

0982 - PRÁTICA DO YOGA NA TERCEIRA IDADE: UM INDICADOR DE QUALIDADE DE VIDA?

- Jéssica Diane dos Santos (FO, UNESP, São José dos Campos), Ana Rita Gonçalves (FO, UNESP, São José dos Campos), Rosemary Soares de Santana (FOSJC, UNESP, São José dos Campos), Megg Aparecida Ribeiro (FO, UNESP, São José dos Campos), Roseli de Freitas Araújo (FO, UNESP, São José dos Campos), Suely Carvalho Mutti Naressi (FO, UNESP, São José dos Campos), Alda Maria Bispo dos Santos Teles (FO, UNESP, São José dos Campos), Denise Nicodemo (FO, UNESP, São José dos Campos) - jessicadiane.santos@yahoo.com.br.

Introdução: Yoga deriva da raiz sânscrita yuj que significa unir, juntar. Hermógenes apud Bindo revelou que yoga é independência, é sentir-se bem e feliz em si mesmo, é quando se faz o caminho de volta para casa, momento em que se une à esfera humana - mais sagrada. O Hatha Yoga busca a unidade do corpo, mente e espírito. Ou seja, controlar a respiração e observar seus ritmos aquieta a consciência. Por meio de exercício físico, trabalhos de respiração, relaxamento e meditação. Considerando ser possível envelhecer tendo saúde do corpo e da mente, e que ter boa qualidade de vida contempla pontuar bem em ambos os aspectos ou domínios, a UNATI – Núcleo de São José dos Campos oferece, dentre sua programação diversificada, oferece a prática do Hatha Yoga sob responsabilidade de uma professora voluntária, profissional da comunidade com capacitação e reconhecido saber. **Objetivos:** levantar quais as influências e efeitos da prática de yoga na vida dos alunos na 3ª idade. **Métodos:** A partir do oferecimento de aulas duas vezes por semana iniciadas em março de 2011, com práticas de exercícios físicos (àsanas), trabalho de respiração (pranayama), relaxamento e meditação, elaborou-se um questionário, aplicado para as duas turmas, totalizando 20 alunos. O questionário inquiriu sobre os aspectos flexibilidade, relaxamento, controle da respiração, equilíbrio, permanência nas posturas, concentração, percebidos, pelos alunos, durante as aulas; e fortalecimento muscular, bem estar físico, bem estar psicológico, interação social, autoestima, controle emocional, melhora do sono, relaxamento e atenção, observados no cotidiano. Os resultados foram analisados qualitativamente. **Resultados:** Durante as aulas: flexibilidade, relaxamento, controle da respiração, permanência nas posturas e concentração para 75% dos alunos apresentaram melhora. Já para equilíbrio, o grau de interferência foi menor - 65%. No cotidiano: 90% perceberam melhora da qualidade do sono e bem estar psicológico; 85% na interação social e relaxamento; 80% em bem estar físico, autoestima, e controle emocional. Os aspectos fortalecimento muscular e atenção apresentaram menor influência para 60%. **CONCLUSÕES:** Respondendo à questão deste estudo, nos pareceu oportuno parafrasear Iyengar: “Nunca é tarde demais para praticar yoga. Se fosse, eu deveria ter parado com a minha prática há muito tempo. (...) A sensibilidade de inteligência que se desenvolveu não deve ser perdida. É por isso que a prática deve continuar”.