



## O POTENCIAL DA PRÁTICA DE HATHA YOGA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

AMANDA CASAGRANDE SCHERER<sup>1</sup>;  
STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – amandacs624@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – stefanie.oliveira@ufpel.edu.br

### 1. INTRODUÇÃO

O Projeto de Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde (PIC-RAS) oferecido pela Faculdade de Enfermagem da UFPEL visa desenvolver saberes relacionados às práticas oferecidas pelo SUS através de informativos, oficinas e produção de conteúdo sobre as PIC'S. A portaria nº 849, de 27 de março de 2017 do SUS incorporou o Yoga como uma das 29 PIC'S e em 2022 o projeto da UFPEL iniciou a oferta dessa prática para a comunidade. Este resumo objetiva elucidar os benefícios do Yoga através da experiência dos participantes das aulas de Hatha Yoga, compostas por práticas psicofísicas e teóricas, ministradas no projeto de extensão.

Segundo o Hathayoga Pradīpikā (SVATMARAMA, 2017), a prática de Hatha Yoga é uma potente ferramenta de promoção de saúde integral, pois conta com um corpo ético e filosófico que ensina como cultivar uma vida saudável e harmônica, gerindo conscientemente os desafios existenciais. Nessa modalidade, utiliza-se o corpo como uma ferramenta de transcendência do próprio corpo, isto é, através de movimentos e posturas corporais, práticas respiratórias e de purificação, fomenta-se a saúde do corpo e da mente. Na sua prática psicofísica, existem os ásanas, posturas e movimentos realizados, planejados de forma equilibrada para beneficiar o organismo. Existem posturas de alongamento, flexão, torção e equilíbrio, combinadas para fortalecer e equilibrar o corpo. Além das posturas, utiliza-se exercícios respiratórios (pranayamas).

Através da incorporação dos ensinamentos filosóficos do Yoga, há a sistematização elaborada por Patanjali (2017) de condutas éticas recomendadas e comportamentos a serem evitados, a fim de manter a harmonia e o equilíbrio em sua existência. Essas condutas são chamadas de Yamas e Nyamas. Nos Yamas encontramos as proibições, condutas a serem observadas e dominadas: não exercer violência (ahimsa), verdade (satya), não roubar (asteya), controle dos impulsos (brahmacharya) e o desapego (aparigraha). Em Nyamas, as prescrições, condutas a serem fomentadas: saucha (purificação), contentamento (santosha), austeridade (tapas), svadhyaya (auto-observação) e Ishvara pranidhana (entrega).

Esses saberes e métodos foram integrados em aulas semanais com duração de 1h, onde os participantes tiveram contato com o corpo filosófico e prático do Yoga a fim de aumentar sua qualidade de vida e bem-estar.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência das aulas de Hatha Yoga ministradas todas as quintas-feiras das 12h às 13h, componente da ação extensionista do Projeto de Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde (PIC-RAS) promovido pela Faculdade de Enfermagem da UFPEL. A turma que

possuía cerca de 6 a 8 participantes por aula, foi composta por integrantes da comunidade, estudantes e servidores da UFPEL, contendo homens e mulheres dos 22 aos 48 anos. As aulas dessa turma iniciaram na primeira semana de abril e foram encerradas no final de julho, os integrantes praticaram semanalmente por quatro meses. Nas duas últimas semanas que antecederam o encerramento do semestre 2021/2, foi disponibilizado um questionário online no Google Forms elaborado pela professora do grupo. O questionário foi compartilhado no grupo da turma via Whatsapp, a fim de mapear os efeitos e possíveis benefícios das práticas na vida dos integrantes da ação.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Quando perguntados sobre o que levou a buscar as práticas de Yoga, foi relatado que por ser conhecido pelo potencial de cultivar boa saúde para o corpo e para a mente, o Yoga seria um aliado no tratamento para ansiedade e depressão. Todos sinalizaram que sentem efeitos calmantes, a melhora da concentração e do equilíbrio, não somente físico, mas mental.

Quanto às relações e percepções pessoais dos praticantes, foi questionado como era a sua experiência particular com a prática de Yoga, qual era seu objetivo em participar das aulas e quais os efeitos gerais que notava em seu corpo e vida no geral. Sobre quais os objetivos com a prática, as respostas foram sobre a busca pela promoção da saúde do corpo e da mente, saúde mental, busca por melhorar a concentração e o equilíbrio, controle e regulação emocional e criar momentos de conexão pessoal.

Sobre os efeitos pontuais observados, foi relatado a importância da sensação de clareza de pensamentos e relaxamento, o silenciamento de pensamentos impertinentes recorrentes, melhora no foco e na concentração, mais equilíbrio, força e disposição física.

Posteriormente, foi perguntado se as práticas trouxeram efeitos perceptíveis aos praticantes não somente durante as aulas, mas em todo o contexto do seu cotidiano. As respostas foram afirmativas quanto a percepção de melhora da saúde mental e física, relatando que a concentração experienciada nas aulas se estendeu para outros momentos de forma mais efetiva, foi dado ênfase nos momentos de estudo, em que os participantes utilizavam da concentração no momento presente e na respiração para manter a atenção e diminuir picos de mal estar relacionados à ansiedade.

### **4. CONCLUSÕES**

Através das informações obtidas com o desenvolvimento dessa atividade, afirma-se o potencial terapêutico e os benefícios da prática de Yoga na promoção da saúde física e mental. Feuerstein (2009) enfatiza que o Yoga através do desenvolvimento e fortalecimento do corpo, prepara o indivíduo em âmbito psicofísico para a sua autorrealização.

Como exposto por Eliade (1996) além do corpo sadio e forte, essa prática demonstra ser uma importante ferramenta de promoção da qualidade de vida, pois fornece elementos para a autonomia dos indivíduos refletirem sobre suas vidas e agirem em direção ao que é mais apropriado e benéfico para si. Compreendendo-se que a busca por uma vida e organismo saudáveis, através de um corpo

consciente, fortalece o indivíduo facilitando a compreensão dos ciclos da vida, o seu autoconhecimento e a consciência de si.

As práticas físicas aumentam a saúde do corpo, as práticas respiratórias conduzem ao desenvolvimento da respiração adequada para purificar e equilibrar o organismo, enquanto os componentes filosóficos são recursos que conduzem os indivíduos à reflexão e escolhas mais conscientes para si e para o mundo a sua volta.

## **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ELIADE, M. YOGA: Imortalidade e liberdade. São Paulo: Palas Atena, 1996.

FEUERSTEIN, G. A Tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática. Tradução Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo, Pensamento, 2006.

PATANJALI. BARBOSA, C.E.G. Os Yoga Sutras de Patanjali: Texto clássico fundamental do sistema filosófico do Yoga, vol. 1. Brasil: Mantra, 2017.

SVATMARAMA, Svamin Svatmarama. MARTINS, Roberto. Hatha-Yoga-Pradīpikā: Uma luz sobre o Hatha-Yoga. Brasil: Mantra, 2017.