

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE YOGA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

VANESSA DUTRA CHAVES¹; BIANCA DE OLIVEIRA CAVENAGHI²;
FERNANDA EISENHARDT DE MELLO³; STEFANIE GRIEBELER
OLIVEIRA⁴

¹ Universidade Federal de Pelotas – d.chavesvanessa@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – bianca.cavenaghi02@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – fefe_eisemello97@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O Yoga se tornou popular como uma intervenção terapêutica e de relaxamento entre todas as faixas etárias, incluindo os adultos maduros e idosos (Wang; Szabo, 2020). Trata-se de prática psicofísica que combinam técnicas de asanas (posturas), pranayamas (técnicas de respiração), relaxamento, mudras, meditação, devoção, entre outros.

Revisão sistemática (Wang; Szabo, 2020) acerca dos benefícios da prática de yoga identificou o efeito positivo do yoga no gerenciamento do estresse. Considerando os benefícios de tal prática, o projeto de extensão Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde (CEOLIN et al, 2017-2024) tem como uma de suas ações extensionistas o Yoga desde 2022. Entre os objetivos da ação estão: oferecer uma prática que possibilite a autocura e o autoconhecimento dos praticantes; propiciar um viver consciente do presente com atenção; oferecer técnicas de pranayama com seus respectivos objetivos de aumentar foco na mente, de aumentar o calor ou refrescância, minimizando ansiedades e preocupações excessivas; estimular, a partir da prática, o bom funcionamento dos sistemas endócrino, respiratório, musculoesquelético, nervoso, gastrointestinal e energético; equilibrar o mental, físico, emocional e espiritual.

Este trabalho busca relatar a experiência dos benefícios proferidos por participantes da ação extensionista “Prática de Yoga”.

2. METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência oriundo de registros realizados por participantes anonimamente em formulário do google. A ação de Yoga é desenvolvida por professora da enfermagem, que também é instrutora de Yoga. Atualmente, há duas turmas em andamento, com frequência semanal, sendo uma delas com 16 participantes, e a outra com 25 participantes. Destaca-se que o número é variado entre as turmas pois depende da sala disponível para a prática ser realizada.

Em julho de 2024, foi disponibilizado no grupo do whatsapp o formulário no google com questões voltadas a efeitos do yoga nas dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais. Tal grupo é formado tanto pelos participantes regulares, quanto por aqueles que aguardam vagas ou compatibilidade de horário com as turmas que são oferecidas ou alguma outra nova que poderá ser oferecida. Os participantes responderam anonimamente e voluntariamente. Um total de 17 participantes realizou o preenchimento do formulário, descrevendo os efeitos sentidos em si mesmo.

O formulário do google permite a elaboração de um banco de dados na medida em que as pessoas preenchem com suas respostas as questões

disponibilizadas. De posse de banco, foi realizado um agrupamento dos principais benefícios identificados pelos participantes nas dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Os participantes da prática de yoga relataram uma série de benefícios físicos que transformaram suas rotinas diárias. Muitos destacaram melhorias significativas na flexibilidade, mobilidade e postura. Esses relatos são apoiados pelos achados de Nessel e Tartorotti (2021), que observaram efeitos positivos similares em suas pesquisas. Após 15 semanas de prática, os autores identificaram avanços significativos no equilíbrio e na flexibilidade dos praticantes de Yoga.

A prática também contribuiu para aliviar dores musculares e articulares, especialmente nas costas, e corrigindo problemas de postura causados por tensões ou hábitos inadequados. Além disso, o yoga ajudou a fortalecer o corpo como um todo, trabalhando músculos das pernas, abdômen e costas, resultando em uma sensação de equilíbrio.

Outros benefícios físicos relatados incluem a sensação de relaxamento e leveza corporal, além de uma maior disposição para as atividades diárias. Muitos participantes notaram que o yoga não apenas reduziu as dores físicas, mas também transformou a forma como se relacionam com seus corpos, desenvolvendo uma relação de autocuidado que se estende além do tapete.

Em termos emocionais, muitos relataram que o yoga ajudou a acalmar a mente, reduzir a ansiedade e promover uma sensação de paz interior. O controle da respiração, aprendido durante as aulas, foi frequentemente mencionado como uma ferramenta eficaz para manter a calma em momentos de estresse. Esse achado vai de encontro com Rodrigues *et al.* (2021), que, ao analisar a prática de Yoga entre estudantes universitários, observaram uma significativa redução nos níveis de ansiedade dos participantes envolvidos.

A prática também auxiliou no desenvolvimento de um foco maior no presente, o que melhorou a concentração e resultou em maior clareza de pensamentos e na redução dos pensamentos acelerados. Adicionalmente, o yoga desempenhou um papel importante no cultivo de uma relação mais compreensível consigo mesmos. Muitos participantes notaram uma diminuição da autocrítica e da exigência, permitindo uma abordagem mais tolerante e compreensiva, tanto em relação a si mesmos quanto aos outros. A prática também proporcionou momentos de liberação emocional, ajudando a expressar e aliviar emoções reprimidas, e a desenvolver uma maior conexão com as próprias emoções, sentimentos de gratidão, autoestima e autocuidado.

No que diz respeito aos benefícios espirituais, muitos participantes relataram que sentiram uma maior conexão com seu interior e/ou com o eu superior, resultando em uma sensação profunda de paz e evolução espiritual. Mesmo para aqueles que não se consideram religiosos ou espirituais, o yoga proporcionou uma sensação de conexão com o mundo e com os seres ao redor. Além disso, a prática ajudou a desenvolver discernimento para enfrentar desafios e ofereceu uma nova perspectiva sobre as próprias crenças e valores.

4. CONSIDERAÇÕES

A ação extensionista de Yoga visa, entre outros objetivos, proporcionar autocura e autoconhecimento, bem como aumentar a conscientização do presente através de práticas como os pranayamas, que auxiliam na melhoria do foco, minimizam a ansiedade e estimulam o bom funcionamento dos sistemas corporais.

Os participantes relataram melhorias significativas na flexibilidade, mobilidade, postura e alívio de dores musculares e articulares, especialmente nas costas. Relatos indicam que o fortalecimento muscular também promoveu uma sensação geral de equilíbrio e bem-estar físico.

A prática de Yoga demonstrou ajudar a acalmar a mente, reduzir a ansiedade e promover uma sensação de paz interior. A respiração controlada, ensinada nas aulas, foi vista como uma ferramenta crucial para manter a calma em momentos de estresse. Além disso foram destacados benefícios espirituais, alguns participantes relataram uma conexão mais profunda consigo mesmos e com o mundo ao redor, experimentando paz e evolução espiritual. Mesmo aqueles que não se consideravam religiosos sentiram-se conectados com algo maior, desenvolvendo maior discernimento para enfrentar desafios e revisitar suas crenças e valores. Em síntese, o Yoga ofereceu múltiplos benefícios, equilibrando os aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais dos praticantes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

WANG, F.; SZABO, A. Effects of Yoga on Stress Among Healthy Adults: A Systematic Review. *Altern Ther Health Med.* 2020 Jul;26(4):AT6214.

NESELLO, L. M; TARTAROTTI, L. Influências do yoga na flexibilidade e equilíbrio de idosos / Influences of yoga on flexibility and balance in the elderly. *Brazilian Journal of Development, [S. l.]*, v. 7, n. 5, p. 45968–45980, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n5-154. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/29469>.

RODRIGUES, J. et al. Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. *Extensio Revista Eletrônica de Extensão*, v. 18, n. 38, p. 111–122, 28 abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2021.e72676>.