



ANÁLISE DAS CONCEPÇÕES DE YOGA DAS(OS) PARTICIPANTES DO PROJETO YOGA COM COMUNIDADE #EMCASA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Leticia Cabral dos Anjos

Universidade Federal de Goiás -UFG

Priscilla de Cesaro Antunes

Universidade Federal de Goiás - UFG

275

RESUMO

O projeto de extensão Yoga com a Comunidade é vinculado ao Centro de Práticas Corporais, da Faculdade de Educação Física e Dança, da Universidade Federal de Goiás. Desde seu início, em 2012, o projeto oferta aulas de yoga para a comunidade de maneira presencial. Entretanto, em 2020, com a pandemia de Covid-19, o projeto foi reconfigurado para o formato remoto. O presente trabalho teve como intuito analisar a compreensão de yoga das(os) participantes do projeto no contexto pandêmico. A pesquisa teve caráter qualitativo, a partir da análise de conteúdo das respostas de 87 pessoas matriculadas no projeto em 2020, aos três formulários aplicados no decorrer do envio de vídeoaulas. Os resultados apontaram para uma certa ampliação da compreensão sobre yoga pelas(os) participantes ao longo do ano, principalmente incorporando seus fundamentos históricos, éticos e filosóficos. A compreensão do yoga é uma intenção do trabalho feito pelo projeto, portanto, embora não ocorra para todas as pessoas, alinha-se a perspectiva crítica-reflexiva de yoga, visando socializar conhecimentos e promover reflexões junto aos praticantes.

PALAVRAS-CHAVE: Yoga; ensino remoto; extensão universitária

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão Yoga com a Comunidade é ofertado pelo Centro de Práticas Corporais, da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás. Criado em 2012, o projeto oferta aulas para a comunidade, a partir de uma perspectiva de yoga como manifestação cultural e não apenas como sistematização de exercícios de posturas físicas. Desde seu início, o projeto ocorreu de maneira presencial. Entretanto, em 2020, devido a pandemia de Covid-19, o projeto passou por mudanças para se adequar ao formato remoto.

No período, o projeto adotou dois ciclos de envio de vídeoaulas para as(os) participantes. A primeira etapa consistiu em aulas introdutórias, elaboradas pela professora Priscilla de Cesaro Antunes, coordenadora do projeto. Além do objetivo de oferecer aulas para as(os) participantes,



essa fase foi importante para a formação das(os) monitoras(es), uma vez que em um primeiro momento as(os) estudantes realizaram as aulas, discutiram o conteúdo e esclareceram dúvidas em reuniões do projeto; e só após isso as vídeoaulas eram disponibilizadas para as(os) participantes. A segunda etapa foi realizada com vídeoaulas produzidas pelas(os) três monitoras(es) do projeto que atuaram na época, as quais foram planejadas e revisadas em reuniões pedagógicas do projeto.

As(os) participantes do projeto foram organizadas(os) em grupos do aplicativo *Whatsapp* e através deste instrumento foram enviadas as vídeoaulas e feito acompanhamento das turmas, com conversas online, feedbacks e formulários. Considerando o contexto de experiências do projeto de extensão Yoga com a Comunidade #emcasa no contexto da pandemia de Covid-19, o presente trabalho teve como intuito analisar a compreensão de yoga das(os) participantes que frequentaram o projeto em 2020.

METODOLOGIA

A pesquisa teve caráter qualitativo e para sua realização foi utilizada a análise temática em instrumentos avaliativos aplicados durante a experiência remota do projeto, a partir das ideias de Minayo (2014) sobre a análise de conteúdo. A autora orienta que “fazer uma análise temática consiste em descobrir os núcleos de sentidos que compõem uma comunicação, cuja presença ou frequência signifiquem alguma coisa para o objeto analítico visado” (Minayo, 2014, p. 316).

Foi realizada a análise das respostas de três formulários aplicados em 2020: um diagnóstico antes do envio das vídeoaulas, o segundo formulário depois da primeira etapa de vídeoaulas e o último ao final do segundo ciclo de vídeoaulas. Ao todo, foram contabilizadas respostas de 87 pessoas, sendo que somente 7 preencheram todos os formulários. Os documentos contaram com perguntas que tinham intuito o diagnóstico e avaliação das turmas. Dentre as perguntas, foram analisadas as que atendiam ao objetivo de analisar a compreensão do yoga pelas(os) participantes.

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



RESULTADOS

O primeiro formulário contou com uma questão sobre compreender qual a concepção de yoga das pessoas matriculadas. Contou com 85 respostas, a partir das quais foi possível estabelecer categorias.

QUADRO 1 – O que é yoga para você?

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

Fonte: Anjos (2023)

O segundo formulário reuniu 28 respostas, as quais foram também categorizadas:

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

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

Fonte: Anjos (2023).



As respostas da pergunta sobre o que teriam aprendido sobre yoga a partir das aulas começam a apontar uma ampliação no entendimento do tema por parte das(os) participantes. As pessoas destacaram aspectos éticos, filosóficos, maneiras como realizar as posturas com mais qualidade, juntamente com outros princípios do yoga. A visão do yoga como apenas alongamento, atividade física e até mesmo esporte, presente nas respostas do primeiro formulário, apareceram com as(os) participantes afirmando que passaram a entender o yoga para além da exercitação corporal.

O terceiro formulário teve 12 respostas, nas quais foram observados pontos em comum:

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

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

Fonte: Anjos (2023).

Pontos como os conteúdos, filosofia e a concepção de yoga para além de posturas se repetiram.

Conforme já dito, ao todo, 87 participantes responderam os formulários, sendo que somente 7 pessoas preencheram os três. A partir da comparação entre as respostas de uma (um) mesma(o) participante nos três formulários é possível observar mudanças na maneira de compreender o yoga:

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

	1º Formulário	2º Formulário	3º Formulário
	O que é o yoga para você?	O que você aprendeu de novo sobre o yoga com estas aulas?	A sua compreensão do que é Yoga se ampliou/mudou após as aulas do projeto?
P2	<i>É um momento de dedicação a si, corpo e mente.</i>	<i>A parte teórica eu desconhecia, sabia qualquer coisa mais por cima. A respiração em tempos. Asanas novos pra mim como o da deusa. Adoro ver o estado de espírito da professora e como sem nos ver ela corrige nossa respiração e postura.</i>	<i>Com certeza. Hoje tenho feito algumas posturas de enraizamento, pois percebi que me auxiliam bastante.</i>



P14	<i>Um exercício físico que auxilia no equilíbrio do corpo e da mente.</i>	<i>Bastante coisa. Eu já fazia yoga há anos, mas só a prática dos asanas, praticamente. A professora pareceu que abriu um portal gigante com tudo que ela trouxe de conteúdo teórico. Eu achei toda a filosofia da Yoga perfeita, pelo que ela apresentou. É exatamente o que eu sempre pensei e desejo alcançar para mim e para a sociedade também. Aqueles pilares do eu observador, atenção no momento presente foram muito significativos para mim, estou tentando lembrar deles todos os momentos possíveis. Eu antes fazia yoga apenas para exercitar meu corpo. Agora eu busco fazer as aulas para entrar em contato comigo mesma, ficar serena, me acalmar, relaxar, meditar. Foi tão incrível todo o aprendizado que eu nem quero fazer aulas de yoga que não sigam mais todos os princípios da yoga que me foram apresentados agora.</i>	<i>Totalmente! Eu acho que eu conheci a Yoga através desse projeto, na verdade. Antes eu achava que a Yoga era apenas a prática de asanas. Eu já escrevi isso em alguns dos meus relatos, mas esse projeto e conhecer a filosofia da yoga foi, se não a única, uma das poucas coisas boas desse ano. Sou grata demais a vocês. Para sempre!</i>
P26	<i>É uma prática importante para a saúde.</i>	<i>A parte teórica.</i>	<i>Sim. Foi muito bom. Trouxe muitos esclarecimentos.</i>
P27	<i>A Yoga para mim é uma ferramenta pra nos manter conectado com nosso corpo Através das posturas e respiração".</i>	<i>Que o Yoga é muito mais que só as posturas, é permanência do estar presente.</i>	<i>Posso dizer somou ainda mais.</i>
P47	<i>Exercícios que fazem bem para o corpo e para a mente.</i>	<i>Respiração, tipos de yoga.</i>	<i>Sim.</i>
P67	<i>Um momento para relaxar e movimentar o corpo.</i>	<i>Tudo, não conhecia nada.</i>	<i>Ampliou.</i>
P72	<i>Uma prática que une elementos de atividade física com exercícios de respiração que faz bem pro corpo e pra mente.</i>	<i>Aprendi que yoga vai muito além das posturas e que é possível incorporar as ideias na vida cotidiana.</i>	<i>Sim, ampliou principalmente em relação ao entendimento dos chakras, respirações, que vão além da ginástica da prática.</i>

DISCUSSÃO

O yoga pode ser entendido como uma manifestação cultural milenar de origem indiana. Fernandes; Rodrigues; Rocha (2005, p. 1) enumeram cinco sentidos contemporâneos para o termo:

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

Etimologicamente a palavra yoga deriva do vocábulo “yug”, em sânscrito. O termo remete a união, conexão, integração. A partir dessa ideia, o yoga está relacionado a tríade indivíduo, natureza e divino, compreendendo as relações do ser humano com si mesmo, com os seus semelhantes, com a natureza e o universo (Antunes; Melo, 2023; Garcia, 2021). Ao yoga também é atribuído a definição de controle das flutuações da mente, um método voltado para a redução do sofrimento humano, conforme descrito em escrituras clássicas, como o Bagavah Guita e os Yoga



Sutras de Patanjali. As noções de ajustamento e alinhamento também podem ser associadas ao yoga, sendo que a segunda “no contexto do Yoga quer dizer aprender a manifestar no mundo uma forma coerente entre o pensar, o sentir e o agir em todas as situações, no cotidiano da vida, não somente durante uma aula e sua prática sobre um tapetinho” (Antunes; Melo, 2023, p. 2).

O conceito de yoga pode ser carregado de significados vinculados ao seu enraizamento cultural e seus saberes e práticas possuem um arcabouço filosófico, ético e técnico. Entretanto, no ocidente foi fortemente difundida a ideia de que o yoga seria apenas a esquematização de exercícios de alongamento e flexibilidade. Segundo Taimni (2011) essa simplificação do yoga em aspectos físicos pode até ter contribuído, em certa medida na vida das pessoas, no entanto, “vulgarizou o movimento em prol da cultura do Yoga e produziu uma impressão errada, especialmente no Ocidente, sobre o verdadeiro propósito e técnica do Yoga” (Taimni, 2011, p. 10). A cisão entre corpo e espírito, visão presente nas sociedades ocidentais, dificultaria a compreensão ampliada do yoga (Gnerre, 2010). Assim o yoga tem se apresentado como uma alternativa para manutenção de corpos fortes e produtivos, atendendo as demandas da sociedade pautada pelo consumo, estética e do capital, sustentado muitas vezes por uma concepção de saúde limitada a ausência de doenças.

Quando observamos as respostas das(os) participantes, vemos, principalmente no primeiro formulário, compreensões que se aproximam mais de atividades corporais com impactos físicos e mentais. Ao longo das aulas, é possível notar uma ampliação do entendimento, com conteúdos novos, em destaque aspectos relacionados a fundamentação conceitual do yoga.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo teve como intuito analisar as concepções de yoga das(os) participantes, a partir da experiência do projeto Yoga com a Comunidade #emcasa durante o período da pandemia de COVID-19. Os resultados apontaram para certa ampliação do entendimento do yoga no decorrer do ano de 2020. Essa mudança fica evidente, principalmente se compararmos as respostas do primeiro formulário com as do segundo. E uma certa manutenção nas respostas do terceiro formulário.

Como limites da pesquisa, destaca-se a redução de participação e número de respostas aos formulários, o que aponta caminhos para possíveis novas pesquisas sobre a permanência e participação no projeto.



A ampliação da compreensão do yoga é uma intenção do trabalho desenvolvido no projeto, portanto, embora não ocorra para todas as pessoas, alinha-se a perspectiva crítica-reflexiva de yoga, visando socializar conhecimentos e promover reflexões junto aos praticantes.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, P.C.; MELO, C. K. YOGA: Aspectos Históricos, Conceituais e Formas de Apropriação no Tempo Presente. In: MOCARZEL, R. C.; COELHO, C. (Orgs). **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: conceitos, históricos, aplicações e formações**. Vol. I. Rio de Janeiro: Editora da Universidade de Vassouras, 2023 (no prelo).

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

GARCIA, R. G. **Procura E Permanência Na Prática de Yoga Online em Tempos de Pandemia e Distanciamento Social: A perspectiva de praticantes sobre os impactos da prática**. Porto Alegre. 2021. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/238281/001139709.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 06 jan. 2023.

GNERRE. M. L. A. Identidades e Paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?. **Fronteiras**, Dourados, MS, v. 12, n. 21, p. 247-270, jan./jun. 2010. Disponível em: <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/FRONTEIRAS/article/download/605/719/3064>> Acesso em: 30 jun 2023.

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

TAIMNI, I.K. **A Ciência do Yoga** (Comentários sobre os Yogas-Sutras de Patañjali à luz do Pensamento Moderno). Brasília, 2011.