora da qualidade de vida enquanto uma prática corporal integrativa. Tendo como metodologia a pesquisa qualitativa de cunho participante no qual foi utilizado o questionário adaptado MYMOP. Os resultados apontam que as aulas de hatha-yoga todos os participantes tiveram melhoras nos sintomas autodeclarados e melhora da percepção de bem-estar. Conclui-se que o Yoga, pautado na integralidade do indivíduo, representa uma importante atividade física para a saúde e bem-estar do ser humano, assim, consideramos os benefícios à saúde da pessoa.

Palavras-Chave: Hatha-Yoga; Educação Física; Pesquisa Participante.

ABSTRACT

Yoga originates from the Indian people and is an ancient practice. His path, however, is universal and open to all people. Throughout its history and when spreading throughout the world, it can be considered as a philosophy that has adapted to different contexts and gained several representations, especially physical activity in our society. This study sought to understand how yoga can contribute to improving quality of life as an integrative body practice. Having as methodology the qualitative research of a participant nature in which the adapted MYMOP questionnaire was used. The results indicate that the hatha-yoga classes all participants had improvements in self-reported symptoms and improved perception of well-being. It is concluded that Yoga, based on the integrality of the individual, represents an important physical activity for the health and well-being of the human being, thus, we consider the benefits to the health of the person.

Keywords: Hatha-Yoga; Physical Education; Participant research.

¹ Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil.

*E-mail: naihfreitas_@hotmail.com

² Universidade Estadual de Maringá, UEM, Maringá, PR, Brasil.

² Prefeitura de Angra dos Reis, PMAR, Brasil.

INTRODUÇÃO

O Yoga² é um ensinamento prático milenar com importante papel na história do percurso espiritual da Índia e que em certo momento, recebeu essa denominação proveniente de uma raiz sânscrita, *Yuj*, que significa “atrelar, unir, juntar” (ELIADE, 2004). A união que preconiza o Yoga é entre consciência individual com a consciência universal (ELIADE, 2004).

O Yoga se apropria da metafísica, da cosmologia e da cultura popular hindu para se desenvolver ao longo dos séculos. Por volta de 200 d.C. um sábio indiano de nome *Patañjali* compilou o Yoga-Sutra, texto considerado fundamental, no qual indica os oito passos do caminho do ioga, sendo eles: *yama*, *nyama*, *ásana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, *samadhi*. Assim, podemos afirmar que o Yoga é um conjunto de técnicas ou disciplinas, voltada ao desenvolvimento integral do homem, que busca a libertação dessa condição humana enquanto ego e que se desenvolve em diferentes momentos históricos com esta mesma finalidade (GNERRE, 2011).

Pensarmos o yoga dentro do trato com a Educação Física e como vem sendo introduzido no Brasil, percebemos que paulatinamente vêm se instalando em centros, parques e principalmente em academias de ginástica (GNERRE, 2010), e a atividade física tem ganhado destaque nesses espaços abertos ou fechados. Sabemos que essa aproximação criou brechas para uma tentativa por parte do CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) de regulamentar o ensino do Yoga (além das artes marciais, da capoeira e da dança) vinculando o seu ensino à filiação no Conselho (ALMEIDA et al., 2009). No âmbito escolar, alguns estudos têm proposto a inserção do Yoga também nas aulas de Educação Física (GOMES, 2017). Além disso, a Yoga por meio da Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006, o Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares como forma de integrar outras técnicas para com a atenção à saúde. E recentemente, o Ministério da Saúde, reconheceu novas práticas integrativas e complementares, dentre elas inclui-se o yoga e a meditação (MEDEIROS, 2017).

Nesse contexto, algumas questões foram levantadas: qual a interface do yoga com as práticas corporais integrativas, qualidade de vida e a Educação Física? Qual a

² Tanto “o yoga” (com “o” fechado) como “o/a ioga” (com “o” fechado ou aberto) são admitidos na língua portuguesa. No presente artigo utilizaremos “o yoga”, referindo-se ao caminho.

contribuição do yoga na visão dos participantes de um sobre as mudanças nas condições de saúde, atitudes e comportamentos, relacionadas à prática do Hatha Yoga?

HATHA YOGA: ASPECTOS CONCEITUAIS E HISTÓRICOS

O Yoga, é uma palavra que tem origem verbal “yuj”, língua antiga da Índia e Nepal, que significa unir, integrar e totalizar, e o objetivo é transferir a vivência da prática em sala para o seu dia a dia, fazendo uma combinação entre corpo e mente através de técnicas de respiração, posturas e meditação respeitando sempre os limites do corpo com benefícios físicos e mentais. A palavra yoga possui dois sentidos principais: 1. União. 2. Meios ou técnicas para atingir a essa união. (BLAY, 2004).

O Hatha yoga é uma vertente do yoga que busca desenvolver a potência do corpo estabelecendo sua integração com a mente, atenuando, desta forma, problemas físicos e emocionais. Trata-se da ramificação do yoga mais difundida no ocidente, cujo sistema é composto por posturas corporais, controle da respiração, inibição sensorial, concentração e meditação, além de diversas técnicas de limpeza orgânica. (FEUERSTEIN, 2006).

O yoga possui diferentes tipos, como Hatha yoga, Raja yoga, Bhakti yoga, Karma yoga, Dhyana yoga, Jnana yoga, Kriya yoga, Kundalini yoga, etc, mas todos seguem com o mesmo objetivo que é saúde do corpo e da mente. “A ciência ocidental contemporânea, começa a vislumbrar sua extraordinária importância e a aceitar sua evidente realidade” (BLAY, 2004), assim:

Diz que o yoga é a ciência da perfeição natural. Que em todos os países e civilizações estruturam-se diversas técnicas de perfeição, algumas muito trabalhadas e enriquecidas por muitos lustros de experiência. O yoga estudou todas as vias naturais suscetíveis de levar à integração, e, em cada uma, elaborou uma sistematização estrita de processos e etapas, de resultados comprovado. O yoga é uma verdadeira ciência. (BLAY, 2004, p.27)

O Hatha Yoga se difere, pois é uma modalidade bem aceita pelos praticantes, a prática faz uma combinação o relaxamento com o esforço físico isso sempre mantendo o sorriso no rosto, para demonstrar concentração e leveza nos movimentos, e a permanência nas posturas ligando o corpo e a mente com a ajuda das respirações tornam as práticas mais prazerosas, ou seja “o yoga é considerado benéfico e/ou promissor como técnica para aliviar dor e o estresse, aumentar a autoestima, favorecer o autocuidado, a promoção da saúde, a qualidade de vida e a cura” Siegel e Barros (2010).

Conforme Singleton (2010), o exagerado crescimento do yoga postural moderno é considerado uma expressão do renascimento da cultura física transnacional. Fazemos destaque nas aulas a promoção da Saúde, desenvolvemos uma gama extensa de práticas. Procuramos contribuir para a autorreflexão dos praticantes, destacando a aplicabilidade deste conhecimento no cotidiano, no estilo de vida e nas relações sociais acreditamos ser de profunda importância para a perspectiva integral da promoção da saúde.

PRÁTICA CORPORAL INTEGRATIVA E QUALIDADE DE VIDA: SURYA NAMASKAR.

Práticas integrativas e complementares (PIC) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão (SÁ, 2020). Em alguns casos também podem ser usados como tratamento paliativos em algumas doenças crônicas. É importante dizer que as práticas integrativas não substituem o tratamento tradicional elas são um adicional, um complemento e indicado por profissionais.

Neste sentido, no Brasil, o yoga foi inserido recentemente no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Portaria 719, de 7 de abril de 2011, que criou o Programa da Academia de Saúde. Nos termos da portaria lê-se em seu artigo 6 que “serão desenvolvidas as seguintes atividades no âmbito do Programa Academia da Saúde: I - promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outros)” (BRASIL, 2011).

Conforme, Siegel e Barros (2010), fazem destaque de três principais benefícios do yoga para o campo da saúde:

- a) contribuições físicas: o encorajamento de dietas mais saudáveis e a consciência corporal, especialmente para o envelhecimento e as doenças crônicas;
- b) contribuições filosóficas: desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade, que constituem a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral (dimensões biológica, psicológica, sociológica e espiritual);
- c) contribuições sociais: associadas à construção de uma nova sociabilidade.

Dessa maneira, é clara a relação do yoga enquanto uma prática corporal integrativa e qualidade de vida, sendo sua grande contribuição a oferta de formas de cuidado para no atendimento de relacionadas a fatores físicos e psíquicos, para as quais a Educação Física é fundamental nesse processo, sendo capaz de possibilitar uma educação baseada na promoção da saúde, sensibilizando e motivando os alunos sobre a importância de a prática

de atividade física regular como principal forma de prevenção de doenças, garantindo assim um maior equilíbrio corporal.

De acordo com a organização mundial de saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de inserção de vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e percepções”. Envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos, e também, saúde, educação habitação, saneamento básico entre outras circunstâncias da vida.

Podemos perceber que o yoga vem se tornando cada vez mais popular na cultura ocidental, pois através dele as pessoas melhoram a capacidade física e psicológicas como atividades que englobam respiração, autossuficiência, flexibilidade, força, e o próprio domínio físico, desta forma as práticas ajudam o corpo a trabalhar de uma forma harmoniosa, devido as circunstâncias atuais da pandemia do COVID 19, tem aumentado um desequilíbrio físico e mental nas pessoas, o estresse, ansiedade, desemprego, solidão, tem sido presente na vida da população de qualquer renda ou faixa etária, com isso onde entra o yoga? Ele se tornou tão atual e muito necessário, e qualidade de vida é mais interessante em fazer o que gosta. A pandemia tem atraído muitas pessoas a pratica do yoga pois passaram meses dentro de casa. O corpo e a mente foram os principais afetados, para (KUPFER, 2019)

O corpo é como um país e o espírito o rei dele. Quando o país fica em ruínas, o rei parte. Quando está funcional, ele reina com inteligência, destreza e sagacidade. Ele faz o país florescer num sentido especial: fundamentalmente, a devastação, as carências não aparecem. O Suria Namaskar, suria significa “sol” e namaskar significa “saudação” os movimentos e as posturas lembram o nascer e o pôr do sol, por isso é aconselhável a pratica nos dois momentos do dia para obter mais benefícios, benefícios esses que são o aumento da força muscular, ativação da circulação sanguínea, aumento da concentração mental, alívio de dores nas costas e corrige posturas, qualquer pessoa pode praticar, pode ser feito a qualquer hora do dia, melhora a coordenação de movimentos e ajuda na liberação do estresse.

Sua prática é capaz de produzir efeitos revigorantes propiciando ao praticante um estado permanente de energia, serenidade, autoconfiança, equilíbrio físico e emocional, clareza mental e resistência à fadiga, substituindo ansiedades, fobias, conflitos e comportamento neurótico. Para alcançar essas sensações é necessário perceber cada

momento da experiência, sem forçar o corpo além do limite confortável. (DANUKALOV, 2006).

METODOLOGIA

Tipo de Estudo:

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo participante. Entendo que a pesquisa qualitativa é adequada para compreender a complexidade dos fenômenos sociais por meio da análise e busca dos significados contidos nas ações e informações advindas das pessoas que participam do estudo (TRIVIÑOS, 1987)., com “esforços concentrados para compreender vários pontos de vista”, não houve o objetivo de fazer qualquer “juízo de valor” em relação às opiniões emitidas pelas participantes, “mas, antes, o de compreender o mundo dos sujeitos e determinar como e com que critério eles o julgam” (BOGDAN; BIKLEN, 1999, p. 287).

Participantes:

Os participantes estão na faixa etária de 20 a 71 anos, sendo que num total de oito pessoas que praticaram as aulas aos sábados, todos trabalhando, mas em profissões diversas entre professores e atividades domésticas, de ambos o sexo masculino e feminino, onde o sexo feminino predomina com 62,5% dos avaliados e 37,5% do sexo masculino.

Coleta de Dados:

Para coleta dos dados foi utilizado um instrumento adaptado do MYMOP³, que é um questionário utilizado para mensurar efeitos de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas em Saúde, por meio do registro pessoal do sintoma que incomodou a pessoa em um determinado período, anterior à coleta, e sua consequência para a realização de atividades física, funcional, profissional ou social.

Além disso, permite identificar sintomas secundários relacionados com o sintoma principal e a sensação de bem-estar após intervenção realizada por um determinado

³ Measure Yourself Medical Outcome Profile (MYMOP), este questionário tem sido utilizado para mensurar efeitos de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas em Saúde, por meio do registro pessoal do sintoma e a sensação de bem-estar.

período, no nosso caso através do Yoga. O instrumento apresenta escala de zero a seis pontos, sendo zero o nível mais positivo e o seis o mais negativo.

Para o registro dos dados, foram utilizados diários de campo. A fim de melhorar a qualidade e a fidelidade do tema investigado, foram realizadas transcritas na íntegra das aulas e registros fotográficos durante os encontros de agosto a novembro de 2021, com o consentimento prévio dos participantes.

As respostas dos participantes foram recolhidas e inseridas em uma planilha do Excel, para determinar os dados do questionário e permitiu traçar o perfil do aluno no momento da aplicação do instrumento, de acordo com a média dos valores gerados pelas respostas. Quanto mais alto o número do perfil, pior é o estado de saúde do participante e quanto mais baixo melhor o seu estado e seu olhar sobre sua qualidade de vida.

As práticas foram feitas em quatorze sábados tendo como estrutura das aulas:

Chamada e momento inicial de introspecção em silêncio e técnicas de respiração (Pranayamas), seguido de alongamento e aquecimento das articulações para dar início às posturas corporais (Asanas), logo após os alunos praticam as retroflexões ou invertidas e finalizando com relaxamento e meditação, a prática consiste de cinquenta minutos a uma hora de prática. As aulas eram sempre aos sábados, para compensar a semana de trabalho estressante.

Descrição do questionário MYMOP

MYMOP é um questionário genérico de Qualidade de vida para doenças agudas ou crônicas que avalia os pacientes ao longo do tempo. Trata-se de um questionário de auto avaliação, composto e desenvolvido para avaliar sintomas e estado funcional, que deve ser preenchido pela primeira vez sozinho evitando a interpretação do pesquisador.

Sendo importante destacar que maioria dos questionários de qualidade de vida foram desenvolvidos na América do Norte e partes da Europa, o que requer um processo de validação antes de ser usado em outros idiomas.

Os questionários MYMOP foi desenvolvido para ser usado em qualquer paciente com doenças agudas ou crônicas e validados no Brasil. Realizamos uma adaptação do mesmo para atender o propósito primordial da pesquisa. Sendo uma incursão em um estudo de caráter qualitativo e com participantes saudáveis praticantes de Hatha- Yoga. A adaptação também proporcionou que fixassem mais fáceis de ler e aplicar e apresentar uma interpretação rápida.

A versão final ajustada do questionário foi aplicada, em duas etapas, com intervalo de oito meses, e realizada pelo mesmo professor para análise, ou seja, no início de março quando o grupo estava iniciando as atividades e em novembro de 2021.

Aspectos Éticos da pesquisa

Busca-se destacar aspectos éticos envolvidos no estudo e questões relacionadas ao uso do TCLE assinado pelos participantes do estudo. Para se respeitar o anonimato dos participantes em suas assertivas, não sendo os mesmos identificados. Assim, como também o espaço /academia na qual foi realizada a pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O bem-estar subjetivo, também compreendido como felicidade, satisfação, estado de espírito e afeto, refere-se ao que pensam e como se sentem as pessoas sobre suas vidas. Esse construto apresenta múltiplas facetas, e sua avaliação envolve variáveis da saúde mental, da fisiologia, da memória e das expressões emocionais.

No primeiro momento de coleta de informação com o MYMOP foram entregues os questionários. Os 8 participantes no final do programa preencheram novamente o instrumento, tendo participação nos dois momentos.

Ao compararmos os participantes na primeira reposta do questionário com a segunda aplicação percebe-se que ocorreu alterações relacionadas ao seu comportamento depois de alguns meses de prática, a análise geral demonstrou que alguns aspectos principais relatados no primeiro momento se percebe um nível de estresse elevado antes dos próprios participantes conhecerem o yoga. Tanto a melhora da percepção do que os participantes começaram a obter do seu corpo e mente para executar tarefas simples no seu dia que estavam se tornando maiores obstáculos de convivência no trabalho ou em casa, como a mudança do mesmo, poderiam indicar uma melhora da saúde dos participantes com o início das práticas, o controle emocional e concentração que é vivenciado nas aulas.

No quadro 1 é possível observar que houveram quedas significativas em relação aos participantes com respostas antes da prática e com as respostas depois de três meses de prática. Na questão levantada sobre o estresse, percebe-se que houve uma boa queda em relação principalmente na primeira resposta, claro que ainda houveram respostas negativas, mas é satisfatório ver que atrás da prática os alunos conseguiram levar para o dia a dia tentar controlar certas situações de aborrecimento.

Quadro 1- Questiona o nível de estresse no dia a dia do participante.

Eu me sinto estressado	26/08	porcentagem	Eu me sinto estressado	26/11	Porcentagem
A maior parte do tempo	5	62%	A maior parte do tempo	3	37,5%
Quase sempre	2	25%	Quase sempre	1	12,5%
As vezes	1	13%	As vezes	3	37,5%
Nunca	0	0%	nunca	1	12,5%

Fonte: autores.

No quadro 2 a variável bem-estar mostrar o fator motivação, que interfere nas ações da vida cotidiana, mostrar interesse em praticar algo que gostaria muito de fazer, mas não havia um incentivo ou ânimo, e é importante destacar que a primeira resposta teve uma grande crescente nos participantes, isso mostra um lado positivo das aulas.

Quadro 2- Questiona o fator motivação.

Eu me sinto motivado para fazer as coisas	26/08	porcentagem	Eu me sinto motivado para fazer as coisas	26/11	porcentagem
Sim, assim como antes	1	12,5%	Sim, assim como antes	5	62%
Nem tanto quanto	6	75%	Nem tanto quanto	1	13%
Só um pouco	1	12,5%	Só um pouco	2	25%
Ainda não consegui me motivar	0	0%	Ainda não consegui me motivar	0	0%

Fonte: autores.

No quadro 3, verificamos que a resposta mais negativa apresenta uma queda significativa em relação ao medo ou algo ruim, isso é de forma satisfatória um resultado que traz um alívio entre os participantes que responderam negativamente no início da pesquisa, a pandemia tem afetado muito o fator psicológico das pessoas que praticamente

perderam o sentido de viver em harmonia com as outras pessoas e no próprio trabalho impondo segurança nas suas decisões.

Quadro 3- Questiona a sensação de medo ou algo ruim.

Eu sinto uma espécie de medo ou algo ruim	26/08	Porcentagem	Eu sinto uma espécie de medo ou algo ruim	26/11	Porcentagem
Sim, de maneira forte	2	25%	Sim, de maneira forte	1	12,5%
Sim, mas não tão forte	4	50%	Sim, mas não tão forte	2	25%
Um pouco, mas não preocupo	1	12,5%	Um pouco, mas não preocupo	1	12,5%
Eu não sinto nada	1	12,5%	Eu não sinto nada	4	50%

Fonte: autores.

No quadro 4, a pergunta avalia um sentimento que atualmente tem sido um dos mais afetados que é o divertimento, está contente e sorrir das coisas se tornou mais difícil, com um mundo doente e cheio de preocupações, o fato das aulas causarem diferença nessa pergunta, mostra que podemos melhorar cada dia mais com as práticas e buscar alegria das pessoas em pequenos detalhes que fazem uma grande mudança na vida das pessoas.

Quadro 4- O sentimento de alegria e diversão.

Eu rio e me divirto quando vejo coisas engraçadas	26/08	Porcentagem	Eu rio e me divirto quando vejo coisas engraçadas	26/11	Porcentagem
Da mesma forma de antes	1	12%	Da mesma forma de antes	4	50%

Atualmente um pouco menos	4	50%	Atualmente um pouco menos	3	37%
Atualmente muito menos	3	3%	Atualmente muito menos	1	1%
Eu não posso mais	0	0%	Eu não posso mais	0	0%

Fonte: autores.

No presente artigo, os praticantes de Hatha-Yoga aumentaram seus afetos positivos e diminuíram os negativos, como apresentado nos resultados. Assim, uma única sessão de yoga do riso - modalidade que combina exercícios para exercitar o riso por meio de exercícios respiratórios, abdominais e meditativos - demonstrou melhora nos níveis de bem-estar dos 8 participantes. Tais medidas incluíram: entusiasmo, nível de energia, humor, otimismo, nível de amizade com os membros do grupo, nível de consciência sobre a respiração, nível de relaxamento muscular e capacidade de rir sem motivo, perceptivo nas aulas.

Quadro 5- Mostra o fator preocupação.

Eu tenho uma cabeça cheia de preocupação	26/08	Porcentagem	Eu tenho uma cabeça cheia de preocupação	26/11	Porcentagem
Na maior parte das vezes	2	25%	Na maior parte das vezes	1	12,5%
Quase sempre	4	50%	Quase sempre	2	25%
As vezes	2	25%	As vezes	4	50%
Raramente	0	0%	Raramente	1	12,5%

Fonte: autores.

O quadro 5 mostra um fator que tem atingido muito a população mundial ultimamente, que é a preocupação que desencadeia o estresse, falta de sono, aborrecimentos, e é fácil notar a mudança de comportamento dos participantes, que tem uma vida movimentada e estressante, vemos que na resposta com maior índice no início fica reduzida à metade na avaliação final.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa demonstrou que a prática de Hatha-Yoga teve influência nos níveis ansiedade e bem-estar subjetivo dos participantes. A partir dos resultados considerados, pode-se admitir a intervenção com a referida prática corporal integrativa é benéfica, na medida em que indicou melhora em seus níveis de ansiedade e bem-estar, mesmo com uma sessão por semana. Esses resultados apontam a necessidade de inclusão da prática em outros espaços como hospitalares, bem como a realização de outros estudos.

Cabe considerar que o yoga se mostra como uma prática que proporciona benefícios para a saúde das pessoas, por este motivo foi adotado pelo Sistema Único de Saúde como prática importante a acontecer no âmbito da atenção primária em saúde. Cabe agora aos pesquisadores explorar esta prática e o que ela oferece de conhecimento que possa ser aplicado no campo da saúde e para qualidade de vida, bem como os melhores meios de inseri-lo. Neste sentido, o trabalho realizado por meio do programa Ratha -Yoga buscou aferir as repercussões da prática no participante, focadas, inicialmente, na graduação dos sintomas e do bem-estar autodeclarados no instrumento adaptado do MYMOP.

Por fim, o fato de o Yoga ser um ‘campo’ atuado cada vez mais por profissionais de Educação Física em vários locais, é fundamental que estes busquem estudar e ampliar essa prática corporal, a fim de se compreender as ações terapêuticas benéficas no tratamento de diversos males da saúde e ampliar o cuidado dado ao corpo/mente no dia-a-dia dos participantes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Bettine; MONTAGNER, Paulo César; GUTIERREZ, Luis Gustavo. **A inserção da regulamentação da profissão na área de Educação Física, dez anos depois: embates, debates e perspectivas.** Movimento, v.15, n.3, p.65, 2009.

BLAY, A. **Fundamento e Técnica do Hatha Yoga.** 9º ed. São Paulo, SP: Edições Loyola; 2014. Disponível:

BOGDAN, Robert C.; BIKLEN, Sari Knopp. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos.** Porto: Porto, 1999.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Portaria nº 719, de 7 de abril 2011. Diário Oficial da União 2011; 8 abril.

BRASIL. Ministério da saúde. Portaria GM/MS n. 702, de 21 de março de 2017. Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC no Sistema Único

de Saúde. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 28 mar. 2018. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 30 de nov. 2021.

ELIADE, Mircea. Patañjali e o yoga. Tradução de Elsa Castro Neves. Lisboa: Relógio D'Água, 2000.

ELIADE, Mircea. Yoga: imortalidade e liberdade. São Paulo, SP: Palas Athena, 2004.

FEUERSTEIN, G. A tradição do yoga: História, literatura, filosofia e prática. 5ª Edição. São Paulo, SP: Pensamento; 2006.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Gheranda Samhita: corpo e libertação na tradição do Hatha Yoga. Revista Numem, Juiz de Fora: v. 14, p. 219-246, 2011.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? Fronteiras, Dourados: UFGD/MS. v. 12. n. 21, p. 247-270, jan/jun, 2010.

GOMES, Lumiar Cardoso. Educação Física escolar e Hatha-Yoga: uma Proposta de Trabalho com vistas à Educação Postural. Cadernos de Formação RBCE. v. 8, n.1. 2017.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares do SUS: Os benefícios do Yoga e meditação para saúde do corpo e da alma. Revista Eletrônica Correlatio, v.16, n.2, .283-301, dez. 2017. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/COR/article/view/8369>. Acesso em: 30 de nov.2021.

SÁ, Monique de. O que são Práticas Integrativas Complementares e como inseri-las em sua quarentena? Disponível: <https://www2.ifal.edu.br/campus/palmeira/noticias/o-que-sao-praticas-integrativas-complementares-pics-e-como-inseri-las-em-sua-quarentena>. Acesso: 02 de dez. de 2021.

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

SINGLETON. M. Yoga Body, the origins of modern posture practice. New York: Oxford University Press; 2010.

Recebido em: 01/03/2022

Aprovado em: 30/03/2022

Publicado em: 04/05/2022