



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Projeto de Yoga como Extensão Universitária

Carine Cassiane Rubira Mauricio, Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto, Silvia Deutsch. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" – Rio Claro, cassiane.carine@gmail.com, bolsa de extensão universitária.

Eixo2 "Os Valores para Teorias e Práticas Vitais."

Resumo

O Yoga é uma prática que trabalha corpo, mente e espírito. Uma vez inserida na universidade, atende alunos, professores, funcionários e ainda a comunidade local.. Os benefícios desta prática são inúmeros. Desenvolvida na linha da Hatha Yoga, composta por posturas, técnicas de respiração e meditação as melhorias são evidentes nos campos físico, emocional e social. Contudo, o projeto de extensão também possibilita aprimoramento nas pesquisas da área e o desenvolvimento de futuros professores para o mercado de trabalho.

Palavras Chave: *Yoga, extensão, prática corporal.*

Abstract: Yoga is a practice that involves body, mind and spirit. Once at the university, serves students, faculty, staff and even the local community. This practice benefits are numerous.. Developed with Hatha Yoga, consists of Yoga postures, breathing techniques and meditation which improvements are evident in the physical, emotional and social fields. In addition, the extension project also enables improvement in the research area and the development of future teachers for the workforce.

Keywords: Yoga, extension, body practice.

Introdução

O Yoga é uma prática corporal e espiritual, originária na Índia. A palavra Yoga pode ser definida de várias formas, em termos filosóficos como relata Danucalov e Simões (2006) Historicamente, o Yoga é uma tradição espiritual e seus objetivos nem de longe são a aquisição de uma boa forma física ou de um corpo "sarado". Há várias vertentes do Yoga, e cada uma delas tem diferentes focos para atingir o nível de realização do corpo, mente e espírito. Atentando especificamente ao Yoga Clássico e mais difundido, segundo Gharote (2009) o *Hatha Yoga* é um caminho sistemático para o desenvolvimento espiritual; suas técnicas são baseadas na integração do corpo, da mente e do espírito, estando ao alcance de todo aspirante.

Cada vez mais difundida no ocidente, e com um número de praticantes crescente, o yoga está presente em diversos contextos, como academias, clubes, inclusive no ambiente universitário.

No âmbito universitário o Yoga tem aparecido como disciplinas optativas, projetos de extensão, ou até mesmo a vivência dentro de outras disciplinas. O projeto de extensão de yoga da UNESP Rio Claro existe desde 2003, quando era destinado a idosos, dentro do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT). A partir de 2006 o projeto mudou de formato, atendendo ao público com mais de 18 anos a fim de abranger as demais faixas etárias, e possibilitar outras linhas de pesquisa que

possam explorar outros aspectos. Possui caráter educativo tendo como finalidade principal a manutenção e melhora da saúde através do ensino da prática de yoga para adultos da comunidade. Visa a prática de *yamas* e *nyamas* (condutas éticas e morais); *ásanas* (posturas); *pranayamas* (técnicas respiratórias); *pratyahara* (abstração dos sentidos); *dharana* (técnicas de concentração) e *dhyana* (meditação). O projeto possibilita o desenvolvimento de pesquisas, testando diferentes formas de ensino bem como verificando a interferência da prática em pessoas com diferentes problemas físicos e emocionais. Já foram desenvolvidas pesquisas envolvendo estados de ânimo, níveis de ansiedade e estresse entre outros aspectos emocionais, há pesquisas em andamento das quais focam na interferência da prática semanal de *Hatha-Yoga* na melhora de problemas posturais.

O número de praticantes do projeto vem crescendo cada vez mais, legitimando a existência do próprio projeto de extensão. Desenvolve-se com duas turmas, uma no período da manhã (terças e quintas das 7h às 8h) e outra no período da tarde (segundas e quartas das 17h às 18h). Nota-se que a turma da tarde possui um maior número de pessoas e menor variação do grupo, já a turma da manhã apresenta menor número de pessoas e uma maior variação do grupo. Em questão de gênero as duas turmas são bem homogêneas.

Nota-se ainda que no período da manhã, nos meses de início do ano letivo e meses de verão a



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

procura e a chegada de novos praticantes é maior, e ao decorrer dos meses e chegada do inverno essa procura diminui ou estabiliza.

para Pranayamas e os últimos 10min um relaxamento induzido.

Objetivos

O projeto de extensão tem como objetivo beneficiar os participantes através da prática de Yoga, melhorando os aspectos físicos e emocionais daqueles que a praticam, bem como proporcionar um ambiente adequado para pesquisa científica, proporcionando o crescimento dos estudos sobre Yoga relacionada a diversas áreas, e por fim, propiciar ao aluno do curso de graduação em Educação Física, a vivência com a prática de Yoga através do estágio, no qual ele aprende sobre a prática e seus desdobramentos e se constrói como profissional pronto para atuar no mercado de trabalho.

Material e Métodos

As aulas acontecem em dois espaços da universidade. Na sala de lutas, onde usamos de um tatame de judô e ventiladores visando o bem estar dos alunos. Outro espaço usado é o ginásio de ginástica artística, onde existe um tablado revestido de espuma que torna a prática mais confortável. Em ambos os ambientes é utilizado um aparelho de som portátil, para reprodução de músicas durante toda aula. É disponível ainda blocos de espuma que auxiliam em algumas posturas para alunos que apresentam maiores dificuldades durante as aulas.

As aulas são iniciadas com um aquecimento de articulação (pescoço, ombros, quadril, joelho e tornozelo), seguido por uma sequência de Ásanas (posturas psicofísicas), a qual atende as recomendações gerais de Rojo (2003), composto de exercícios de extensão e flexão da coluna, torção da coluna, inclinação lateral, exercícios de equilíbrio, exercícios para o abdômen, força e flexibilidade de braços e pernas, e invertidas. Exercícios de Pranayamas (técnicas de respiração) que segundo Souto (2009) pode-se dizer que é a total suspensão do reflexo respiratório por um período mais ou menos longo.

E ao final da aula um relaxamento induzido. Todas as aulas são pensadas e preparadas de acordo com uma ficha de anamnese entregue a cada aluno assim que ele inicia como participante do projeto de extensão. A partir dela é possível um melhor direcionamento das aulas para manter o conforto e estabilidade que são os princípios básicos de uma aula de Yoga.

O tempo total de cada aula é de 1 hora, sendo destinados 40min para prática de Ásanas, 10min

Resultados e Discussão

Os resultados observados na extensão de Yoga são muitas vezes relatados de forma direta pelos participantes. Onde afirmam a melhora na qualidade do sono e qualidade de vida, ansiedade, tensão muscular, estresse entre outras coisas. Outro resultado positivo notado é o aumento constante de participantes ao longo dos anos. O projeto de extensão de Yoga traz resultados significativos àqueles que estão inseridos ativamente em suas atividades, como é o caso dos graduandos e pós-graduandos que realizam pesquisas e assim contribuem para o aumento de dados na área, o que ainda é relativamente baixo. Na tabela 1 (Anexo1) encontram-se todas as pesquisas e artigos que usufruíram da prática do Yoga para enriquecer o cenário científico.

O projeto de extensão também proporciona a organização do evento "Encontro de Yoga" há cinco anos onde o projeto de extensão e seus resultados são divulgados a todos os interessados.

Conclusões

A Yoga vai além de seus benefícios físicos. Sendo uma prática de fácil acesso e sem contra indicações, auxilia significativamente na vida das pessoas que a praticam. Observamos isso pelo crescente número de interessados que se apresentam para esta prática a cada dia.

Os alunos de graduação que participam do projeto de extensão ganham experiência podendo atuar no papel de professores, aprimorando seu contato com os alunos e as relações sociais que uma sala de aula exige. Aprendem sobre o conteúdo de yoga bem como sobre o processo ensino-aprendizagem desta prática. Isto os prepara para ingressar no mercado de trabalho.

De maneira geral, o projeto de extensão de Yoga colabora para o crescimento de pesquisas na área, e na divulgação dos resultados benéficos que essa prática tem proporcionado para as pessoas.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"



Agradecimentos

- PROEX



- DEPTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
- UNESP – RIO CLARO



- LACCEM



SOUTO, A. **A essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika** – Gheranda Samhita – Goraksha Shataka. São Paulo: Phorte editora, 2009.p.57

GHAROTE, M. L. Apresentação. In: SOUTO, A. **A essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika** – Gheranda Samhita – Goraksha Shataka. São Paulo: Phorte editora, 2009.

DANUCALOV, M. A. D; SIMÕES. R. S. **Neurofisiologia da meditação**. São Paulo: Phorte, 2009. P 195.

RODRIGUES M.R . **Estudo sobre o Yoga**. São Paulo: Phorte, 2006.

Anexo 1

Ano	Título	Objetivo	Gênero	Autores
2005	Prática de Yoga e estados emocionais.	Verificar como a prática de diferentes técnicas do yoga interferem nos estados emocionais das pessoas	Pesquisa	AMORIM, A.C.G.P.; DEUTSCH, S.; MANFRONI, L. F.; TANAKA, K.
2006	A influência do Hatha Yoga nos estados de animo.	Analisar como a prática pode interferir nos estados de animo.	Resumo publicado em congresso	TANAKA, K.; DEUTSCH, S.
2011	Yoga In: II Mostra dos projetos de extensão do curso de Educação Física da UNESP	Detalhar como funciona o projeto de extensão da UNESP.	Resumo publicado em Congresso	DEUTSCH, S. ; AMORIM, A.C.G.P. ; MANFRONI, F. ; GRIMALDI, G.
2011	Yoga na universidade.	Discorrer sobre a relação do Yoga no âmbito universitário.	Resumo publicado em congresso	AMORIM, A.C.G.P.; DEUTSCH, S.; MANFRONI, F.; GRIMALDI, G.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"



2012	O efeito da meditação no comportamento social do praticante.	Avaliar como a meditação influencia nas questões sociais dos que praticam.	Artigo Publicado	DEUTSCH, S. ; FERREIRA, L. F. S. ; AMORIM, A.C.G.P.
2013	Yoga e estados emocionais.	Verificar a interferência das práticas de yoga nos estados emocionais de adultos. Comparar a interferência em aulas presenciais e virtuais.	Pesquisa de Mestrado	AMORIM, A. C. G. P.; DEUTSCH S.
2013	Projeto de Extensão em Yoga: Auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação em Educação Física.	Relatar como o Projeto de extensão de Yoga ajuda na formação daqueles alunos que participam ativamente.	Artigo Publicado	AMORIM, A.C.G.P.; DEUTSCH, S.; GRIMALDI, G.; MANFRONI, L. F.; OLIVEIRA, D.; SANTOS, M. G.
2013	Yoga: motivos que levam a prática.	Ressaltar motivos para levar a prática de Yoga.	Resumo publicado em congresso	AMORIM, A.C.G.P.; DEUTSCH, S.; SOUSA DE FIGUEIREDO, T. C.; GRIMALDI, G.; SANTOS, T. Y. J.
2013	A prática da Yoga na Ginástica Laboral.	Relacionar ambas as práticas	Resumo publicado em congresso	GRIMALDI, G.; DEUTSCH, S.; AMORIM, A.C.G.P.; PAPINI, C.B.; FARIA, A.C.; ANDRADE, P.D.A.C.