



FELIPE VIDIGAL SIMÃO

**BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA NA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS-MG A PARTIR DA
PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES**

**LAVRAS-MG
2019**

FELIPE VIDIGAL SIMÃO

**BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA NA UNIVERSIDADE FEDERAL
DE LAVRAS-MG A PARTIR DA PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras-MG, como parte das exigências do curso de Ciências Biológicas, para obtenção do título de Bacharel.

Profa. Dra. Viviane Santos Pereira
Orientadora

**LAVRAS-MG
2019**

FELIPE VIDIGAL SIMÃO

**BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS DE HATHA YOGA NA UNIVERSIDADE FEDERAL
DE LAVRAS-MG ATRAVÉS DA PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES
BENEFITS OF HATHA YOGA PRACTICES AT THE FEDERAL UNIVERSITY OF
LAVRAS-MG THROUGH THE PERCEPTION OF PRACTICERS**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras-MG, como parte das exigências do curso de Ciências Biológicas, para obtenção do título de Bacharel.

Aprovada em 3 de julho de 2019.
Dra. Viviane Santos Pereira UFLA
Dr. Arnaldo Pereira Vieira UFLA
Fabiano Marcondes Sales UFLA

Profa. Dra. Viviane Santos Pereira
Orientadora

**LAVRAS-MG
2019**

RESUMO

O presente trabalho trata-se de um estudo para conhecer, através da percepção dos praticantes os benefícios das práticas de Hatha Yoga conduzidas na Capela Ecumênica da Universidade Federal de Lavras- MG (Ufla). Em geral, as práticas oferecidas duram cerca de 60 a 90 minutos sendo compostas por: aquietamento, mantras, posturas, relaxamento, controle da respiração e meditação. Acontecem desde 2001, são gratuitas e abertas a comunidade. Fazem parte de um projeto mais amplo chamado “Yoga e Qualidade de Vida” que tem como objetivo divulgar o yoga e seus benefícios, bem como contribuir para a qualidade de vida da comunidade. Esta pesquisa caracteriza-se pela natureza qualitativa do tipo descritiva. Para a coleta de dados, foram distribuídos para as e os praticantes que frequentaram as práticas de hatha yoga em 2018 questionários semi-estruturados, impressos e via internet, e, 36 deles após preenchidos, foram devolvidos para posterior sistematização das respostas. Foram levantadas informações de caracterização da amostra como idade, sexo, ocupação, vínculo com a universidade, tempo de prática, frequência semanal, motivação e sobre as condições de saúde. Além disso, foi também questionado sobre as percepções do público em relação as conseqüências da prática de hatha yoga em sua vida. Com esse intuito, foram separadas no questionário, em questões abertas, as percepções relacionadas aos aspectos físico, mental e emocional, e por último, um campo de resposta para outro aspecto que o entrevistado julgasse interessante mencionar. A sistematização dos dados foi feita em tabelas e descritas, expressando os resultados em termos percentuais, com as respostas obtidas seguidas do seu percentual representativo na amostra. Para as questões abertas foi feita, quando necessária, categorização das respostas, agrupando aquelas que se assemelhavam em conteúdo, porém utilizavam termos distintos. A caracterização dos praticantes mostrou que a maioria tem entre 18 e 28 anos de idade, são do sexo feminino, estudantes, possuem vínculo com a Ufla, possuem entre 6 meses e 1 ano de prática, praticando uma vez por semana com a maior motivação sendo o cuidados com a mente e o corpo, com a maioria dos praticantes respondentes apresentando problemas de saúde sendo dor o mais comum. Quanto aos benefícios relatados ao nível físico as categorias mais expressivas foram: maior flexibilidade, mais disposição e melhora na postura foram nessa ordem. Ao nível mental: concentração, seguido por autocontrole, menos ansiedade e clareza. Ao nível emocional: tranquilidade foi o benefício mais citado, seguido por autocontrole, paz. Também foram mencionados outros benefícios e aspectos relevantes. O perfil dos praticantes encontrado não contrastou com uma caracterização de praticantes encontrada em um estudo feito utilizando amostra de 31.044. Por ser gratuita, entende-se que as práticas oferecidas podem trazer benefícios valiosos a esferas da sociedade menos favorecidas, como por exemplo pessoas socioeconomicamente vulneráveis. Notou-se que os benefícios atingidos tem proximidades complementares com as motivações para praticar. Além disso, alguns dos benefícios atingidos se apresentam como fundamentais requisitos para a qualidade de vida.

Palavras-chave: Benefícios. Práticas. Hatha Yoga.

ABSTRACT

The present work is a study to know, through the perception of practitioners the benefits of the practices of Hatha Yoga conducted in the Ecumenical Chapel of the Federal University of Lavras-MG (Ufla). In general, the practices offered last about 60 to 90 minutes being composed of: quieting, mantras, postures, relaxation, breathing control and meditation. They happen since 2001, they are free and open the community. They are part of a larger project called "Yoga and Quality of Life" which aims to promote yoga and its benefits, as well as contribute to the quality of life of the community. This research is characterized by the qualitative nature of the descriptive type. For the data collection, the participants who attended the practices of hatha yoga in 2018 were distributed to semi-structured questionnaires, printed and via the internet, and 36 of them, after being filled out, were returned for later systematization of the answers. Data were collected characterizing the sample as age, sex, occupation, link with university, practice time, weekly frequency, motivation and health conditions. In addition, he was also asked about public perceptions regarding the consequences of the practice of hatha yoga in his life. For this purpose, the perceptions related to physical, mental and emotional aspects were separated in the questionnaire, in open questions, and finally, a field of response for another aspect that the interviewee found interesting to mention. The systematization of the data was done in tables and described, expressing the results in percentage terms, with the answers obtained followed by their representative percentage in the sample. For the open questions, when necessary, categorization of responses was made, grouping those that resembled content, but used different terms. The characterization of the practitioners showed that the majority are between 18 and 28 years of age, are female, have students, have a bond with Ufla, have between 6 months and 1 year of practice, practicing once a week with the highest motivation being the care with the mind and body, with most of the practitioners respondents presenting health problems being the most common pain. Regarding the benefits reported at the physical level, the most expressive categories were: greater flexibility, more disposition and improvement in posture were in that order. At the mental level: concentration, followed by self-control, less anxiety and clarity. At the emotional level: tranquility was the most cited benefit, followed by self-control, peace. Other benefits and relevant aspects were also mentioned. The profile of the practitioners found did not contrast with a characterization of practitioners found in a study done using a sample of 31,044. Because it is free, it is understood that the practices offered can bring valuable benefits to less-favored spheres of society, such as socioeconomically vulnerable people. It was noted that the benefits achieved have complementary neighborhoods with the motivations to practice. In addition, some of the benefits achieved are presented as fundamental requirements for quality of life.

Keywords: Benefits. Practices. Hatha Yoga.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	1
1.2	Objetivos	3
2	REFERENCIAL TEÓRICO	4
2.1	Contextualização e breve histórico do Yoga	4
2.2	Hatha Yoga no Brasil	5
2.3	Conceitos e Benefícios do Hatha Yoga	7
2.4	Yoga e Qualidade de vida	9
3	METODOLOGIA	11
3.1	Natureza e tipo da pesquisa	11
3.2	Universo amostral, coleta e análise de dados	11
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
4.1	Caracterização dos participantes da pesquisa	13
4.2	Benefícios percebidos pelos praticantes	15
4.3	Outros aspectos relevantes	16
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
	REFERÊNCIAS	19

1 INTRODUÇÃO

A valorização do conhecimento tradicional e ancestral junto do saber científico tem sido uma forma de resistência frente aos retrocessos no mundo globalizado. Representando uma dessas tradições que consagradas pelo tempo, com sua cultura fundamentada na coexistência harmoniosa com o universo ao seu redor, têm-se o(a) Yoga e sua prática, que fornece meios para resgatar, resguardar e utilizar aquilo que é mais básico na existência humana, a consciência de nossa verdadeira natureza, nossa centelha divina, aquilo que em nós é pleno e nos torna pleno.

A sociedade no geral não oferece meio para sanar as pessoas integralmente. Através da universalidade do Yoga permite às pessoas autoconhecimento e autocuidade. “Com o advento da Modernidade e o grande impulso da ciência imaginava-se, que os avanços tecnológicos fossem capazes de gerar mais qualidade de vida para todos, em todos os campos como saúde, economia e bem estar” (VIEIRA, 2011, p. 1). Porém, o que temos visto são situações controversas. Ainda assim sem mencionar o próprio modelo econômico, político e social no qual nos encontramos, em que a competição dita as regras e explora os profissionais com salários e benefícios reduzidos e instabilidade no emprego. Essa cascata de situações desconfortáveis acaba atingindo a sociedade como um todo, comprometendo a qualidade de vida. Além disso, esse modelo sustenta muitos dos “hábitos considerados normais e que, na realidade, são patogênicos e nos levam à infelicidade, à doença e até mesmo a morte. (WEIL, 2017)”. Compreende-se daí que valores, crenças e escolhas da humanidade precisam ser revistos, utilizando-se daqueles que geram qualidade de vida, bem estar e sustentabilidade.

A Yoga tem sido popularmente relacionada com a melhora da qualidade de vida e do bem estar geral, atuando simultaneamente nos aspectos físico mental e espiritual (COELHO, 2011). Tem como objetivo “promover o desenvolvimento da pessoa como um todo, através de auto-observação, conhecimento e da superação, servindo como uma via para a qualidade do viver” (PEÇANHA, 2010), e apesar de lidar com espiritualidade o Yoga reforça uma forma de ver o mundo com clareza. O termo sânscrito Yoga é normalmente interpretado como união, conexão, ou a integração do eu com o Universo. Sua origem se confunde com o

surgimento da humanidade. Há várias ramificações do yoga que são fruto de fragmentações em tradições primitivas, algumas dessas linhagens são: Raja Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Bakti Yoga, Hatha Yoga, entre outras (FEUERSTEIN, 1998). A prática de Yoga se fundamenta num sistema milenar passado de geração em geração por transmissão direta, tendo sido compilada em uma síntese entre 400 a.C. e 200 d.C. por Patanjali que descreve o yoga como fruto do aquietamento mental e nos yoga sutras apresenta os meios adequados para alcançar este objetivo através de oito estágios ou partes, que são: *Yamas* (condutas perante ao mundo: não-violência, veracidade, não furtar, continência e não cobiçar ou ausência de ganância), *Niyamas* (condutas perante a si mesmo: pureza, contentamento, austeridade, estudo do eu, e dedicação ao Sagrado), *Asana* (postura); *Pranayama* (controle da respiração), *Pratyahara* (controle dos sentidos), *Dharana* (concentração), *Dhyana* (meditação) e *Samadhi* (contemplação, absorção ou estados de maior consciência) (SATCHIDANANDA, 2000).

A partir desse entendimento, o projeto Yoga e Qualidade de Vida, acontece na UFLA - Universidade Federal de Lavras - MG, desde 2001, com o objetivo de divulgar o yoga, a prática e seus benefícios, bem como contribuir para a sustentabilidade, o bem-estar e qualidade de vida das pessoas e da comunidade acadêmica e entorno. As práticas de yoga ofertadas são em diferentes modalidades como Hatha Yoga, Meditação, Shivam Yoga e Roda de Mantras. O horário e quantidade das turmas varia semestralmente, de acordo com a possibilidade dos instrutores envolvidos, sendo esses normalmente bolsistas e/ou voluntários. São gratuitas e abertas a comunidade em geral atendendo entre 2016 e 2018 diretamente entorno de 150 pessoas por semana (público médio registrado em listagem de presença), acontecem na Capela Ecumênica da UFLA, espaço gerenciado pela Pro-Reitoria de Planejamento e Gestão da UFLA (PROPLAG). Além disso, no âmbito do projeto são realizadas atividades como pesquisa, grupo de estudo, treinamento de instrutores e eventos como o oficinas, palestras, satsangas (encontros de partilha, confraternização e celebração) e cineyoga (exibição de filmes e discussão). Atualmente o projeto é apreciado por um público no entorno de 3.614 pessoas em rede social Yoga na capela - Ufla (Facebook, 2019), o que permite uma via de comunicação entre a coordenação do projeto e os seus usuários.

A parceria com o Centro de Yoga Integral Satchidananda (CYIS) de Lavras-MG, orienta e dá suporte, visto que o CYIS funciona como extensão do Integral Yoga Institute fundado em 1966 nos E.U.A pelo Monje do Yoga Integral e professor de yoga, o indiano Sri Swami Satchidananda (12/1914 – 08/2002), discípulo de Sivananda (1887 – 1944). Hoje, existem mais de 30 institutos e centros de Yoga Integral em seis continentes, com sede internacional em Satchidananda Ashram – Yogaville®, na Virgínia, E.U.A. A comunidade global de Integral Yoga inclui mais de 5.000 professores (INTEGRAL YOGA INTERNACIONAL, 2005).

S. S. Satchidananda trouxe a tradição clássica do Yoga para o Ocidente, criou o primeiro programa de certificação para treinamento de professores de Yoga, fundou a primeira revista de Yoga, traduziu e comentou obras clássicas como “Baghavat Gita” e “Yoga Sutras de Patanjali”, tudo isso e além com o intuito de difundir o conhecimento e os benefícios do Yoga para a humanidade (JAI VIDA! CENTRO DE INTEGRAL YOGA, 2019, <http://jaivida.com>).

Hatha Yoga Integral caracteriza-se por realizar, liberar, conectar ao sagrado, sintonizar e harmonizar as funções físicas, mentais e emocionais na vida do praticante através de um conjunto de elementos da ciência milenar do yoga. Preocupa-se em afetar gradualmente todos os corpos (planos de existência), dos mais densos para os mais sutis, afim de uma harmonização completa (SATCHIDANANDA, 2000). Em consequência, o praticante tem a oportunidade de reconhecer e refletir claramente sobre si e os demais.

1.2 Objetivos

O presente trabalho trata-se de um estudo para conhecer os benefícios das práticas de Hatha Yoga na UFLA a partir da percepção dos praticantes e sua relação com a Qualidade de Vida.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Contextualização e breve histórico do Yoga

Ainda hoje existe polêmica a cerca do surgimento do Yoga, e as várias hipóteses divergem em relação a suas raízes. Os indianos defendem a nacionalidade do yoga, enquanto alguns autores ocidentais acreditam na teoria de que por volta de 1500 a.C. houve uma invasão ariana por tribos nômades bárbaras, os quais dominaram e colonizaram a Índia, instalando lá os seus ensinamentos, incluindo a filosofia do Yoga. Sábios indianos que rejeitam a invasão ariana alegam que tal hipótese tem um cunho colonialista, para justificar o domínio britânico na Índia, e que por volta de 2500 a.C. o berço do Hinduísmo já estava pronto nas aglomerações do *Indo-Saraswatî* e posteriormente migrando-se para proximidades do rio Gânges. No entanto, independente de qual seja a sua real origem, foi na Índia que a filosofia encontrou terreno fértil para crescer, se desenvolver e se disseminar para o resto do mundo (FEURESTEIN, 1998), por isso, será considerado neste trabalho que o Yoga nasceu onde hoje está a Índia.

A Índia corresponde a uma porção territorial no sul do continente asiático. A oeste está o Irã, ao norte o Paquistão e ainda mais ao norte encontram-se Tibete e China (esta também ocupando porção a leste) e a noroeste Afeganistão e Rússia, suas fronteiras ao sul são banhadas pelo Oceano Índico. Essa nação contribuiu em grande parte para a espiritualidade da humanidade, tendo inspirado muitas outras nações. É habitada por população com cerca de 900 milhões de pessoas, sendo 750 milhões hindus (povos tradicionais). Há muitos séculos a tradição predominante no subcontinente indiano é o Hinduísmo. Nessa região foi que desenvolveu-se a cultura védica por volta de 4.500 a 2.500 a.C., esta tradição de sabedoria se consubstanciou em quatro hinos chamados *Vedas* e além disso, formou base e parte do Hinduísmo existente até os dias atuais (FEURESTEIN, 1998). Os Vedas dão suporte a toda tradição e cosmogonia indiana, dando origem ao bramanismo, hinduísmo, yoga, etc (KUPFER, 2000).

Para entender a estruturação do Yoga a partir de sua origem faz-se necessário perceber uma série de complexidades que envolvem profundos aspectos dos povos hindus. Serão

mencionados apenas alguns aspectos importantes do Yoga Pré-Clássico (4500 a.C. – 1000 a.C.), Clássico (100 a.C. – 500 d.C.) e Pós-Clássico (500 – 1300 d.C.) (FEUERSTEIN, 1998). Segundo Cavalari (2011), o grande épico Bhagavad Gita contém ensinamentos de Karma, Jnana e Bhakti Yoga e caracterizam o período chamado de Yoga Pré-Clássico. Além da Gita, este período se apóia também nos Upanishads, que apresentam caráter mais prático e oferece ao termo yoga uma conotação metodológica, diferente dos Vedas, que segundo Kupfer (2000), são mais metafóricos e não descrevem tanto as técnicas. É na parte final dos Vedas que encontramos as primeiras Upanishads, e é a esta parte dos Vedas que o yoga mais se relaciona. A parte final dos Vedas é também conhecida como Vedanta e caracteriza-se pelo não-dualismo. O período do Yoga Clássico é marcado pela obra fundamental de seu sistema filosófico, os Yoga Sutras, de autoria atribuída a um sábio ou uma escola de nome Patanjali. Estima-se que tenha sido antes de 400 d.C. É o resumo e o resultado de séculos de discussões entre filósofos e praticantes. Esta obra estabelece um código regulador da prática, baseado em preceitos éticos e em uma delimitação sistemática dos conceitos teóricos envolvidos (BARBOSA, 2015). Existe consenso em torno da idéia que o Hatha se desenvolveu no período Pós-Clássico da história indiana, entre os séculos IX e X desta era, sendo portanto posterior aos Sutras (KUPFER, 2005). O Yoga pós-clássico caracteriza-se principalmente pelos textos tântricos, pelas *Puranas* (enciclopédias de sabedoria tradicional), e por textos de Hatha Yoga (Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita e Shiva Samhita) (CAVALARI, 2011).

Em seguida, o período de colonização européia violou as tendências hindus com a prerrogativa cientificista e materialista, pressionando a vanguarda hindu reformular a forma de consagrar sua práxis, de forma até a extravazar as fronteiras indianas para plantar as sementes desse conhecimento milenar em outras terras (FEUERSTEIN, 1998).

2.2 Hatha Yoga no Brasil

O mais popular tipo de Yoga no Ocidente é a Hatha (BLAY, 2004 citado por COELHO, 2011). No Brasil o início de tal história nos remete aos anos 50, quando há registros dos primeiros professores que aqui se instalam e iniciam processo de incorporação

do Yoga aos hábitos culturais e espirituais da sociedade brasileira. Pouco depois de aportar nos Estados Unidos, trazida por Yogananda e seus contemporâneos a tradição do Yoga também teria sido levada aos países do cone sul, sobretudo Argentina e Uruguai, através de um francês conhecido como Swami Sevananda, que também teria sido responsável pelas primeiras apresentações sobre Yoga no Brasil, em 1947.

Entretanto Sevananda introduziu o Yoga sob uma conotação mística e em trabalho de mosteiro. O primeiro a introduzir o Yoga como trabalho de academia, foi Caio Miranda. Dele foi o primeiro livro de Yoga de um autor brasileiro. Escreveu vários livros, fundou perto de vinte institutos de Yoga em diversas cidades e preparou dezenas de professores de Yoga (DE ROSE, 1985, p. XXII).

Na cidade de Resende, no Rio de Janeiro, onde Sevananda funda seu mosteiro, estava instalada também a sede da Academia Militar das Agulhas Negras, uma das mais importantes escolas militares do Brasil, que tem participação decisiva no golpe de 64. Provavelmente esta coincidência geográfica permite que o Yoga passe a ser divulgado na sociedade brasileira também entre os militares, justamente nos primeiros anos da ditadura. Em 1962, um militar, o tenente do exército José Hermógenes, que depois passa a ser conhecido como Mestre Hermógenes, funda no Rio de Janeiro a Academia Hermógenes de Yoga. Além de ensinar, Hermógenes torna-se um dos mais conhecidos autores brasileiro de livros sobre Yoga. Seus relatos dão indicativos de que os benefícios à saúde foram uma porta de entrada do yoga na vida de muitos brasileiros. Também em meados dos anos 60 entraria em cena outro personagem do movimento da Yoga no Brasil – o professor De Rose. Ele funda o Instituto Brasileiro de Yoga, também no Rio de Janeiro. Em 1978, De Rose teria liderado a campanha pela criação e divulgação do Primeiro Projeto de Lei visando à Regulamentação da Profissão de Professor de Yoga. Nas décadas de 1980 e 1990, disseminam-se as Federações e Associações de Yoga por todo o país, com cursos de formação e abertura de academias.

Embora a prática de yoga na Índia esteja associada a praticantes do sexo masculino, no Brasil ela foi sendo associada a um universo feminino, e ganhando espaço principalmente nas academias de ginástica, desde a década de 70. Foi galgando este caminho de transformação no imaginário social, que a prática do Yoga no Brasil foi deixando de ser associada a elementos exóticos à nossa sociedade.

No entanto, este crescimento da atenção aos benefícios físicos e imediatos do Yoga não exclui o crescimento do Yoga enquanto caminho espiritual dentro da sociedade brasileira. Além desta incorporação sincrética por parte daqueles que já se identificam com uma religião tradicional, o Yoga tem se tornado uma forma de prática espiritual para muitos indivíduos que se encontram destituídos de uma religiosidade em sua vida cotidiana – fenômeno tão característico da sociedade materialista contemporânea. Assim, embora existam muitos discursos centrados no físico, pode-se perceber que na sociedade brasileira há também espaço para as características espirituais da prática de Hatha Yoga. (Gnerre, 2010)

Na UFLA o projeto Yoga e Qualidade de Vida está registrado desde 2001, foi idealizado e coordenado pelo professor aposentado Dr. Arnaldo Pereira Vieira (Atman) do Departamento de Administração e Economia (DAE), inicialmente contando com uma bolsista. Haviam mini-cursos de yoga com temas direcionado à aplicação na vida diária, inclusive nas semanas de mostras acadêmicas, grupo de estudos (“Valor dos Valores” de Swami Dayananda) e sempre houve continuidade na oferta de práticas abertas e gratuitas de Hatha e meditação. Além disso, curso de meditação (2006), aprofundamento no Yoga, Raja Yoga apoiados pela Fundação de Apoio ao Ensino Pesquisa e Extensão (FAEPE) e pelo CYIS mobilizaram o público na região. Incentivo permanente e a capacitação sempre estiveram presente. Construção de competência foi uma de suas bases fundamentais. Depois de 2011 o projeto cresceu com a vinda de Swami Ramananda. A consolidação do projeto se deve a alguns princípios que nortearam sua condução como trabalho em grupo, ter uma meta e dedicar os frutos do trabalho ao um propósito altruísta.

Arnaldo Atman teve seu primeiro curso de formação em 2004, apesar de seu primeiro contato com yoga ter sido em 76, naquela época o tema era visto com estranheza, sua professora Lana Maya teve contato com De Rose e Hermógenes. Preside o CYIS - Lavras-MG através do qual juntamente com uma equipe coordena cursos na região, como formação de instrutores(as) de Hatha nível básico e intermediário. Bem como oferece práticas gratuitas e particulares de Hatha Yoga e Meditação.

2.3 Conceitos e benefícios do Hatha Yoga

O *Hatha Yoga Pradipika*, um dos textos mais antigos sobre hatha, diz que yoga é “*prana-vrtti-nirodha*” (acalmar as flutuações da respiração). Por sua vez o “Yoga Sutrás de Patanjali” afirma que yoga é “*chitta-vrtti-nirodha*” (acalmar as flutuações da mente) (IYENGAR, 1998).

Patanjali não se ocupou em descrever postura alguma além de asanas meditativos. O Hatha é aquela linhagem de yoga que privilegia a dimensão psicofísica do ser através da prática das mais variadas posturas e técnicas respiratórias, apareceu pelo menos seis séculos mais tarde, com influência do Tantrismo, quando o corpo passou a ser visto como um atalho para iluminação (CAVALARI, 2011).

Segundo Iyengar (2007, citado por RODRIGUES, 2009, p. 4):

para a Hatha Yoga Integral é importante começar com a purificação dos *koshas* (corpos sutis) por *Anamayakosha* que é o corpo físico e, portanto designa *asanas* (posturas psicofísicas) para trabalhá-lo. *Annamayakosha* é o corpo anatômico que envolve os quatro outros corpos sutis. É no corpo físico que a *yoguine e o yoguin* (praticante) embarcam na jornada interior rumo ao centro de seu ser.

Satchidananda (2011) afirma que Hatha Yoga é baseado no equilíbrio de duas forças, ele diz que o sol interior está em no plexo solar e a lua na base de sua espinha. São forças positivas e negativas de cada indivíduo, que também podem ser compreendidos como o aspecto masculino e feminino. Foi criado para que [através da prática] o indivíduo possa desenvolver uma postura meditativa e que embora seja praticado a vários milênios nunca se torna ultrapassado.

Sivananda [...] define o hatha como a combinação de exercício adequado, respiração adequada, dieta adequada e relaxamento adequado, que previne e combate o estresse físico, mental e emocional. Auto-observação, disciplina, constância, autocontrole, auto-respeito, equilíbrio entre esforço e entrega, são aspectos presentes e valorizados durante a prática do hatha. [...] o que não podemos esquecer é que o objetivo final da prática é conduzir os praticantes ao estado de *Samadhi* (nome dado ao estado de iluminação, despertar da consciência, conexão com o todo, etc) (CAVALARI, 2011).

Hermógenes (2014) traz diversos benefícios provenientes da prática de Hatha Yoga. São alguns deles ao nível físico: estimula o coração (músculo cardíaco), evita a prisão de ventre, equilibra o sistema endócrino, vitaliza o nervoso, desenvolve e tonifica o aparelho respiratório (pulmão e alvéolos), melhora o funcionamento de vários órgãos, limpa o sangue e os tecidos, melhora resistência e defesa orgânica e traz disposição. Ativa a circulação,

massageia a coluna, tonifica região lombar e abdominal, corrige visceroptose (vísceras flácidas e dilatadas) e tem efeito calmante sobre o sistema nervoso, combate hemorróidas e prolonga a vida, atua no sentido de despertar a *kundalini* (poder espiritual), reduz a adiposidade e obesidade, controla e estabiliza o diabéte e a poluição noturna, promove cura hepática e restaura o apetite, cura dores ciáticas, aumenta flexibilidade, irriga musculatura das costas, proporciona saúde, vigor e juventude, aumenta o calor do corpo, previne distúrbios no útero e ovários, previne cálculos nefríticos e atua contra dores nas costas, revigora o diafragma, massageia as vísceras, melhora a aparência, corrige irregularidades menstruais, promove irrigação sanguínea na tireóide e paratireóide, beneficiando-as, alivia asma e bronquite, contribui para corrigir distonias no simpático. E ao nível mental: estimula e tranquiliza a mente, desperta *sidhs* (poderes parapsicológicos). Traz sentimento de paz e alegria, leveza e segurança. Afasta sentimentos de inferioridade, estimula a mente e dá mais firmeza ao caráter. E além disso traz equilíbrio emocional, enriquece a personalidade e traz vivacidade. Propicia otimismo, clareza. fortalece a vontade, o destemor, dá vigor e serenidade, desenvolve autoconfiança, autodomínio e entusiasmo para viver.

2.4 Yoga e Qualidade de Vida

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a qualidade de vida é influenciada pela saúde do indivíduo, estado psicológico, relações sociais, nível de independência, dentre outros fatores (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1997 citado por COELHO).

[...] qualidade de vida é [...] classificada não apenas com relação à saúde, mas aos indicadores subjetivos [...]. Portanto, para que se tenha um perfil da qualidade de vida individual, é necessário que o enfoque seja amplo e contemple as várias dimensões da vida humana (VAREJÃO, 2007, p. 88).

Hermógenes, doutor em Yogaterapia e professor de Hatha Yoga, tendo experiênciado muitos casos ao longo de sua trajetória, afirma que não mais precisa convencer as pessoas que a prática de yoga melhora a qualidade de vida. Ele cita o Yoga como uma terapia não só para males orgânicos, mas para deficiências, limitações, dependências, dificuldades e sofrimentos nos demais aspectos e níveis da vida. Apartir da prática de Yoga as pessoas

podem produzir por si mesmas superação de condições adversas e indesejáveis (HERMÓGENES, 2014).

“Conforme Nataraja (2003), muitos médicos ortodoxos recomendam o Yoga para seus pacientes, porque o Yoga tem uma longa história de benefícios terapêuticos na promoção da saúde e qualidade de vida” (ALVES, 2006, p. 245).

“Yoga tem se mostrado eficiente e eficaz na promoção da qualidade de vida” (Santos e outros, 2007), porque tem baixo custo e bons resultados em curto prazo (PEÇANHA, 2010). Woodyard (2011) mostrou que a prática de Yoga melhorou a qualidade de sono, bem-estar e qualidade de vida (ROCHA, 2011).

O Yoga pode ajudá-lo a minimizar o distresse e maximizar o estresse bom e que melhora a qualidade de vida. [...] Ela pode beneficiar também aqueles que sofrem com um monte de outros problemas: doenças cardíacas, hipertensão, insônia, cólicas menstruais e ondas de calor, depressão, ansiedade, enxaquecas, diabetes, problemas digestivos, dores crônicas, mal de Parkinson, esclerose múltipla etc. Embora não seja uma cura, a yogaterapia pode ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas que vivem com sérios problemas crônicos e progressivos (FEUERSTEIN; PAYNE, 2011, p.322).

Através da análise de discursos, verificou-se que intervenções com Yoga podem proporcionar um incremento de vivências de prazer e minimização ou superação de vivências de sofrimento. Indicando-a como instrumento para a melhoria da qualidade de vida e no trabalho, sendo pouco oneroso. (PEÇANHA, 2010). “Constata-se que a qualidade de vida de trabalhadores vem-se degradando com as pressões produtivistas” (DEJOURS, 2010; PEÇANHA, 2009 citado por PEÇANHA, 2010, p. 213). Martins e outros (2007) mostraram que, com três meses de utilização sistemática, essa prática promoveu importantes melhorias na saúde física e psíquica, colaborando para o aumento da produtividade e também para o bem-estar de servidores em seu trabalho (PEÇANHA, 2010).

3 METODOLOGIA

3.1 Natureza e tipo da pesquisa

Esta pesquisa caracteriza-se pela natureza qualitativa do tipo descritiva. E também quantitativa na medida em que organiza os dados em categorias com valores representativos da amostragem e compara alguns valores obtidos.

A pesquisa qualitativa “é caracterizada por: tender a lidar com amostras pequenas e sem igual (únicas); considera o contexto dos eventos como parte dos dados primários; e depende profundamente de relatar, informar para demonstrar significância” (Mauch e Birch 1998, p.18 citado por FERNANDES; GOMES, 2003).

O tipo descritiva, é aquela que “expõe as características de determinada população ou fenômeno e estabelece correlações entre variáveis” (VERGARA 2000, p.47 citado por FERNANDES; GOMES, 2003).

Sendo assim, esse estudo toma como objeto uma realidade local, onde a interpretação dos dados obtidos se funda na compreensão da lógica dos atores em sua diversidade, buscando ser criteriosa e crítica (MINAYO, 2012).

3.2 Universo amostral, coleta e análise de dados

O objeto de estudo são os benefícios das práticas de Hatha Yoga na percepção dos praticantes. Em geral, as práticas oferecidas duram cerca de 60 a 90 minutos sendo compostas por: aquietamento, mantras, posturas, relaxamento, controle da respiração e meditação (não necessariamente nessa ordem). A amostragem foi feita com as e os praticantes voluntárias(os) à pesquisa, que frequentaram as práticas de hatha durante um dos períodos acadêmico de 2018. As informações foram coletadas através de questionários semi-estruturados, distribuídos de forma impressa e via internet e, após preenchidos, foram devolvidos um total de 36 questionários para posterior organização, sistematização e análise das respostas.

Foram levantadas informações de caracterização da amostra como nome, idade, sexo, ocupação, vínculo com a universidade, tempo de prática, frequência semanal, motivação e sobre as condições de saúde. Além disso, foi também questionado sobre as percepções do público em relação as consequências da prática em sua vida. Com esse intuito, foram separadas no questionário, em questões abertas, as percepções relacionadas aos aspectos físico, mental e emocional, e por último, um campo de resposta para outro aspecto que o entrevistado julgasse interessante mencionar.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação e discussão dos resultados é feita em três momentos, utilizando-se duas tabelas. Acompanhando cada tabela, são feitas discussões a respeito. Primeiro com a caracterização dos sujeitos da pesquisa (TABELA 1), onde os resultados estão exibidos pelas categorias de investigação mais expressivos e relevantes na primeira coluna, acompanhados por seus respectivos valores em porcentagem na amostra na segunda coluna. E o segundo momento com os relatos sistematizados dos benefícios (TABELA 2) apresentando também as categorias mais expressivas. Foi feito quando necessário uma categorização das respostas recebidas, agrupando aquelas que se assemelhavam em conteúdo, porém utilizavam termos distintos. Os termos que não foram agrupados em alguma categoria de semelhança e mencionados poucas vezes estão descritos no texto subsequente para o constatação. No terceiro momento os outros aspectos relevantes mencionados foram trazidos e alguns transcritos para ilustrar e aproximar esse estudo da realidade que trazem os relatos.

4.1 Caracterização dos participantes da pesquisa

A maioria tem entre 18 e 28 anos de idade, são do sexo feminino, estudantes, possuem vínculo com a Ufla, possuem entre 6 meses e 1 ano de prática, praticando uma vez por semana com a maior motivação sendo o cuidados com a mente e o corpo, com a maioria dos praticantes respondentes apresentando problemas de saúde sendo dor o mais comum. Esse perfil não contrasta com o encontrado usando uma amostragem bem maior no qual Eisenberg e colegas, usando uma amostra de $n= 31.044$, nos E.U.A., encontrou que os praticantes são na sua maioria mulheres (brancas), jovens e com formação universitária. A idade média entre os praticantes era de 39.5 anos (2008 citado por SIEGEL, 2010).

O público masculino compôs 25% da amostra. As demais ocupações foram: professores (13,8%), assistente administrativo (8,3%), do lar (5,5%) e micro-empresário, secretária, servidor, agrônoma (2,7%). Sem vínculo com a universidade 25% dos praticantes

entrevistados. Na frequência semanal duas e três vezes empataram (30,5%).

Tabela 1 - Caracterização dos participantes da pesquisa.

INDICADORES	REPRESENTAÇÃO NA AMOSTRA (%)
Idade (anos)	
18 a 28	41,6
29 a 38	27,7
39 a 48	8,3
49 à 58	11,1
Sexo	
feminino	75
Ocupação	
estudante	66,6
Vínculo com a UFLA	
possuem	75
Tempo de prática	
menos de 6 meses	22,2
entre 6 meses e 1 ano	33,3
entre 1 ano e 3 anos	27,7
mais de 3 anos	16,6
Frequência semanal de prática	
uma vez	38,8
Motivação	
cuidados com a mente	36,1
cuidados com o corpo	30,4
busca por equilíbrio	27,7
controle de ansiedade	19,4
saúde	16,6
aquietamento	13,8
autoconhecimento	11,1
outros	36,1
Possui problemas ou limitação na saúde	63,8

Fonte: Do autor, 2019.

Quanto aos outros motivos foram mencionados: espiritualidade atividade física, dores, disposição e qualidade de vida (8,3%), flexibilidade, gratuidade das práticas, harmonia e relaxamento (5,5%), autocontrole, bem-estar e disciplina (2,7%). Daqueles que apresentavam problemas de saúde os casos citados foram: escoliose e condropatia nos joelhos, ansiedade elevada, asma, dores, ansiedade, dor na coluna, labirintite, hérnia de disco, deslocamento de vértebra e dor ciática, psoríase, bronquite, deficiência de potássio e

hormônio da tireóide desregulado.

4.2 Benefícios percebidos pelos praticantes

No geral os benefícios mais expressivos foram concentração mental, flexibilidade e disposição física, melhora na postura (físico) e menos ansiedade (mental), nessa ordem. A categoria no nível emocional mais citada foi “tranquilidade” que ficou na oitava posição geral dos benefícios. Nota-se que os benefícios mais expressivos tiveram proximidade complementar com as principais motivações (cuidados com o corpo e com a mente, busca por equilíbrio e controle de ansiedade), mostrando que as práticas podem ser mesmo uma via para a qualidade do viver (PEÇANHA, 2010).

Tabela 2 – Percepção dos benefícios segundo o relato dos praticantes.

NÍVEIS	BENEFÍCIOS	REPETIÇÕES(%)
Físico	maior flexibilidade	36,1
	mais disposição	36,1
	melhora na postura	30,5
	melhoria na respiração	19,4
	força	19,4
	diminuição de dores	16,6
	equilíbrio	16,6
	resistência	11,1
Mental	concentração	38,8
	menos ansiedade	27,7
	autocontrole	22,2
	clareza	22,2
	relaxamento	16,6
Emocional	tranquilidade	19,4
	autocontrole	16,6
	paz	16,6
	equilíbrio	13,8
	autoconhecimento	11,1
	mais ânimo	11,1

Fonte: Do autor, 2019.

Quanto aos benefícios relatados ao nível físico as categorias de benefícios mais expressivas foram: maior flexibilidade, mais disposição e melhora na postura foram nessa ordem. Ainda foram citados melhora na percepção (8,3%), relaxamento (8,3%), maior elasticidade (8,3%), mais alongamento (5,5%), seguidos por percepção de limites, melhor condição física, emagrecimento, mais conforto, coordenação, tônus muscular, leveza e bem-estar (todos com 2,7%).

Ao nível mental concentração, seguido por autocontrole, menos ansiedade e clareza foram as categorias mais citadas. Além disso aquietamento, calma, mais presença e mais integração/conexão (8,3%), tranquilidade, equilíbrio e mais desempenho (5,5%), redução de stress, compreensão da vida e de fenômenos naturais, aceitação, melhora no humor, maior capacidade de observação, menos preocupações e mais paz, menos irritação, reflexão sobre a vida, melhora nos relacionamentos e atenção ao próximo com 2,7%.

Ao nível emocional tranquilidade foi a categoria mais citada, seguido por autocontrole e paz. E ainda apareceram as categorias mais calma, controle de ansiedade, felicidade (8,3%), humor, segurança, compreensão, aceitação, estabilidade (5,5%), capacidade de lidar com conflitos, outra visão para os problemas, diminuição do stress, reconexão, resiliência, força, bem-estar, empoderamento, saúde, satisfação, empatia, alegria, serenidade, centramento, e que acalma o coração com 2,7%.

4.3 Outros aspectos relevantes

Para outros aspectos relevantes foi citado que a prática de yoga pode auxiliar a sanar problemas psicológicos, trabalha disciplina e espiritualidade, promove bem-estar, contato com o Eu Interno. Auxilia a resgatar o equilíbrio interno refletindo em todos outros campos da vida. É válvula de escape da pressão rotineira, dissolve o stress, melhora relação com os outros e a qualidade do sono, *pranayamas* e *asanas* desenvolvem paciência para lidar com o dia-a-dia; “Yoga é busca pela essência, integração com o todo”; “Durante a prática posso me ouvir, o que traz paz, clareza e alegria”; “Proporciona paciência e entendimento para com o próximo, tranquilidade emocional”; “Modifica perspectivas de vida”; “Gratidão pela

oportunidade”; “Melhora muito a disposição e qualidade no trabalho”; “Traz consciência corporal”; “Representa elevação espiritual, encontro com meu eu e experiências sensitivas”; “Gostaria de praticar mais, porém é difícil conciliar horário com o trabalho. Penso que na UFLA existem muitos casos de afastamento desencadeados por stress, depressão e coisas do tipo. Se os servidores tivessem ao menos 1 hora na semana para poder praticar a yoga certamente diminuiria o número de afastamentos. Seria um investimento na saúde do servidor e uma medida preventiva”; Traz equilíbrio e a percepção de um todo; “É tudo de bom”; “Muito importante para minha persistência na Ufla diante de tantos problemas e dificuldades”; “Ajuda extremamente em minha rotina”; “Relaxa o corpo e a mente”; “Gostaria de agradecer aos instrutores que se dispõem a ensinar com tanto cuidado, atenção e amor, muito obrigado por terem mudado a minha vida com algo tão grandioso como o hatha yoga”.

Observou-se que os benefícios são nos mais variados aspectos da vida e, na medida que para que haja qualidade de vida individual, é necessário que o enfoque seja amplo e contemple as várias dimensões da vida humana (VAREJÃO, 2007, p. 88), as práticas se reafirmam como potenciais agentes para promoção da qualidade de vida da comunidade acadêmica e não acadêmica.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O perfil dos praticantes encontrado não contrastou com o público estadunidense encontrado em um estudo feito com mais robustês. E também seguiu padrões da introdução do Hatha Yoga no Brasil, onde predomina aqueles com maior acesso socioeconômicas. Por outra via, por ser gratuita e tendo outra parte do público composto por perfis fora do padrão entende-se que as práticas oferecidas podem trazer benefícios valiosos também a extratos menos favorecidos da sociedade, como por exemplo as pessoas socioeconômicamente vulneráveis.

Apesar de que o universo amostral constou de uma população pequena frente ao número de praticantes de Hatha no Brasil, os resultados trazem luz à realidades e condições comuns do mundo moderno e globalizado, onde desequilíbrios podem ser superadas com auxílio da prática de Hatha Yoga e consequentemente refletindo no entorno, contribuindo para uma sociedade mais saudável.

Na medida que a qualidade de vida é interpretada por requisitar atendimento de aspectos integrais do ser humano, as prática de Hatha Yoga na UFLA e em outras instituições e espaços não formais se mostram como uma alternativa viável para ser incentivada por ser acessível e promover benefícios tão diversos próximos e complementares às necessidades recorrentes.

Próximos estudos poderiam investigar sobre os benefícios e outros efeitos (diretos e indiretos) das intervenções com o Yoga, bem como comparar a evolução de alguns indivíduos e turmas. E também sobre possibilidades de incentivos de introduzir práticas de Yoga na rotina de funcionários e servidores, como medida preventiva, melhorando a qualidade dos serviços prestados e evitando afastamentos. Pois como mostraram Martins et al. (2007), com três meses de utilização sistemática, a prática de Yoga aumentou a produtividade e também o bem-estar de servidores em seu trabalho (PEÇANHA, 2010).

REFERÊNCIAS

- ALVES, A. dos S; BAPTISTA, M.R.; DANTAS. E.H.M. **Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas.** Fitness & Performance Journal, v.5, no 4, p. 243-249, 2006.
- BARROS, N. F. et al. **Yoga e promoção da saúde.** Ciência e saúde coletiva vol. 19 no. 4 Rio de Janeiro, 2014.
- BOSSADA, A. L. P. et al. **Yoga para todos.** Curso Técnico em Guia de Turismo Integrado ao Ensino Médio IFC-Campus São Francisco do Sul. Orientadora IFC-Campus São Francisco do Sul. 2015.
- CAVALARI, A. T. **Yoga: caminho Sagrado.** Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Campinas, SP, 2011.
- COELHO, C, M. **Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga.** Motriz, Rio Claro, v.17 n.1, p.33-38, jan./mar. 2011.
- FERNANDES, L. A.; GOMES, J. M. M. **Relatórios de pesquisa nas Ciências Sociais: características e modalidades de investigação.** ConTexto, Porto Alegre, v. 3, n. 4, 1º semestre 2003.
- FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga: História, literatura, filosofia e prática.** 11ª Ed. São Paulo: Pensamento, 1998.
- FEUERSTEIN, G.; PAYNE, L. **Yoga para leigos.** 2ª ed. Rio de Janeiro, RJ:Alta Books, 2011.
- GNERRE, M. L. A. **Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de Relaxamento ou atividade física?** Fronteiras, Dourados, MS, v. 12, n. 21, p. 247-270, jan./jun. 2010.
- HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com hatha yoga** 55ª ed. Rio de Janeiro, Essenciais BestSeller, 2014.
- Integral Yoga Internacional**, 2005. Disponível em: <<http://integralyoga.org/>>. Acesso em: 10 maio 2019.
- IYENGAR, B.K.S. **A árvore do Ioga – A eterna sabedoria do ioga aplicada à vida diária.** 1998.

- KUPFER, P. **História do Yoga**. 2a. Ed. Florianópolis: Fundação Dharma, 2000.
- KUPFER, P. **O Hatha Yoga e a cultura védica**. **Yoga.pro.br**, 2005. Disponível em <<http://www.yoga.pro.br/artigos/440/3017/o-hatha-yoga-e-a-cultura-vedica>>. Acesso em 24 jul. 2017.
- MINAYO, M. C. **Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade**. Ciência e Saúde Coletiva, 2012.
- PEÇANHA, D. L.; CAMPANA, D. P. **Avaliação quali-quantitativa de intervenção com Yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade**. São Paulo, Brasil - V. 78, no. 01/10, p. 199-218, 2010.
- ROCHA, K. K. F. **Efeitos da prática de Yoga na memória e em parâmetros psicológicos e fisiológicos de indivíduos saudáveis**. Natal, RN, 2011.
- RODRIGUES, A. C. C. **O autoconhecimento a partir de uma má digestão, e uma proposta de cura**. Curso Livre de Formação em Hatha Integral – Básico Espaço JaiVida - Belo Horizonte , 2009.
- SATCHIDANANDA, S.; **Yoga Sutras de Patanjali / transcrito e comentado por Swami Satchidananda**; tradução de Antônio Galvão Mendes. - Belo Horizonte, Gráfica e Editora Del Rey Ltda, 2000
- SIEGEL, P. **Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS**. Campinas, SP :[s.n.], 2010.
- VAREJÃO, R.V.; DANTAS E.H.M; MATSUDO, S.M.M. **Comparação dos efeitos do alongamento e do flexionamento, ambos passivos, sobre os níveis de flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida do idoso**. Universidade Castelo Branco. R. bras. Ci e Mov. 2007.
- VIEIRA, A. P; MORENO, L. P.; CERRI, L. C. **Yoga e qualidade de vida: uma experiência vivenciada na UFLA**. 2011.
- WEIL, P. **Normose : a patologia da normalidade** / Pierre Weil, Jean-Yves Leloup, Roberto Crema. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2017 – (Coleção Unipaz : Colégio Internacional dos Terapeutas).
- YOGA NA CAPELA – UFLA “**3.614 membros, 8 de junho de 2019, 15h00,**” Facebook.