

IOGA PARA IDOSOS

YOGA FOR THE ELDERLY

Ana Kelly Vasconcelos Menezes (Bolsista)
Universidade Estadual de Goiás – UnU ESEFFEGO

Conceição Viana de Fatima (Coordenadora)
Universidade Estadual de Goiás- UnU ESEFFEGO

Área temática: Saúde

Resumo: A yoga, pratica milenar, por seus princípios e vivência oferece a seus praticantes, além da iluminação da consciência, a possibilidade de uma corporalidade mais saudável, trazendo agilidade aos movimentos, fortalecimento e alongamento da musculatura, flexibilidade articular. Estabiliza os batimentos cardíacos e melhora a circulação sanguínea. Por seus exercícios respiratórios os pulmões aumentam sua capacidade volumétrica, e o sangue melhor oxigenado leva mais saúde ao corpo todo. A concentração estimada durante a execução das posturas (ásanas), e dos exercícios respiratórios (pranayamas), preparam o praticante para o relaxamento e a meditação. A meditação, também é uma pratica milenar, pois sempre as pessoas procuraram o entendimento de sua vida interior e de sua presença no universo. O objetivo geral do projeto é proporcionar à comunidade de idosos a pratica da hatha yoga. Temos como objetivos específicos proporcionar a pratica regular de uma prática corporal para as pessoas com mais de 60 anos, melhorar a capacidade respiratória, aumentar a força muscular, flexibilidade articular, adquirir equilíbrio corporal, alongar a musculatura, melhorar a concentração mental e o controle. Como discente, a experiência de participar do projeto, proporciona o conhecimento e a vivência de uma Prática Corporal Alternativa (PCA) que é bastante buscada atualmente. Também vai oferecer a visão da diversidade da cultura corporal do movimento e suas diferentes linguagens. Oferece também um intercâmbio de modalidades, pois há diversos ramos dentro do sistema Iogue, percepção de como a pratica funciona o dia a dia dos/das idosos praticantes, a resposta da pratica na vida diária deles. O trabalho é desenvolvido em dois momentos: primeiro momento é o de pesquisa e planejamento com os colaboradores, que irão atuar em conjunto (acadêmicos), para que possam compreender a proposta e a pratica corporal. O segundo momento ele já parte para a pratica da Ioga com as idosos, onde ocorrem aulas regulares, três vezes por semana pela manhã e duas vezes no período vespertino. As participantes do projeto, se inscrevem todo início de semestre para a turma, demonstrando interesse na continuidade do trabalho e dessa prática, além disso, relatam que, a prática proporciona benefícios não apenas para o corpo, mas, para seu equilíbrio biopsicossocial. Cabe salientar, que mesmo no período pandêmico, as atividades permaneceram ocorrendo no formato online, mantendo contato por via da plataforma google meet, com adesão das senhoras participantes. Superando não apenas o desafio de se manterem ativas em um contexto de pandemia, como também desenvolver habilidades com os recursos tecnológicos. Este projeto objetiva facilitar à comunidade pratica da Yoga, que vem sendo procurada por muitos indicação medica, pois ela apresenta resultados terapêuticos visíveis nas dimensões bio psico-sociais.

Palavras-Chave: *Ioga, Saúde, Equilíbrio e Bio-psico-social.*

Abstract: Yoga, a millenary practice, for its principles and experience offers its practitioners, in addition to the illumination of consciousness, the possibility of a healthier corporality, bringing agility to movements, strengthening and stretching of the musculature, joint flexibility. Stabilizes the heartbeat and improves blood circulation. By their breathing exercises the lungs increase their volumetric capacity, and better oxygenated blood brings more health to the whole body. The concentration

estimated during the execution of postures (asanas), and breathing exercises (pranayamas), prepare the practitioner for relaxation and meditation. The concentration estimated during the execution of postures (asanas), and breathing exercises (pranayamas), prepare the practitioner for relaxation and meditation. Meditation is also a millennial practice, because people have always sought an understanding of their inner life and their presence in the universe. The overall objective of the project is to provide the elderly community with the practice of hatha yoga. Our specific objectives are to provide the regular practice of a body practice for people over 60 years, improve respiratory capacity, increase muscle strength, joint flexibility, acquire body balance, lengthen muscles, improve mental concentration and control. As a student, the experience of participating in the project provides the knowledge and experience of an Alternative Body Practice (PCA) that is currently well sought. It will also offer an insight into the diversity of the movement's body culture and its different languages. It also offers an exchange of modalities, because there are several branches within the Yogues system, perception of how the practice works the daily life of the old practitioners, the response of the practice in their daily life. The work is developed in two moments: first moment is research and planning with employees, who will work together (academics), so that they can understand the proposal and body practice. The second moment he already leaves for the practice of Yoga with the old women, where regular classes take place, three times a week in the morning and twice in the afternoon. The project participants enroll each semester for the class, showing interest in the continuity of work and this practice, in addition, they report that the practice provides benefits not only for the body, but for its biopsychosocial balance. It should be noted that even in the pandemic period, the activities remained taking place in the online format, keeping in touch through the google meet platform, with the support of the participating ladies. Overcoming not only the challenge of staying active in a pandemic context, but also developing skills with technological resources. This project aims to facilitate the community practice of Yoga, which has been sought by many indication son, because it presents visible therapeutic results in the bio-psycho-social dimensions.

Keywords: *Yoga, Health, Balance and Bio-psycho-social.*