



**LETÍCIA PEREIRA VIGATO**

**A PERCEPÇÃO DE MULHERES PRATICANTES DE  
YOGA ACERCA DO AUTOCONHECIMENTO**

**LAVRAS – MG**

**2022**

**LETÍCIA PEREIRA VIGATO**

**A PERCEPÇÃO DE MULHERES PRATICANTES DE YOGA ACERCA  
DO AUTOCONHECIMENTO**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Graduação em Educação Física, para obtenção do título de Bacharel.

Profa. Dra. Priscila Carneiro Vallim Rogatto  
Orientadora

LAVRAS – MG

2022

## AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente à Deus em primeiro lugar, pois sem ele eu não conseguiria chegar até onde cheguei. Ou melhor, nem estaria aqui escrevendo esse trabalho. Gratidão ao Universo por me colocar exatamente onde eu deveria estar. Agradeço com todo meu amor e coração à Deus por eu ter tirado forças e ter tido muita fé em mim mesma para poder concluir essa graduação. E falando em fé, agradeço ao meu Vôzinho, que desde sempre me ensinou o verdadeiro significado disso. E isso me fez senti-lo em meu coração e mesmo em outro plano ele sempre me mandando sinais pra confiar em mim mesma pois eu estava no caminho certo! E acertou vovô.

Agradeço aos meus pais, pois tudo o que sou hoje foi graças à eles, e dedico essa vitória especialmente aos dois. Que saudade senti da “mamis poderosa” ao longo desses anos por estarmos longe, mas ela sempre se fazendo presente todos os dias de minha vida, rezando para que eu pudesse me sentir realizada com o curso que escolhi, me protegendo mesmo que de longe e o que mais me confortava e deixava bem era sentir a nossa conexão surreal, não cabem palavras aqui pra demonstrar minha gratidão. Agradeço ao “tico”, por ser meu exemplo, por confiar em mim mesmo quando nem eu mesma confiava, me mostrando o lado bom da vida e fazendo enxergar que desafios surgem no meio da caminhada, mas com Deus fica tudo tão mais leve de superá-los, ele quem me faz sonhar alto e acreditar na minha capacidade de conquistar TUDO o que almejo.

Agradeço à minha irmã, minha vidinha, meu equilíbrio, por estar comigo em todas as fases que passei ao longo desses anos, sempre me doando o seu amor com seu jeitinho único de ser.

Agradeço aos meus amigos, ou melhor, a minha família de Lavras que escolhi, Bru minha irmã, que nunca mediu esforços para me ver feliz, Lucas, minha alma gêmea, irmão, meu agradecimento é imensurável a todos esse tempo e a cada momento que passamos juntos, não consigo descrever o quanto amor transborda no peito e honra de tê-lo em minha vida. E a Isadora, meu presentinho da vida que vou levar pra sempre.

Agradeço a minha orientadora Priscila, pelos ensinamentos e disposição para que eu pudesse concluir este trabalho.

Agradeço aos colegas da UFLA, amigos e parceiros que Lavras me deu, cada um possui um lugar especial em meu coração, todos que não mensurei estão bem guardadinho aqui. E por fim, agradeço a UFLA, por ser minha segunda casa.

## RESUMO

A Prática do Yoga é vista como aliada no desenvolvimento do Autoconhecimento de Mulheres Praticantes. Desta forma, esse autoconhecimento pode resultar em alterações da qualidade de vida de mulheres, pois gera conexão com o próprio interior, faz com que haja controle do emocional, da mente e de ações ao longo da vida. O objetivo deste trabalho é de explorar a opinião de mulheres sobre a percepção de bem-estar psicológico e do autoconhecimento como resultados da participação em aulas de Yoga. O estudo partiu de uma pesquisa qualitativa de natureza exploratória, em que a técnica utilizada foi uma de pesquisa de opinião, sendo elaborado um questionário específico como instrumento da pesquisa aplicado em mulheres praticantes de aulas de Yoga na UFLA. Após a análise do questionário foi possível constatar que as mulheres de meia-idade relacionam as aulas de Yoga como determinação do bem-estar psicológico e reconhecem que a prática está intimamente ligada ao autoconhecimento, esse de grande importância para a qualidade de suas vidas. No entanto, é necessário que outros estudos investiguem a relação direta do Yoga com o autoconhecimento de mulheres praticantes.

Palavras-chave: Yoga, Autoconhecimento, Mulheres

## **ABSTRACT**

The Practice of Yoga is seen as an ally in the development of Self-knowledge of Practicing Women. Even though, this self-knowledge results in changes in women's quality of life, as the connection with the interior itself causes emotional, mental and actions control throughout life. The objective of this work is to explore the opinion of women about the perception of psychological well-being and self-knowledge as a result of participation in Yoga classes. The study started from a qualitative research of an exploratory nature, in which the technique used was an opinion poll, with a specific questionnaire being elaborated as a research instrument applied to women practitioners in Yoga classes at UFLA. After analyzing the questionnaire, it was possible to verify that middle-aged women relate Yoga classes as a determination of psychological well-being and recognize that the practice is closely linked to self-knowledge, which is of great importance for the quality of their lives. However, it is necessary that other studies investigate the direct relationship between Yoga and the self-knowledge of practicing women.

Keywords: Yoga, Self-knowledge, Women

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	8
1.1 Problema de pesquisa .....	9
1.2 Objetivo geral .....	9
1.3 Justificativa .....	9
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	10
2.1 Psicologia Positiva .....	10
2.2 Autoconhecimento .....	12
2.3 Yoga .....	13
2.4 Importância da Atividade Física para a Mulher .....	15
3. METODOLOGIA .....	16
3.1 Instrumentos e Procedimentos de análise .....	16
3.2 Análise de Dados .....	17
4. RESULTADOS E DICUSSÃO .....	17
4.1 Perfil das Praticantes e Relação com a Atividade Física .....	18
4.2 Mudanças que a Prática Trouxe à Vida das Praticantes .....	20
4.3 Relação do Yoga com o Autoconhecimento .....	22
4.4 Motivos para Continuar com a Prática .....	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	27
ANEXO .....	29

## **1. INTRODUÇÃO**

Diante a escolha do tema, levei tempo até chegar em uma decisão concreta, pois ao observar tantos assuntos e modalidades dentro da Educação Física surgiram muitas dúvidas sobre qual trabalharia no projeto de pesquisa, tendo o foco do assunto ligado ao meu interesse e gosto. E então, ao observar a importância da realização de movimentos corporais e como também de se autoconhecimento, principalmente pelo fato de conversar bastante com pessoas do meu cotidiano sobre os assuntos e com minha orientadora. Além da minha vivência com a prática ao longo dos anos.

Sendo assim, cheguei à conclusão de trabalhar com o Yoga, que é um tipo de movimento corporal que eu gosto bastante e também pela vontade de aprofundar o conhecimento acerca do assunto. Além do mais, pensar na relação do Yoga com o autoconhecimento, foi fator fundamental para iniciar a pesquisar sobre o assunto.

Visto que, o autoconhecimento corresponde ao poder pessoal e a forma para alcançá-lo torna-se possível de diversas maneiras, por exemplo, tratamento com psicólogos e/ou psiquiatras, práticas de meditação, hipnose e principalmente mediante movimentos corporais. De fato, há vários tipos de movimentos corporais associados à Educação Física, como dança, ballet, pilates, ginástica, entre outros, mas em especial o Yoga, que será abordado neste trabalho, correlacionando a prática de tal movimento corporal das praticantes e a percepção do autoconhecimento.

Na prática do Yoga busca-se a conexão com si mesmo, já que a atenção permanece voltada apenas ao movimento corporal.

Dessa maneira, faz com que o indivíduo se conheça externamente, já que observa suas limitações corporais, sendo musculares e articulares como também capaz de dominar sua mente e seu psicológico.

### **1.1 Problema de pesquisa**

Qual é a percepção de mulheres praticantes de Yoga na UFLA acerca do autoconhecimento?

### **1.2 Objetivo geral**

Explorar a opinião de mulheres sobre a percepção de bem-estar psicológico e autoconhecimento como resultado da participação em aulas de Yoga.

### 1.3 Justificativa

O desenvolvimento do autoconhecimento é essencial para uma melhor qualidade de vida de um indivíduo, pois o mesmo obtém controle de suas emoções, evitando sentimentos de estresse que podem ser prejudiciais à saúde física e mental. Além do domínio das ações, o que melhora vários aspectos da vida, já que o indivíduo tende a analisar com mais calma as decisões que necessitam de serem tomadas.

De acordo com o site do Ministério da Saúde (2018), segundo o Programa institucional de Extensão- UFSAUDÁVEL (2019) diz que o Yoga é um aliado no desenvolvimento da saúde e do autoconhecimento.

Ainda que, as relações com outras pessoas podem se tornar mais harmoniosas, pois quem possui o autoconhecimento consegue controlar seus pensamentos e ideias a serem ditas, de fato passa a ter outra perspectiva de vida, já que, possuir o controle total de si, faz com que haja valorização do seu ser, daí o reconhecimento de suas qualidades e defeitos, fato que algumas pessoas não estão habituadas a pensar nessa questão.

Tendo em vista o Yoga realizado a longo prazo e o progresso de se autoconhecer cria-se possibilidades de evitar ou amenizar certas doenças, como a depressão, transtornos de ansiedade e transtorno bipolar, pois a partir do momento em a pessoa se compreende, passa a dar maior valor a sua vida, ao seu corpo e ao seu espírito, não existindo espaço para a autossabotagem e sentimentos que a faça adoecer.

Além do mais, segundo Baptista e Dantas (2001) o Yoga devido ao controle da respiração que é trabalhado durante a prática resulta em uma alteração psicofisiológica de quem o pratica. Visto que, há muitas pessoas que devido à falta de informação não possuem percepção a respeito do assunto, ou seja, não sabem o que é o autoconhecimento e como o Yoga pode fazê-lo evoluir. Tal falta de consciência torna-se prejudicial à vida desses indivíduos, causando consequências para com sua existência presente e futura.

Sendo assim, encontra-se na literatura estudos que relacionam o Yoga ao autoconhecimento, mas não há algum que comprova o seu desenvolvimento em praticantes. Dessa forma, será de grande importância os resultados da pesquisa pois pode contribuir para uma melhor qualidade de vida daquelas que querem iniciar uma atividade física, e principalmente aprender a lidar com si mesmas.

O desenvolvimento do presente estudo será dividido em quatro tópicos, sendo eles: Psicologia Positiva, Autoconhecimento, Yoga e Atividade Física e seus Benefícios para mulheres.

## **2 REFERÊNCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Psicologia Positiva**

A Psicologia Positiva passou a ser tratada como uma área nova da Psicologia em 1988 nos Estados Unidos, quando Martin Seligman iniciou com ajuda de outros cientistas pesquisas com métodos quantitativos (GRAZIANO, 2005). Possuía o intuito de desenvolver mudanças da Psicologia atual, tendo como base os estudos que fazem com que a vida valha a pena, ao invés de focar nas piores coisas da vida. (SELIGMAN, 2004).

Deste modo, o intuito dessa área é de aprofundar os conceitos da compreensão humana, tendo como foco o que há de bom em cada indivíduo, a sua essência. Ao invés de focar apenas nos sentimentos ruins que de alguma forma atrapalha a vida do ser humano.

Na qual, o artigo segundo Sheldon e King (2001), estabelecia a “tentativa de levar os psicólogos contemporâneos a adotarem uma visão mais aberta e apreciativa dos potenciais, das motivações e das capacidades humanas”. (SHELDON & KING, 2001, p. 216).

Dessa forma, esse ramo da Psicologia envolve o cultivo do indivíduo, direcionando o que há de melhor em si mesmo.

Assim sendo, para Seligman (2004) o desenvolvimento de uma nova percepção sobre a Psicologia, significa os estudos das emoções, sentimentos, instituições e comportamentos positivos que por fim requerem a promoção da felicidade humana. Tendo em vista que, esse significado possui importância necessária para que a pessoa tenha a vida em que almeja, a vida plena em que saiba lidar com os obstáculos e problemas que surgirem.

Ainda que, os autores que iniciaram o movimento da Psicologia Positiva defendiam que a Psicologia deveria fortalecer o que está bom, ao invés de reparar o que está em desequilíbrio. (SELIGMAN, 2002; KOLLER, 2007). Tais autores afirmavam que desde a Segunda Guerra Mundial o foco da Psicologia era de curar patologias e danos, sendo assim, defendendo que a Psicologia Positiva deveria tratar a prevenção e não apenas o tratamento de doenças. Diz Seligman:

A psicologia passa a ser praticamente um sinônimo de tratamento de doença mental. Sua missão histórica de fazer a vida das pessoas comuns mais produtiva e plena fica em segundo plano em relação à cura de desordens e às tentativas de identificar e apoiar gênios praticamente abandonados. (Seligman, Felicidade Autêntica, 2004, p. 34)

Segundo Seligman (2004, p. 53) “a terapia chega tarde demais; agindo quando o indivíduo ainda não estivesse bem, intervenções preventivas economizariam um oceano de lágrimas”. Partindo dos princípios da Psicologia Positiva Seligman afirma em seu livro “Felicidade Autêntica” que:

A Psicologia Positiva tem três pilares: o primeiro é o estudo da emoção positivos; o segundo é o estudo dos traços positivos, principalmente as forças e virtudes, mas também as “habilidades”, como a inteligência e a capacidade atlética; e o terceiro é o estudo das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade, que dão suporte às virtudes que, por sua vez, apoiam as emoções positivas. (Seligman, 2004, p. 14)

Segundo o mesmo autor, no que diz respeito as emoções positivas encaixam a confiança e a esperança, sendo utilizadas quando a vida não está tão fácil, as forças e virtudes se dão pela coragem, lealdade e integridade, sendo urgentes em tempos de caos (SELIGMAN, 2004). Deste modo, diante dos três pilares da Psicologia Positiva, Palludo e Koller afirmam:

Com certeza, o principal progresso dado à prevenção tem ocorrido a partir da construção de competências. Pesquisadores reconhecem que as virtudes e as forças pessoais atuam como agentes protetores e preventivos nas doenças mentais. Conhecer os danos e as fraquezas pessoais não se mostra suficiente para promover a prevenção. É necessário fortalecer as pesquisas e o trabalho clínico sobre as habilidades e as capacidades dos seres humanos (Palludo, 2007, Koller, 2007 p.13)

De acordo com Seligman as forças e virtudes funcionam como chave para a resistência e o alcance do propósito de vida, sendo que por meio da ajuda de terapeutassão construídas, portanto esse não apenas cura sintomas. (SELIGMAN, 2004). Partindo deste pressuposto e dos pilares da Psicologia Positiva, surge o conceitoda autoconsciência, que segundo Borges (2017) é a atenção permanente ao que estamos sentindo internamente. Ainda no contexto da Psicologia Positiva com relação a virtude docomportamento humano, afirma Goleman:

O controle emocional também é crucial porque você é capaz de responder a outras pessoas com base em seu caráter e valores. Isso é um grande negócio porque muitas pessoas simplesmente reagem emocionalmente. Eles não podem evitar. Se alguém os empurra, seu instinto número um é recuar. Se eles sentem que alguém disse algo que não é tão bom, a resposta padrão deles é retribuir. (Goleman, 1995 p.11)

## **2.2. Autoconhecimento**

De acordo com Goleman, em seu livro “Inteligência Emocional” explica o autoconhecimento:

Autoconhecimento ou autopercepção é o primeiro componente da inteligência emocional. Constitui-se de uma profunda percepção das próprias emoções, pontos fortes e fracos, necessidades e impulsos. As pessoas com alto nível de autoconhecimento não mostram excessivamente críticas nem têm expectativas irreais. São, em vez disso, francas consigo mesmas e com os outros. Quem possui elevado nível de autoconhecimento sabe o efeito que seus sentimentos têm sobre si mesmo, sobre as outras pessoas e sobre seu trabalho (GOLEMAN, 1995, p. 69).

O autor Tolle, afirma que se há dificuldades em sentir as emoções é preciso concentrar-se no campo de energia interior do corpo. Sentir o corpo por meio do interior é estar em contato com as emoções (TOLLE, 2001). Ainda nas falas do mesmo autor, este afirma que se a pessoa consegue compreender que ser observador de si mesmo, sendo o princípio básico para a compreensão de si próprio, há assim o experimento de transformação.

Há uma fala de Tolle, seu livro “O poder do Agora” em que diz a respeito sobre o autoconhecimento de mulheres:

De uma maneira geral, é mais fácil para a mulher sentir e estar no seu corpo, pelo que ela está mais perto do Ser e potencialmente mais perto da iluminação do que um homem. Foi por essa razão que culturas antigas escolheram por instinto figuras ou analogias femininas para representarem ou descreverem a realidade sem formas e transcendental. Eram muitas vezes consideradas como um útero que dá a luz tudo o que

existe na criação e que o sustém e nutre durante a sua vida como forma.  
(Tolle, 2001, p. 101)

Dessa forma, Resende afirma que a auto-observação é a ferramenta básica para o autoconhecimento, sendo preciso de observar o corpo, as emoções e os pensamentos, sendo o corpo a base de tudo (RESENDE, 2010). Ainda que o mesmo autor diz sobre “a necessidade de um corpo saudável, exercitado e bem alimentado, pois assim é possível dar atenção aos níveis do nosso ser,além de qualquer que seja os desajustes leva a perda da capacidade de percepção” (RESENDE, 2010, p. 24).

### **2.3 Yoga**

O Yoga segundo Dantas (2002) é proveniente da Índia sendo uma filosofia milenar, em que existe mais de 25 modalidades de Yoga, sendo utilizadas exercícios respiratórios que equilibram a bioenergia (orgônio), denominados de pránáyáma; as posturas físicas (ásanas) de alongamento, força isométrica e equilíbrio, o relaxamento psicofísico (yoganidra) e a meditação (dhyana).

Ainda que, tais modalidades apresentem o mesmo objetivo comum, a integração humana (COELHO, 2011). O objetivo principal do Yoga é buscar o bem estar físico e mental, por meio do desenvolvimento da união do corpo e da mente (GODOY et al., 2006; CHANAVIRUT et al., 2006). Além do mais, a Hatha Yoga, prática que se popularizou no Ocidente, é vista como uma forma alternativa de atividade física, a qual busca alcançar a integração através do domínio interno e externo do corpo (COELHO, 2011).

Conforme o Dantes (2002) muitos especialistas recomendam a prática do Yoga para os pacientes, já que há um número enorme de benefícios terapêuticos, além da promoção de saúde e qualidade devida. No Brasil, o Ministério da Saúde diante o Art. 1º inclui na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria nº 971/GM/MS o Yoga como prática integrativa e complementar no dia 27 de março de 2017.

Além do mais, de acordo com um Programa institucional de Extensão-UFSAUDÁVEL orienta que:

O Yoga é ferramenta utilizada com sucesso no tratamento de estresse e ansiedade, dores articulares, saúde muscular, aumento da concentração, melhora no desempenho acadêmico, tratamento de neuroses, melhora a aptidão muscular e cardiorrespiratória, melhora a saúde óssea e funcional e ajuda a prevenir a depressão e promover a saúde mental (UFSSAUDÁVEL, 2019 apud Gharote, 1977; Sharma, Azmi, et. al 1991; Javnbakht et. al, 2009; Malathi & Damodaran, 1999; Telles, et. al 2004; Khalsa, 2004; Michaelsen et. al 2005).

Diante o porquê de praticar Yoga o autor Feuerstein afirma que há vários milênios a prática foi empregada como um caminho para chegar à libertação e sair dos sofrimento, reconhecendo que para viver uma vida plena é necessário encontrar a própria felicidade, ou seja, o autoconhecimento (FEUERSTEIN, 2003). Além do mais a fala do autor Giddens sobre a sociologia do corpo se relaciona ao Yoga:

Nosso mundo em rápida transformação apresenta novos riscos e desafios que podem afetar nossos corpos e nossa saúde. Mas ele também nos fornece as possibilidades que nos permitem escolher nosso modo de viver o dia-a-dia e de cuidar da saúde. Os sistemas médicos e de saúde estão sofrendo enormes transformações que permitem aos indivíduos um papel mais relevante no tratamento e cuidado das doenças. As relações entre médicos especialistas e pacientes estão mudando, e as formas “alternativas” de medicina estão se tornando cada vez mais populares. (SIEGEL, 2010, p.72)

Sendo assim, o mesmo autor afirma que a percepção do mundo depende da maneira em que percebemos e usamos nosso corpo (SIEGEL, 2010). Além do mais, há comprovações de que o efeito do Yoga com relação a diminuição da ansiedade ocorre devido a resposta de relaxamento, sendo pela redução na excitação somática produzida pelo sistema nervoso autônomo (VORKAPIC, 2011). Ainda conforme Vorkapic (2011) as práticas de curto a longo prazo estão associadas a uma redução de cortisol, catecolaminas, taxa metabólica e consumo de oxigênio, ou seja, todas as atividades do sistema simpático são reduzidas.

## **2.4 Importância da Atividade Física para a Mulher**

Segundo o autor Carvalho:

“A atividade física, além dos benefícios físicos, parece ter um papel importante na qualidade de vida, que engloba domínios como capacidade funcional, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos, religiosos, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e ambiente em que se vive. Está relacionada à autoestima e ao bem-estar individual” (CARVALHO, 2010, p. 434)

Conforme um estudo analisado, há benefícios positivos na saúde mental e física de mulheres de meia idade que praticam atividade física (CARVALHO, 2010, p. 412)

O mesmo autor Carvalho, afirma que:

Estudo recente realizado com 497 mulheres comparando as mulheres menos ativas com as mais ativas observou que a prática de atividade física esteve relacionada com a melhora dos sintomas de ansiedade e depressão, sintomas que provavelmente também tornam as mulheres menos dispostas a realizar exercícios. Acredita-se que as endorfinas liberadas pela mulher mais ativa durante a prática de atividade física possam por si só justificar o bem-estar e a visão mais positiva da vida destas mulheres” (CARVALHO, 2010, p. 412).

### **3. METODOLOGIA**

Quanto ao procedimentos metodológicos este trabalho configura-se sendo um Relato de Experiência, que vai abordar a vivência das aulas de Yoga na opinião das praticantes. O presente estudo caracteriza-se como pesquisa de abordagem qualitativa. O objetivo da pesquisa qualitativa é de compreender e explicar a dinâmica das relações sociais, certificando uma existência que não pode ser quantificada (GERHARDT, 2009). A finalidade da pesquisa é exploratória de natureza aplicada, em que procura analisar e relacionar a percepção das mulheres praticantes de Yoga acerca do autoconhecimento.

A pesquisa de natureza exploratória acarretam maior proximidade com o problema do estudo, torná-lo mais evidente e possibilitando ao pesquisador, maior aprofundamento sobre o assunto estudado (GERHARDT, 2009).

### **3.1 Instrumentos e Procedimentos de análise**

A Técnica de Pesquisa de Opinião foi utilizada e aplicada por meio de um questionário específico contendo questões abertas, elaborado pela autora. O autor Guimarães (2020, p.4) afirma: “A pesquisa de opinião é a investigação sistemática, controlada, empírica e crítica de dados com o objetivo de descobrir e/ou descrever fatos e/ou de verificar a existência de relações presumidas entre fatos (ou variáveis)”. Tendo em vista, o questionário objetiva levantar opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas (SILVEIRA, 2009).

O instrumento foi composto por perguntas relacionadas às percepções das praticantes de Yoga. A princípio, houve o acompanhamento das aulas de Yoga ministrada pela Profissional de Yoga, realizada de forma gratuita com a participação de mulheres de meia- idade, em duas terça-feiras às 7h da manhã, na Capela Ecumênica localizada da Universidade Federal De Lavras. Bem como, a aplicação do questionário de Pesquisa de Opinião.

As alunas responderam três questões que indagavam suas idades, tempo de prática e se praticavam outra atividade física além daquela. Em seguida, mais seis perguntas relacionadas à aula de Yoga, sendo elas sobre mudanças no estilo de vida e no bem-estar psicológico, percepção do autoconhecimento e conexão com o interior, qualidade de vida e a continuação da prática ao longo de suas vidas. Sendo assim, o questionário foi composto por nove perguntas.

### **3.2 Análise de Dados**

Para o procedimento de análise de dados, foi utilizada a técnica de Análise de Conteúdo, proposta por Bardin (1977). Segundo a autora, trata-se de um procedimento eficaz e rápido para se aplicar em discursos diretos e simples. Berelson (1971) destaca que as técnicas de análise de conteúdo, são recursos utilizados para investigação de comunicações, que faz uso de descrições objetivas, sistemáticas e quantitativas do conteúdo dessas comunicações, com a intenção de fazer inferências (interpretação) dessas informações.

Diante os conjuntos de técnicas existentes, para este trabalho, optamos por empregar a Análise de Conteúdo Categórica em que visa à criação de categorias a posteriori para melhor avaliação do questionário aplicado. Para isso as respostas foram devidamente fragmentadas e as respostas foram revisadas de maneira criteriosa, a fim de identificar as partes dos discursos que fazem sentido e se associam com o tema investigado.

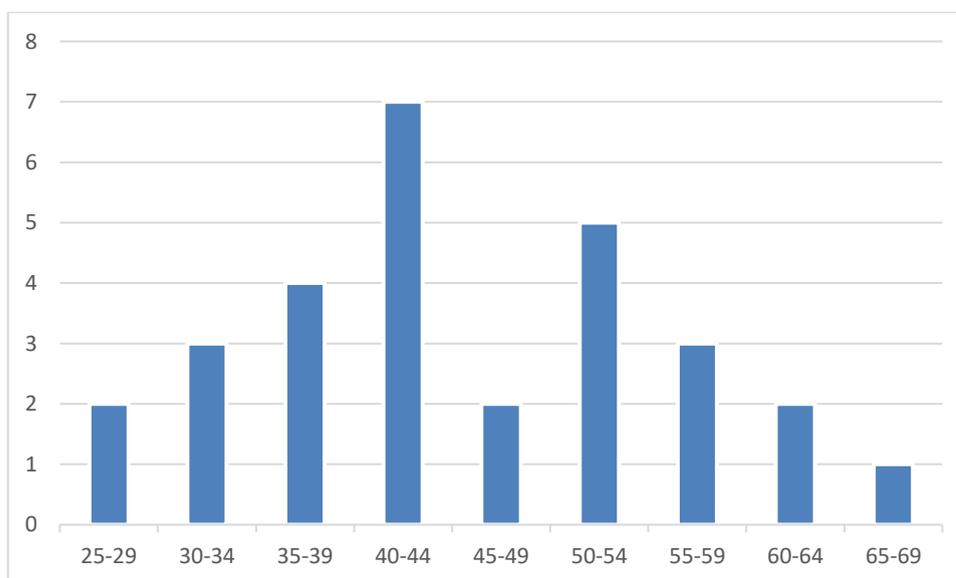
## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Depois da Análise de Conteúdo, houve a identificação das respostas das praticantes que auxiliassem na criação das categorias para a análise das informações. Da inferência dos dados, originaram-se quatro categorias que foram objetos para a análise de conteúdo: (a) Perfil das praticantes e Relação com a Atividade Física, (b) Mudanças que a prática trouxe às vidas das praticantes (c) Relação do Yoga com o Autoconhecimento (d) Motivos para continuar com a prática. A seguir, serão apresentadas nos gráficos abaixo as análises das três primeiras questões do questionário que permitiram traçar um breve perfil mulheres que praticavam Yoga na UFLA, que foram divididas de acordo com as categorias anteriormente elaboradas.

### 4.1 Perfil das Praticantes e Relação com a Atividade Física

O questionário foi respondido por 29 mulheres praticantes de Yoga na UFLA, com idades entre 22 há 67 anos. Diante tal categoria analisada, gerou-se o produto correspondente à Idade das Mulheres que praticam o Yoga que responderam ao questionário, tendo como resultado a maioria delas mulheres de meia-idade, como mostra o gráfico a seguir:

Gráfico 01. Idade das praticantes de Yoga



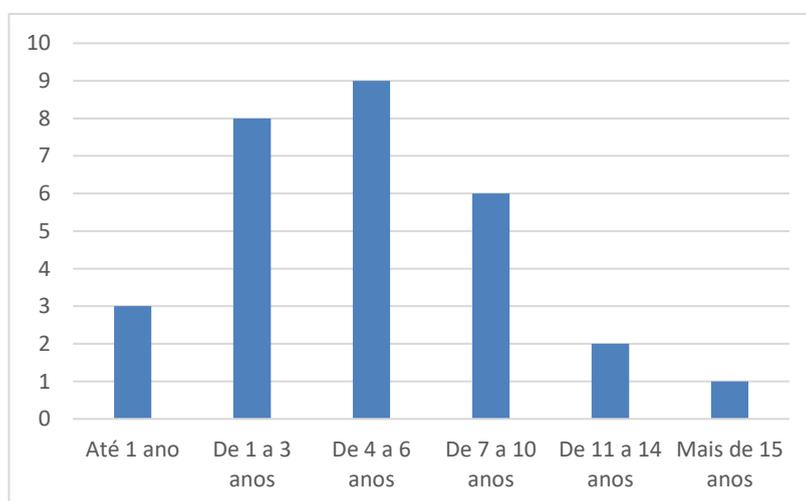
Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Segundo Gonçalves (2001) o motivo das mulheres de meia-idade buscarem praticar exercício físico pode ser devido a preocupação com os próximos anos de vida, almejando uma caminhada saudável e de qualidade para a terceira idade. As mulheres de meia-idade experienciam alterações biopsicossociais nessa fase de suas vidas (NOVAIS; SOUZA; MACIEL, 2016). As alterações fisiológicas nesse período são seguidas de sinais e sintomas de caráter físico, psíquico e emocional que, quando exacerbados, podem influenciar no bem-estar e qualidade de vida da mulher. (NOVAIS; SOUZA; MACIEL, 2016).

Isto posto, acredita-se que a prática da Yoga contribua para preparar os aspectos psicofísicos e sociais do envelhecimento, de forma mais saudável, e promova melhor qualidade de vida nesse período importante de transição das mulheres de meia-idade (NOVAIS; SOUZA; MACIEL, 201).

Sendo assim, se colocarmos em questão as fases que a mulher passa: infância, puberdade, adolescência, maturidade, menopausa e senilidade, todas esses estágios são beneficiados pelo Yoga, ou seja, a prática é para todos independente da faixa etária. Claro que, durante a realização da atividade é respeitado o limite de cada uma delas. Logo, em relação aos resultados apresentados nessa categoria, o Yoga torna-se o remédio natural para aquelas mulheres de meia-idade que estão passando pelo período difícil da menopausa.

Gráfico 02. Tempo de Prática das Alunas



Fonte: Elaborado pela autora (2022)

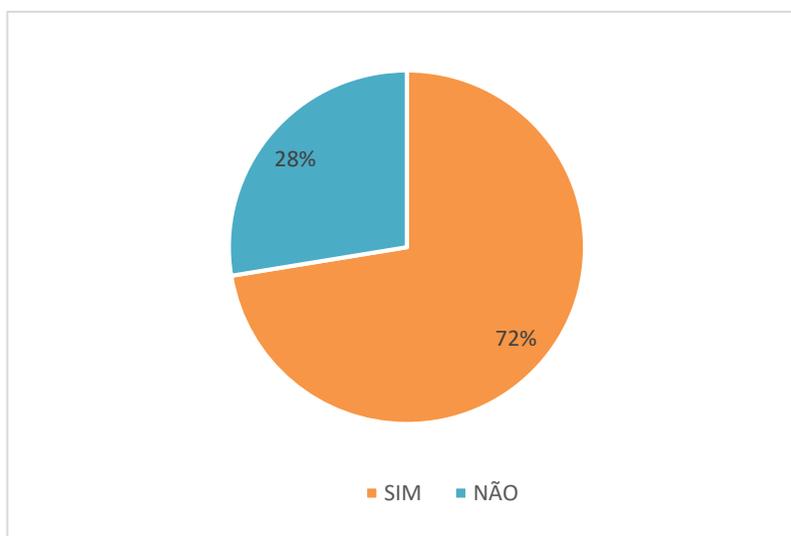
O gráfico acima está representado pelo Tempo de Prática das Alunas no Yoga, e a partir da análise deste produto obtém-se que a maioria delas já praticam o Yoga entre quatro há seis anos de suas vidas. Sabe-se que como qualquer outra atividade física, para que os resultados do

Yoga sejam efetivos é necessário paciência, constância e dedicação quanto à prática, pois os benefícios de praticá-lo a longo prazo são inúmeros. Quando atividade física torna-se regular é porque o indivíduo busca com ela o seu bem-estar, possuindo satisfação e motivação, assim o mesmo dá continuidade com a prática, tornando-se um hábito na vida desses praticantes resultando em constância (TELLES, 2016).

A vantagem daquelas que conseguem manter a prática do Yoga com constância em suas vidas é de conseguirem realizar posturas que quando iniciantes acreditavam ser como impossíveis e desconfortáveis. Porém, cada aluna possui seu tempo e sua própria evolução independente do tempo de prática. Tal questão, corrobora com o que o autor Camargo (2010) afirma:

“Posições inicialmente difíceis não devem ser feitas antes da hora, de maneira forçada, nem tampouco ser definitivamente excluídas das práticas, mas podem ser introduzidas aos poucos, conforme o condicionamento físico for evoluindo e o praticante se torne capaz de realizá-las com segurança e conforto.” (CAMARGO, 2010, p. 30).

Gráfico 03. Prática de Atividade Física Além do Yoga



Fonte: Elaborado pela autora (2022)

O gráfico acima representa o terceiro produto gerado a partir da análise desta categoria. Então, observa-se se a Atividade Física além do Yoga está presente na vida das mulheres. O resultado foi de 72% das praticantes praticam outra atividade física e 28% só praticam o Yoga. Tendo em vista essa questão, podemos dizer sobre a importância de manter uma vida ativa, deixando o sedentarismo de lado, já que este pode ser prejudicial à saúde, afetando assim, a qualidade de vida.

Conforme Duarte et. al. (2002) a participação em atividades físicas é um meio para propiciar melhoria de qualidade de vida a curto e médio prazo. De acordo com as autoras foram analisados grupos de pessoas de meia-idade que praticavam diferentes atividades físicas, e obteve-se como resultado a maioria das pessoas sendo do sexo feminino, de forma que vários pesquisadores demonstram que o sexo feminino possui um padrão de vida mais ativo que o do sexo masculino, tanto pelo envolvimento em atividades domésticas como pela busca de atividades físicas.

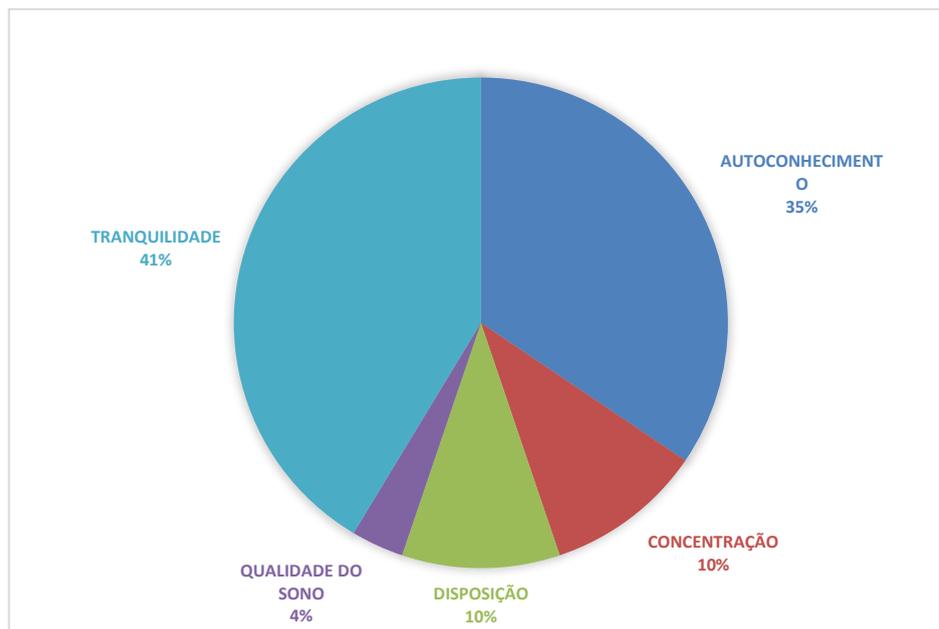
#### **4.2 Mudanças que a Prática Trouxe à Vida das Praticantes**

As praticantes foram questionadas se houve mudança no seu estilo de vida com a prática do Yoga em suas vidas e obtivemos a resposta como “sim” para todas as praticantes, sem exceção. Pode-se dizer que o estilo de vida se resulta em maneiras consideradas padrões que estão diretamente ligados a condutas e princípios que alteram a sua saúde do indivíduo positivamente ou negativamente, ou seja, alterando a sua qualidade de vida (PETROSKI; ELEGRINE, 2009).

O estilo de vida das praticantes de Yoga alteram-se pois a prática lapida quem a pessoa é, o fato de expandir o coração durante as posturas faz com que enxerguem o que é bom para suas vidas. Ocorrendo daí, mudanças de hábitos, abandono de vícios e de ações que um dia foram prejudiciais. Ou seja, mudanças positivas que vão ser imprescindíveis para uma melhor qualidade de vida. A vida em nossa sociedade vem se tornando cada vez mais intensa e conturbada, muitos hábitos considerados saudáveis foram sendo deixados de lado e perdidos num emaranhado de estresse constante (MARINHO; SILVA, 2021).

Nesta mesma categoria as mulheres que praticam o Yoga responderam à seguinte pergunta: “O seu bem-estar psicológico se alterou com a prática? Se sim, explique. Todas as alunas responderam “sim” e houve uma frequência de respostas que indicam quais foram os produtos resultantes das alterações do bem-estar psicológico mediante a prática, analisadas no gráfico a seguir:

Gráfico 04. Alteração do Bem Estar Psicológico



Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Destaca-se no relato a seguir a respostas de uma das praticantes que engloba todas as alterações no bem-estar psicológico identificadas pelas demais participantes.

[...] “Sim, houve total mudança no meu bem estar psicológico, uma mudança na forma de enxergar situações cotidianas, como ver a vida de uma maneira leve, com tranquilidade. A percepção das emoções são desenvolvidas e eu tive uma nova forma de relaciona-se comigo mesma, além de estar disposta e concentrada nas minhas tarefas diárias, por principalmente dormir bem. ” (Participante 5- idade 45 anos)

A resposta da Participante 5 relaciona-se com a apresentação dos benefícios do Yoga descrito pelo Ministério da Saúde (2017):

“Entre os principais benefícios descritos por meio da prática de yoga encontra-se a redução do estresse, a regulação do sistema nervoso e respiratório, o equilíbrio do sono, o aumento da vitalidade psicofísica, o equilíbrio da produção hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico, o aumento da capacidade de concentração e de criatividade e a promoção da reeducação mental com consequente melhoria dos quadros de humor, o que reverbera na qualidade de vida dos praticantes.” (Ministério da Saúde, 2017 apud Barbosa; Pimentel; Correira, 2020, p. 4).

Vale ressaltar que o fato de não viver em harmonia com o próprio ser causa sentimentos de ansiedade, estresse, falta de controle emocional, todas essas questões estão ligadas à uma má noite de sono, perda da concentração, pois a mente fica barulhenta. Além da procrastinação permanecer no dia a dia. O Yoga acalma, traz equilíbrio emocional e principalmente, faz viver

o agora na tranquilidade e confiança do próprio ser. As praticantes controlam o corpo, resultando no controle da mente, ou seja, conseguem alterar todo o seu bem-estar psicológico para melhor.

### 4.3 Relação do Yoga com o Autoconhecimento

Quando as praticantes foram interrogadas sobre a conexão com o seu interior, houve produtos gerados como “Sim” em 72% das praticantes e “Nem sempre” em 28% das mesmas. As mulheres que responderam “nem sempre” não colocaram argumentações. Diante esta categoria, segue algumas respostas das praticantes que disseram “sim” e explicaram a questão:

“É o que busco sempre” (Participante 20- 50 anos)

“Conecto comigo, com meu corpo, minhas respirações e até mesmo meus órgãos”  
(Participante 14- 35 anos)

“ Mais do que orar” (Partipante 18- 49 anos)

“Interior completo, conexão do meu eu” (Participante 26- 60 anos)

Segundo Marinho e Silva, (2021) o Yoga pode abranger técnicas fisiológicas e psíquicas, visando uma aproximação do eu com sua essência. O mesmo autor apresenta que a prática é buscada pelos praticantes por muitas vezes para encontrar a paz interior. Partindo desse pressuposto, a prática do Yoga por focar bastante nas respirações e as realizações de meditação faz com que a mente se silencie, abrindo espaço para conectar com o próprio interior. Tal fato, se resulta no autoconhecimento, pois ouvir o nosso próprio interior resulta em clareza mental para lidar com os processos da vida.

Tendo como base a questão se com a prática do Yoga faz com que as praticantes se conheçam melhor, obtivemos “sim” para todas as respostas, destacando algumas das respostas com argumentação:

“ A Yoga explora meu corpo e faz com que eu busque meu verdadeiro ser, ultrapassando todos os meus limites” (Participante 29- 64 anos)

“ Cada postura me leva a conhecer cada parte do meu corpo”(Participante 1- 32 anos)

“Me conheço tanto agora que é muito raro me colocar em confusões, penso antes de falar e agir” (Participante 3- 41 anos)

“A minha auto observação me faz enxergar quem realmente sou”( Participante 5- 42 anos)

Segundo Silva (2015):

“No Oriente, uma das escolas filosóficas que observa o corpo e a mente de forma integrada e, ainda, considera isso como instrumento para a descoberta de si mesmo, é o Hatha Yoga. Na busca do autoconhecimento, o Hatha Yoga orienta que se parta do que nos é mais concreto – no caso nosso corpo, para só então passar a atuar sobre os aspectos mais sutis da anatomia multidimensional humana”. (SILVA, 2015, p. 202)

Pode-se dizer que o Yoga é autoconhecimento, pois a praticante passa a enxergar quais são suas limitações diante às posturas, seus desconfortos e assim trabalha a sua mente para que haja conforto a partir dali, e então conseqüentemente observa seus pensamentos, sua forma de encarar tal posição, com paciência ou não, com vontade de tentar ou de desistir. Dessa forma, faz com sua vida também, passa a ver que obstáculos fazem parte e para superá-los basta encará-los com leveza, controlando seus sentimentos e ações, ou seja, se conhecendo.

O Yoga propõe uma ampla gama de autoconhecimento, englobando aspectos morais, físicos, espirituais, sociais, ou seja, alcançando todas as virtualidades da existência. Essa prática não é apenas algo que acaba sendo utilizado, mas se dá por meio da integração do ser com o todo, tornando-se elemento característico da ação humana no mundo (BERNARDI, 2020). A outra questão envolvida dentro desta categoria, foi relacionada ao Autoconhecimento e a Qualidade de Vida das alunas de Yoga. E novamente obtivemos “sim” em todas as respostas, sendo que três praticantes apresentaram explicações.

“É esse autoconhecimento que me possibilita refletir na pessoa que sou e que quero ser, sendo assim consigo me modificar” (Participante 11- 25 anos)

“A partir do momento que eu entendi essa importância, e passando a me conhecer consigo evitar as limitações da minha mente” (Participante 12-64 anos)

“Minha vida é outra depois que passei a praticar o autoconhecimento com o empurrão do Yoga”(Participante 24- 27 anos)

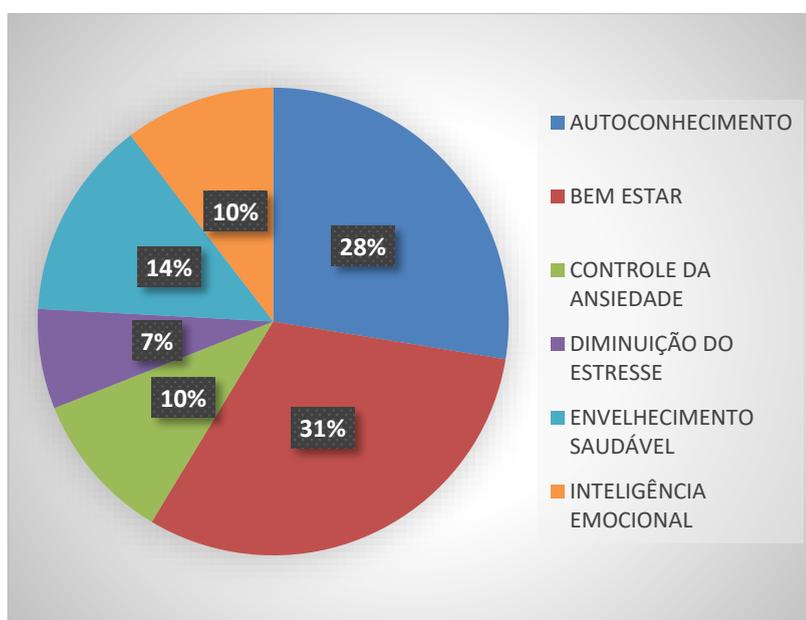
“Sou imensuravelmente mais feliz depois que passei a ter autoconhecimento”( Participante 21- 52 anos).

O corpo é ferramenta para o conhecimento de si mesmo e busca o início de uma jornada no desenvolvimento da capacidade do progresso individual que abita em todos (OLIVEIRA; WINIAWER, 2015). De acordo com as respostas das participantes, pode-se dizer que o autoconhecimento é uma observação de si mesmo, esse fato resulta em uma melhor qualidade de vida, já que o fato de se observar e conhecer resulta em relações harmoniosas ao longo da vida do indivíduo. Passando a ter cautela nas formas de pensar e agir. Além de conseguir deter sentimentos que fazem mal para o nosso próprio ser. Sendo assim, a pessoa que possui autoconhecimento consegue alcançar com maior facilidade sua felicidade plena.

#### 4.4 Motivos para Continuar com a Prática

Os produtos conseguidos em relação às opiniões das praticantes em relação aos motivos para continuar com a prática ao longo de suas vidas são apresentados e discutidos na sequência, a partir das categorias que surgiram da análise do conteúdo mostradas no gráfico abaixo:

Gráfico 06. Motivos para manter a prática ao longo da vida



Fonte: Elaborado pela autora (2022)

A repetição dos motivos para manter a prática ao longo da vida, a maioria das participantes apontaram que querem levar a prática para a vida devido ao bem-estar e ao autoconhecimento que o Yoga traz às suas vidas. Algumas relataram para um envelhecimento saudável, o que há total ligação com o que outras apontaram, a diminuição da ansiedade e estresse. Este fato resulta em uma melhor qualidade de vida.

Além do mais, algumas participantes relataram a evolução da inteligência emocional. Ao atuar na inteligência emocional, o Yoga estimula a capacidade do discernimento, facilitando a diferenciação entre o real e o ilusório, ajudando o praticante a manter a tranquilidade e o equilíbrio físico, mental e emocional (OLIVEIRA; WINIAWER, 2015).

Os resultados da prática de Yoga revelaram diminuição significativa dos sintomas de depressão e ansiedade, diminuição significativa de raiva/ hostilidade, tensão, confusão mental, fadiga e distúrbios do humor em geral. Essa ideia demonstra ligação com as respostas das mulheres de meia-idade que responderam ao questionário, pois tais quedas citadas acima pelo autor resultam em bem-estar (OLIVEIRA; WINIAWER, 2015).

Quanto ao envelhecimento saudável, há um estudo que relaciona o mesmo com saúde física, sendo de suma importância a prática da atividade física (Cupertino et. al, 2007). Então, o Yoga praticado a longo prazo é sinal de longevidade. Partindo do pressuposto da Psicologia Positiva, o autoconhecimento tem grande papel na prevenção dos desequilíbrios que surgem na vida do indivíduo (SELIGMAN, 2004). Liga-se ao motivo das mulheres continuarem com prática do Yoga ao longo da vida, já que Yoga é sinônimo de autoconhecimento.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As ponderações teóricas juntamente com o trabalho exploratório, procuraram responder ao objetivo proposto inicialmente no presente estudo, ao qual é válido lembrar: Explorar a opinião de mulheres sobre a percepção de bem-estar psicológico e autoconhecimento como resultado da participação em aulas de Yoga.

Tendo em vista, as mulheres do presente estudo perceberam e apresentaram o bem-estar psicológico oriundos das aulas de Yoga, já que o fato de se sentirem bem foi o motivo que as mesmas buscaram a realização da prática. Deste modo, apresentaram correlação ao citarem os inúmeros benefícios que o Yoga causa em suas vidas e também o desejo de mantê-lo para continuar nesse caminho de bem-estar psicológico. Sendo assim, o resultado foi satisfatório já que essas concepções vão ao encontro das ideias propostas na literatura.

Pode-se dizer em relação ao autoconhecimento que o mesmo é proveniente das aulas de Yoga, sendo que as mulheres praticantes possuíram percepções que abordaram que a prática faz com que se conheçam melhor, resultando em alterações positivas na qualidade de suas vidas. Porém vale ressaltar que as percepções que possuíram maior proximidade entre os assuntos foram abordadas por mulheres com maior experiência de vida, ou seja, as de meia-idade e de maior experiência com prática se comparado com as mulheres jovens do estudo e de pouco tempo de prática.

Em suma, para a realização de novos experimentos e estudos ou para o melhoramento dessa pesquisa, sugiro que efetuem acompanhamentos de aulas de Yoga em diferentes idades e abordagens do autoconhecimento para que haja confirmação pela ciência da relação da prática com o desenvolvimento do autoconhecimentos de mulheres praticantes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO , B. **Técnica, História, Conhecimento: Um Estudo De Baptista**, Marcio Rodrigues; DANTAS, Estélio Henrique Martin. *Yoga no controle de stress. Fitness Performance*, [S. l.], p. 1-9, 2 fev. 2002.

BARBOSA, J. de S.; PIMENTEL, ACE; CORREIA, DM da S. . **Os benefícios do yoga para pacientes hipertensos. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento** , [S. l.] , v. 9, n. 11, pág. e429119588, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i11.9588.

BERELSON, B. **Content analysis in communication**. Research. Nova Iorque, DI. Univ. Press, 1952, Hafner Publ. Co., 1971.

BERNARDI, M. L. D. et al. **Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva**. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, 2020.

CAMARGO, S. **Yoga Postural**. Editora Pensamento, 2010

CARVALHO, E. D. de et al. **Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados**. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 32, p. 433-440, 2010.

CASO DO MÉTODO ASHTANGA YOGA. *Antropologia Social*, [S. l.], p. 1-147, 9 jul.2018.

CHAGURI, C. S. **Yoga e psicoterapia corporal: diálogos possíveis**. 2011.

COELHO, C. M. et al. **Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga**. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 17, p. 33-38, 2011.

CUPERTINO, A. P. F. B.; ROSA, F. H. M.; RIBEIRO, P. C. C. **Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos**. *Psicologia: reflexão e crítica*, v. 20, n. 1, p. 81-86, 2007.

DANTAS, G. C. da S. **"Autoconhecimento"**; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/autoconhecimento.htm>. Acesso em 13 de abril de 2022.

DUARTE, C. P.; DOS SANTOS, C. L. dos; GONÇALVES, A. K. **A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 23, n. 3, 2002.

FOLETTTO , J. C. **Um modo de viver: a ética e a moral do Yoga**. *Instituto de Psicologia*, [S. l.], p. 1-78, 21 maio 2019.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Plageder, 2009.

GODOY, D. V. de et al. **Yoga versus atividade aeróbia: efeitos sobre provas espirométricas e pressão inspiratória máxima.** Jornal Brasileiro de Pneumologia, São Paulo, v. 32, n. 2, p.130-135, mar./abr. 2006. Disponível em: . Acesso em: 19 jun. 2021.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional.** [S. l.: s. n.], 1995.

GONÇALVES, A. K.; DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L. dos. **Atividade física na fase da meia-idade motivos de adesão e de continuidade.** Movimento. Porto Alegre. Vol. 7, n. 15 (2001), p. 75-88, 2001.

GUIMARÃES, P. R. B. **Estatística e pesquisa de opinião.** Departamento de Estatística- Universidade Federal do Paraná, UFPR, 2020.

NOVAIS, J. de M.; SOUZA, T. R. de; MACIEL, R. R. B. T. **Os efeitos da yoga nos sinais e sintomas da menopausa.** Revista Ciência (In) Cena, v. 1, n. 3, 2016.

OLIVEIRA, M. C. da S.; WINIAWER, F. B.. **Gestão de corpo e mente com Yoga: um enfoque para saúde, bem-estar e qualidade de vida.** Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas, v. 16, n. 3, p. 201-207, 2015

PALUDO, S. dos S.; KOLLER, S. H. **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões.** Paidéia, [S. l.], p. 1-12, 13 ago. 2020.

PETROSKI, E. L., & PELEGRINI, A. (2009). **Associação entre o estilo de vida dos pais e a composição corporal dos filhos adolescentes.** Revista paulista de pediatria, 27, 48-52

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F.. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2000

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade Autêntica.** [S. l.: s. n.], 2004.

SIEGEL, P. **Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no sus.** Unicamp, [S. l.], p. 1-217, 26 jul. 2010.

TOLLE, Eckhart. **O Poder do Agora.** Cascais: Pergaminho, 2001.

STROEHER, D. **Yoga: uma prática que visa o bem-estar físico e emocional.** 2020.

TELLES, T. C. B. et al. **Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 6, n. 1, 2016.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE (Sergipe). **Programa institucional de Extensão. Saúde, Equilíbrio e Autoconhecimento: Yoga no Alto Sertão Sergipano.** UFSAUDÁVEL, [S. l.], p. 1-16, 9 jul. 2019

VECCHIA R.D., Ruiz T, Bocchi SCM, Corrente JE. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo.** Rev Bras Epidemiol. 2005;8(3):246-52.

## ANEXO

### Pesquisa de opinião - O autoconhecimento de mulheres que praticam Yoga Questionário aplicado às alunas de Yoga

- 1) Idade?
- 2) Há quanto tempo pratica Yoga?
- 3) Pratica alguma outra atividade além do Yoga?
- 4) Você considera que seu estilo de vida mudou com a prática?
- 5) O seu bem-estar psicológico se alterou com a prática? Se sim, explique
- 6) Você acredita que o Yoga faz você se conhecer melhor?
- 7) Durante a prática, você se sente conectada com seu interior?
- 8) Você considera o autoconhecimento importante para sua qualidade de vida?
- 9) Você tem em mente continuar com a prática do Yoga ao longo de sua vida? Por quê?

Muita gratidão por ter participado deste questionário! Sua opinião irá contar muito para o meu trabalho de conclusão de curso. Que sua caminhada seja de muita luz!

Namastê.