

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RAFAELA GONÇALVES GARCIA

**PROCURA E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE YOGA ON LINE
EM TEMPOS DE PANDEMIA E DISTANCIAMENTO SOCIAL:
A perspectiva de praticantes sobre os impactos da prática**

Porto Alegre

2021

Rafaela Gonçalves Garcia

**PROCURA E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE YOGA ON LINE
EM TEMPOS DE PANDEMIA E DISTANCIAMENTO SOCIAL:**

A perspectiva de praticantes sobre os impactos da prática.

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do título de licenciada em
Educação Física da Escola de Educação
Física da Universidade Federal do Rio
Grande do Sul

Orientadora: Lisandra Oliveira e Silva

Porto Alegre

2021

Dedico este trabalho aos meus pais, a minha amiga e ao meu namorado. Vocês foram de extrema importância para a minha trajetória acadêmica, sou grata a todos vocês.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, que desde a minha preparação para o vestibular sempre buscaram me dar todo o suporte e incentivo necessário, continuamente aceitando e apoiando minhas escolhas.

A minha melhor amiga Bárbara, agradeço por sempre ter acreditado no meu potencial, mais do que eu mesma, e ter seguido incentivando e escutando eu falar de yoga durante um ano.

Ao meu namorado, colega de graduação e acima de tudo parceiro dentro e fora do meio acadêmico, que me incentivou, ajudou e acompanhou nesta trajetória de formação acadêmica e pessoal.

E por fim agradeço a Professora. Dra. Lisandra Oliveira e Silva por me receber no Projeto de Extensão Yoga para Todxs e ter todo o entusiasmo e disposição em me orientar neste Trabalho de Conclusão.

RESUMO

No final de 2019 se iniciou a pandemia causada pelo vírus COVID-19, e como medida de segurança foi necessário realizar o distanciamento social, com o fim temporário de práticas sociais realizadas de forma presencial, inclusive exercícios físicos. Nesse contexto, o Projeto de Extensão Yoga para Todos da ESEFID/UFRGS, que, desde 2019, oferecia práticas de yoga gratuitas para comunidade interna e externa da UFRGS no Campus Olímpico, migrou para o modelo online, sendo uma opção para as pessoas que já praticavam se manterem na prática, além de receber novas pessoas interessadas em experimentar a prática em um período que não era seguro realizar atividades fora de casa. A pesquisa tem como objetivo compreender quais os impactos da experiência da prática de yoga online na perspectiva dos praticantes do referido Projeto, durante a pandemia do COVID-19 e o que motivou as pessoas procurarem e permanecerem na prática de yoga online. Metodologicamente foi realizada análise de documentos relacionados ao Projeto de Extensão, observação participante das aulas online de yoga síncronas e dos dois grupos de whatsapp, escrita de diário de campo e aplicação de um questionário online, respondido por 105 integrantes do Projeto. Os resultados foram organizados em quatro categorias de análise: a) Motivação para a procura da prática de yoga online em tempos de pandemia; b) Expectativas e desafios ao modelo online das aulas de yoga; c) Permanência nas Aulas de Yoga Online; e d) Impactos da prática de yoga na vida dos participantes. A motivação em ingressar no Projeto e permanecer praticando as aulas de yoga online foram: ter uma vida mais ativa, melhorar a saúde, não poder praticar presencialmente devido a pandemia, a acessibilidade devido as aulas serem gratuitas e ocorrerem em ambiente universitário. Foi observado que para estes praticantes a prática de yoga impactou em diversos aspectos de suas vidas, desde o aspecto físico, psicológico e social, como melhoras no condicionamento físico, resultando em melhor realização de atividades do dia-a-dia, mais disposição e energia, melhor qualidade de sono, redução na ansiedade e estresse, maior percepção da própria respiração, melhor controle mental e emocional, impactando, assim, a forma de se relacionar com as pessoas ao seu redor, e influenciando suas relações sociais.

Palavras-chave: Yoga, Aulas Online, Covid-19, Pandemia.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1 APROXIMAÇÃO AO PROBLEMA DE PESQUISA	10
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	13
1.2 OBJETIVOS	13
1.2.1 Objetivo Geral	13
1.2.2 Objetivos Específicos	13
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 YOGA: APRESENTANDO A PRÁTICA.....	15
2.1.1 ASANAS, AS POSTURAS DO YOGA.....	16
2.1.2 A RESPIRAÇÃO DO YOGA, COMO FAZER E SEUS EFEITOS.....	20
2.1.3 MEDITAÇÃO E A SUA IMPORTANCIA NA ATUALIDADE.....	23
2.2 PANDEMIA DE COVID-19	26
2.2.1 Efeitos da quarentena na vida de pessoas reclusas em casa.....	28
3 METODOLOGIA	31
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	31
3.2 PROJETO YOGA PARA TODXS	32
3.2.1 Participantes do Projeto	33
3.2.1.1 Participantes da pesquisa	35
3.3 PROCEDIMENTOS PARA OBTENÇÃO DE INFORMAÇÕES	36
3.3.1 Análise de documentos	37
3.3.2 Observação participante.....	37
3.3.3 Diário de campo	38
3.3.4 Questionário: criação e aplicação	38
3.4 PROCESSO DE ANÁLISE E DE INTERPRETAÇÃO DAS INFORMAÇÕES	40
4 ANÁLISES E RESULTADOS	42
4.1 MOTIVAÇÃO PARA A PROCURA DA PRÁTICA DE YOGA ONLINE EM TEMPOS DE PANDEMIA.....	42

4.2 EXPECTATIVAS E DESAFIOS AO MODELO ONLINE DAS AULAS DE YOGA	47
4.3 PERMANÊNCIA NAS AULAS DE YOGA ONLINE	54
4.4 IMPACTOS DA PRÁTICA DO YOGA NA VIDA DOS PARTICIPANTES	59

CONSIDERAÇÕES FINAIS	68
-----------------------------------	-----------

REFERÊNCIAS.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
-------------------------	--------------------------------------

APÊNDICES	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
------------------------	--------------------------------------

APÊNDICE A–BUSCA POR ARTIGOS EM REVISTAS E BASES DE DADOS CAPES.....	82
---	-----------

APÊNDICE B-QUESTIONÁRIO	84
--------------------------------------	-----------

APÊNDICE C-APRESENTAÇÃO SOBRE A PESQUISA NO GRUPO DE WHATSAPP.....	100
---	------------

APÊNDICE D-TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	101
---	------------

INTRODUÇÃO

A palavra Yoga vem do sânscrito yuj, que entre seus diversos significados temos união e integração. Yoga também quer dizer unificação de si mesmo, onde através do aperfeiçoamento do corpo e da mente o ser humano busca desenvolver a harmonia espiritual (HERMÓGENES, 2020; GODOY et al. 2006). Para Coelho et al. (2011, p. 1 apud BLAY, 2004) “A palavra “ioga” quer dizer “união”, e nos sistemas filosóficos e religiosos indianos, significa a unificação consciente entre os aspectos material e espiritual do ser humano. O objetivo final da prática de Yoga consiste justamente no alcance desta integração”.

Porém, atualmente, nas academias ocidentais o Yoga é constituído principalmente por séries de posturas (MARTINS, 2017), relacionando essa característica de trabalhar as posturas (asanas) ao estilo Hatha Yoga, um estilo de Yoga mais relacionado ao corpo, em vez dos aspectos mais morais, filosóficos e religiosos.

Este trabalho tem como foco o Yoga em tempos de pandemia, com a intenção de compreender de modo aprofundado o seguinte problema de pesquisa: **Quais impactos da experiência da prática de Yoga online, na perspectiva de praticantes, durante a pandemia do COVID-19?** A seguir irei apresentar brevemente como ocorreu meu interesse pelo tema que será desenvolvido neste trabalho. No final de 2020, já tendo encerrado o semestre letivo da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e estando de férias, eu ainda me sentia em um ritmo acelerado, com certo estresse e ansiedade. Eu havia há pouco tempo entrado em contato com a professora Lisandra, coordenadora do Projeto de Extensão Universitária Yoga para Todxs, que ocorria de forma presencial antes da pandemia no Campus Olímpico na Escola de Educação física, Fisioterapia e Dança (ESEFID/UFRGS) e manifestado interesse em aprender mais sobre o Yoga, tanto na teoria quanto na prática. Após ser aceita, inicialmente, como bolsista voluntária no Projeto, comecei a praticar as aulas gravadas de Yoga que foram dadas em modelo online ao longo do ano de 2020. E foi após realizar algumas aulas que percebi que estava conseguindo me sentir mais calma, estava começando a sentir que estava realmente de férias e podia me permitir relaxar. Então, refletindo sobre essa mudança interna em mim, percebi que não era a única passando por momentos de ansiedade e estresse além do dito "normal" em tempos de pandemia. A temática da

pandemia, vivida por toda humanidade desde março de 2020 será abordada com mais profundidade no capítulo 2.2 da Revisão de Literatura.

Segundo Wang et al. (2020) em um estudo feito na China com total de 1210 entrevistados, 53,8% declararam impacto psicológico de moderado a grave, 16,5% relataram sintomas depressivos, 28,8% relataram sintomas de ansiedade e 8,1% relataram níveis de estresse possivelmente oriundo de efeitos do distanciamento social exigidos pela pandemia. Em outro estudo, segundo Malta et al. (2020) constataram efeitos negativos não apenas na saúde mental, mas também em aspectos como a piora nos hábitos alimentares, onde ocorreu aumento no consumo de alimentos não saudáveis, aumento no consumo de bebida alcoólica, fumantes aumentam o número de cigarros e a redução da prática de exercícios físicos.

Com a constatação de que a pandemia, situação de distanciamento social imposta por medida de segurança causada pela disseminação do COVID-19, um vírus altamente contagioso e letal, está afetando negativamente a saúde da população, tanto no aspecto físico quanto mental, eu me encontrava curiosa para saber se outras pessoas que também haviam começado a praticar Yoga durante a situação atual também encontraram nela uma forma de se acalmar e otimizar a sua qualidade de vida no dia-a-dia confinado.

O bem estar físico, social e emocional está diretamente relacionado com a qualidade de vida das pessoas, sendo o exercício físico uma alternativa para se adquirir este desenvolvimento (MACEDO et al., 2012).

Os benefícios adquiridos fisicamente através da prática de exercícios físicos irão variar de acordo com a modalidade escolhida. No caso da Yoga os benefícios são variados, não se limitando apenas ao caráter físico, mas também psicológico e na qualidade de vida, alguns destes benefícios são: a diminuição ou melhora do quadro de estresse, ansiedade, depressão e insônia, redução da frequência cardíaca e pressão arterial e melhora do condicionamento físico como flexibilidade e força (BRASIL, 2017).

Tendo esta breve demonstração do porquê se manter fisicamente ativo através de práticas físicas e alguns dos benefícios da Yoga, a relevância deste trabalho se dá por abordar um tema atual e de grande impacto na vida e, por conseguinte, na saúde das pessoas que estão vivenciando esta pandemia, podendo ser o Yoga uma alternativa para as pessoas poderem praticar dentro das suas casas e usufruir de seus benefícios.

Considero que este trabalho pode ser relevante para a área da Educação Física por ter uma visão da prática física diferente do tradicional, onde ocorre o contato direto e presencial entre professor e aluno. Neste trabalho, falaremos sobre uma alternativa de trabalho para o profissional da área que se vê apenas com a opção de trabalhar de forma remota, dando suas aulas a distância. Como consequência da quarentena ocorreu a necessidade de realizar o distanciamento social como medida de segurança, com isso diversos profissionais tiveram que se reinventar para poder continuar trabalhando, tendo como única alternativa o trabalho remoto. Para algumas pessoas este pode não ser considerado o método mais apropriado de se praticar atividades físicas e no caso de algumas modalidades esportivas isso realmente seria inviável por questões como materiais e espaços adequados difíceis de se ter em casa. Entretanto, este não é o caso da Yoga, onde apenas seria necessário um ambiente com espaço suficiente e minimamente calmo e uma câmera com um bom ângulo que possibilite a professora ver o praticante para que ajustes necessários possam acontecer.

Um exemplo dessa prática é o Projeto de Extensão Yoga para Todxs, que ocorria na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS, que originalmente, no ano de 2019 era realizado de forma presencial, mas com o início da quarentena passou a ter as aulas oferecidas de modo online. Então, pelas questões de não serem necessário uma estrutura elaborada em casa, dispensar o deslocamento até o local e a logística necessária para encontrar um horário de aula que se adeque a sua rotina, a situação imposta pela pandemia, onde as aulas são necessariamente online, e, além disso, a possibilidade de o professor disponibilizar a aula gravada, de forma que o participante possa acessar no formato assíncrono, estando a disponibilidade do praticante a qualquer momento do dia, ocorre uma maior acessibilidade da prática para a população, assim disponibilizando uma prática física para pessoas que em um situação de dita normalidade onde não houvesse uma pandemia, gerando o isolamento, provavelmente não iriam se aproximar do Yoga.

Inicialmente será apresentado neste Trabalho como ocorreu a aproximação ao tema, o problema de pesquisa e os objetivos a serem desenvolvidos. No segundo capítulo, será apresentada a revisão de literatura, dividida em subcapítulos. O capítulo sobre a contextualização da Yoga está dividido em três subcapítulos: a respiração, as posturas e a meditação realizada no Yoga. Para finalizar a revisão de

literatura, será apresentado o contexto atual de pandemia que estamos vivendo, seus impactos gerados na vida da população e como a Yoga pode ser uma alternativa para as pessoas manterem certa qualidade de vida dentro do permitido atualmente.

Finalizada a revisão de literatura, será apresentada a metodologia utilizada neste trabalho que se identifica como um estudo qualitativo etnográfico. Em sequência serão apresentadas as categorias de análise da pesquisa, as considerações finais, apêndices e referências.

1 APROXIMAÇÃO AO PROBLEMA DE PESQUISA

Considero a graduação um local de oportunidades, onde estão expostas diversas experiências que você pode experimentar estando em formação inicial. É o momento de ser curioso e correr o risco de se apaixonar por uma área que não se imagina, por exemplo, você tem no mínimo quatro anos para experimentar, tanto na teoria quanto na prática. E foi o que eu fiz! Em 2019 eu queria muito conseguir um estágio em alguma academia, porém nunca havia praticado musculação neste contexto, apenas em casa. Minhas experiências profissionais estavam limitadas a piscina e ginástica laboral, e por essa falta de vivência eu não conseguia me inserir em nenhum estágio. Foi então que surgiu a ideia de fazer um curso de pilates, na tentativa de expandir meu currículo e aumentar minhas chances de conseguir um estágio, sentia essa necessidade de conseguir experiências profissionais antes de me formar, para assim estar preparada e ser aceita no mercado de trabalho após receber o diploma.

Para minha surpresa, me percebi gostando do curso de pilates, não havia praticado antes e fiquei surpresa por ser uma modalidade consideravelmente bem completa, por trabalhar capacidades físicas, respiração e concentração. Infelizmente concluí o curso exatamente uma semana antes de iniciar a quarentena em Porto Alegre, em março de 2020. Com isso, sequer tive oportunidade de procurar estágios. Mas ao longo do ano, através do instagram, frequentemente me via pesquisando posturas para fazer, gostava da sensação de me desafiar, e ao longo das tentativas perceber que melhorava ou conseguia realizar posturas que antes não conseguia. Nessa mesma rede social comecei a perceber que páginas voltadas para o pilates e para o Yoga apresentavam as mesmas posturas, até então não havia procurado

uma aula de Yoga para fazer, pois na minha visão, Yoga era voltado para meditação.

Na época em que as aulas ainda eram presenciais no campus da ESEFID/UFRGS eu já havia visto cartazes sobre o Projeto de Extensão Yoga para Todxs, mas naquele tempo não havia me interessado. Mas após o ano de 2020 em quarentena, conhecendo aos poucos a semelhança do pilates com o Yoga me encontrava com curiosidade sobre o Yoga e com vontade de participar do Projeto para aprender na prática. Anteriormente já havia participado de outros dois Projetos de Extensão, por isso já sabia que seria um ótimo local para se aprender, tendo oportunidade de ir além da teoria e com o suporte do professor ao lado. Após entrar em contato com a professora Lisandra, me apresentando e demonstrando interesse em aprender sobre o Yoga, ingressei como bolsista voluntária do Projeto e, do mesmo modo, participando do grupo de whatsapp para fazer as práticas de Yoga online.

Ao entrar para o Projeto de Yoga para Todxs eu estava indo para o sétimo semestre da universidade, sendo o momento de começar a escrever o Projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Até este momento, o Projeto de TCC que tinha escrito tratava do tema de crianças obesas. Entretanto, havia aprendido em uma disciplina que o tema de TCC devia ser algo que gostássemos e tivéssemos interesse em aprender, pesquisar e ler, e era exatamente assim que eu me sentia com a Yoga após fazer algumas aulas gravadas do Projeto de Extensão. Assim, já não me sentia mais tão empolgada em pensar no tema de TCC voltado para crianças, mas em contrapartida, a situação era diferente com o Yoga, ou seja, eu queria praticar, aprender e trabalhar com isso. E foi nesse sentimento de euforia de estar me inserindo em uma área da Educação Física totalmente nova pra mim e estar me apaixonando pela temática, que surgiu a ideia de tentar fazer um TCC voltado para o Yoga. Quando a ideia de abordar a Yoga durante a pandemia começou a se formar, fui percebendo que tratava de uma temática extremamente atual, uma vez que eu estava vivendo aquilo naquele exato momento, além de ter real curiosidade para saber se outros praticantes também haviam sentido melhora na sua qualidade de vida após começarem e/ou manterem a prática de Yoga na quarentena. Com o aumento na procura por vagas no Projeto de Extensão Yoga para Todxs eu gostaria de entender a motivação das pessoas pela busca e permanência na prática em Yoga através do modelo online, onde após o ano de

2020 o Projeto ter tido suas aulas de forma não presencial, no final de 2020 e início de 2021 foi recebido mais de 800 emails de pessoas apresentando interesse de ingressar e realizar as aulas de Yoga on line.

Por questões de segurança em relação ao COVID-19, o home office se tornou uma alternativa necessária para serviços possíveis de serem realizados de forma remota, “O trabalho em casa foi estratégia adotada por 46% das empresas durante a pandemia” (AGÊNCIA BRASIL, 2020). Porém esta flexibilização do trabalho realizado em casa, apresenta múltiplas consequências. Para Tietze (2005), entre os efeitos negativos gerados pelo trabalho remoto se encontra a realização de jornadas de trabalho com duração maior que os horários considerados tradicionais. O home office gerou uma interferência na rotina que vai além da vida profissional, afinal, quando parar de pensar no trabalho e relaxar, passar um tempo com a família ou ter um tempo para estar consigo mesmo?

Com a crise sanitária causada pelo COVID-19, novas restrições no estilo de vida e preocupações surgiram na rotina da população, algumas delas foram: quarentena, distanciamento social, evitar aglomerações e o ensino remoto (AQUINO; LIMA, 2020). Além destas preocupações constantes, quando se busca a televisão ou as redes sociais para se distrair, o que mais se encontra é atualizações constantes da mortalidade relacionada ao COVID-19. É nesse momento que penso que o Yoga online pode entrar na rotina das pessoas para ajudar a se desligar desse momento caótico que o mundo está vivendo. No momento de se organizar e ir para o tapetinho, as “preocupações” se voltam para a aula de Yoga, a concentração é focada em manter o ritmo de uma respiração profunda e ritmada, realizar e manter determinada postura, manter o equilíbrio e se alongar, lembrando de ter respeito ao seu próprio limite, mantendo um equilíbrio entre esforço físico e conforto ao longo da aula. No final da prática temos ainda a meditação guiada, o foco continua sendo o seu corpo, a concentração voltada para sentir-se, de certo modo, "derretendo" e relaxando, não permitindo que nenhum pensamento se fixe na sua mente naquele momento. Quando finalizamos uma prática de Yoga, mesmo tendo exigido do seu corpo fisicamente, você se sente mais leve, relaxada, disposta e preparada, de certa forma revigorada para o dia seguinte. A Yoga pode ser uma alternativa para encontrar o relaxamento necessário nesta realidade estressante em que vivemos atualmente, indo em busca de uma paz e conforto que podem ajudar a passar por este momento difícil, como as restrições causadas pela pandemia.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Diante o que foi apresentado, o problema de pesquisa foi configurado pela seguinte questão: **Quais os impactos da experiência da prática de Yoga online, na perspectiva de praticantes, durante a pandemia do COVID-19?**

1.2 OBJETIVOS

Após a apresentação do problema de pesquisa, venho a seguir, expor o objetivo geral e objetivos específicos deste estudo.

1.2.1 Objetivo Geral

Compreender quais os impactos da experiência da prática de Yoga online na perspectiva de praticantes, durante a pandemia do COVID-19.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Compreender os motivos pelos quais as pessoas procuram e permanecem na prática de Yoga online.
- Compreender os possíveis impactos sociais, psicológicos e físicos da experiência da prática de Yoga online na perspectiva dos praticantes.

Baseado nos objetivos apresentados, no capítulo seguinte realizei a revisão de literatura, visando entender sobre o Yoga e a pandemia causada pelo COVID-19 e seus impactos sociais e na saúde física e mental das pessoas que estão praticando o isolamento por questão de segurança, com a intenção de compreender o problema de pesquisa e objetivos construídos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo apresento a revisão de literatura deste trabalho, com o objetivo de aprofundar e contextualizar as temáticas aqui já apresentadas. Considero relevante ressaltar que grande parte desta revisão de literatura acerca do Yoga foi feita com base na leitura de dois livros que apresentam pontos de vista opostos em questões temporais e geográficos envolvendo o Yoga. O livro *Autoperfeição com Hatha Yoga* (HERMÓGENES, 2020), um clássico sobre saúde e qualidade de vida, do autor Hermógenes nos apresenta o Yoga na ótica atual e ocidental da prática, enquanto o livro *Hatha-Yoga-pradipika, uma luz sobre o Hatha-Yoga* (MARTINS, 2017), se trata de uma tradução do sânscrito do texto clássico do Yoga tradicional indiano escrito por Svámin Svatmarama, esta tradução realizada pelo autor Roberto de Andrade Martins conta com comentários acerca da obra com a intenção de facilitar seu entendimento, neste livro compreendemos como era o Yoga originalmente praticado há milênios pelos orientais.

Esta revisão de literatura se iniciou com a busca de artigos em sete revistas da Educação Física, com o objetivo de realizar um mapeamento de produções científicas acerca do Yoga nesta área. As revistas pesquisadas foram: *Motrivivência*, *Motriz*, *Revista de Educação Física, Movimento (UFRGS)*, *Pensar a Prática (Online)*, *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, *Revista da Educação Física (UEM, Online)*. Os descritores utilizados foram: Yoga/ioga, pandemia, COVID-19 e Yoga AND benefícios. Ao final da busca, foram selecionados no total nove artigos (Apêndice A), destas oito revistas, quatro não apresentaram resultados para os descritores selecionados, o nome dessas revistas se encontram no (Apêndice A). Destes nove artigos, dois foram excluídos por não se tratarem diretamente sobre o tema deste estudo.

Também foi utilizado o banco de dados da CAPES, através dos descritores Yoga AND benefícios, resultando no refinamento de 23 artigos, em uma seleção inicial com base na leitura dos títulos, 7 destes artigos foram selecionados, a partir desta seleção prévia, foi realizada a leitura dos textos, sendo selecionados e utilizados três artigos. Os artigos que não foram selecionados foi devido a temática não se relacionar diretamente ao tema deste trabalho ou o texto não estar disponível para acesso.

Após a realização desta busca e a leitura dos artigos selecionados, estes foram utilizados como referências neste trabalho, assim como o uso de outras plataformas de busca como Google Acadêmico, Lume Repositório Digital da UFRGS e Scielo.

O quadro com a seleção inicial de artigos se encontra no apêndice A. A seguir apresento a revisão de literatura realizada para esta pesquisa.

2.1 YOGA: APRESENTANDO A PRÁTICA

“Yoga é uma filosofia, uma ciência, uma técnica de vida” (HERMÓGENES, 2020, p. 32) milenar praticada no Oriente.

Na antiguidade, a prática de Yoga era passada originalmente de mestre ou guru para aluno. No livro comentado por Martins (2017) é apresentado textos tradicionais que foram conservados, sendo os mais importantes: Goraksa-Sataka, Gheranda-Samhita e a Siva-Samhita, porém com o passar dos séculos o texto que se tornou referência no Yoga indiano foi o Hatha-Yoga-Pradipika. Durante os séculos XX e XXI houve a disseminação do Yoga, resultando em divergências e diversos modos de ensino com propostas próprias, ou seja, ao longo do tempo ocorreu uma mescla entre as práticas de Yoga, como destaca Rabello et al. (2018). Com esta variedade de possibilidades, também são diversos os objetivos que levam o indivíduo a praticar Yoga, como a libertação espiritual, que pode ser buscada através da devoção a uma divindade ou um estilo de vida com determinadas regras e obrigações, ou através de asanas para se adquirir uma postura firme, saúde e leveza do corpo (MARTINS, 2017).

Patanjali foi um sábio hindo que viveu no século II a.C responsável por sistematizar o conhecimento sobre o Yoga que era passado através da tradição oral. Essa sistematização é composta por oito passos, sendo eles: 1) yama, as abstinências (não violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego); 2) niyama, as regras de vida (observância, pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo); 3) ásanas, as posições do corpo; 4) pranayama, o controle da respiração; 5) pratyahara, o controle das percepções sensoriais orgânicas e privação dos sentidos ; 6) dharana, a concentração ou contemplação; 7) dhyana, a meditação ou fixação da atenção; e 8) samadhi, a identificação ou concentração absoluta (BARROS et al., 2004; GODOY et al., 2006).

Neste trabalho será abordado o Yoga mais próximo dos aspectos do Yoga-Sutra de Patanjali, mais especificamente o hatha Yoga, que entre os oito passos sistematizados, acabaram se popularizando apenas três, sendo eles os asanas (posturas), pranayamas (respiração) e dhyana (meditação). Porém, na Índia antiga, “o objetivo central do Hatha Yoga, quando criado, tratava-se de um método esotérico de transformação física e espiritual, à procura de algo muito mais ambicioso do que ter saúde, tranquilidade e beleza” (MARTINS, 2017, p. 8).

Foletto (2019) afirma que a moralidade é a base da Yoga, que os yamas e niyamas significam as atitudes que devemos evitar e cultivar de modo que o indivíduo consiga alcançar os níveis superiores da moral, esta só será desenvolvida e conquistada se a prática for realizada de forma constante e completa de todos os ensinamentos que compõem a filosofia yogui, do autoconhecimento que ocorre através do domínio da mente e o desapego de tudo que não tem valor para si. Porém, ao trabalhar apenas três passos de Patanjali, muitos professores acabam abrindo mão de trabalhar com seus alunos os aspectos filosóficos, de autoconhecimento e hábitos saudáveis que poderiam ser desenvolvidos com o Yoga (BARROS et al., 2014). Enquanto aqui no ocidente resumimos uma prática milenar ao aspecto mais físico, até hoje, grande parte da população da Índia adota o Yoga como prática norteadora de vida, pois não apenas na Índia como também na China e no Japão, filosofia e religião são, originalmente, indiferenciadas e inseparáveis (SANTOS, 2020 apud MICHELAZZO, 2017).

2.1.1 ASANAS, AS POSTURAS DO YOGA

As pessoas da atualidade, com a sua rotina de preocupações, repouso e divertimento, tem um ciclo pequeno e com pouca variedade de posturas e movimentos corporais, resultando em que certas partes do corpo acabam sendo levadas a atrofia. Os asanas atuarão nos músculos, articulações, órgãos, aparelho circulatório, e sistema nervoso, e com isso, irão assegurar o rejuvenescimento geral, emagrecimento sadio, embelezamento da figura, aprimoramento da voz e maior resistência a moléstias, sendo estes benefícios direcionados ao plano físico (HERMÓGENES, 2020). Os asanas produzem firmeza, livram das doenças e proporcionam leveza física (MARTINS, 2017).

Embora fosse mais benéfico usufruir de todos os possíveis impactos gerados pela prática de yoga em sua forma completa – originada no oriente -, ainda assim, é possível se beneficiar com o Yoga praticado no ocidente. O hatha Yoga é uma ginástica estática onde o objetivo é passar o maior tempo em determinada pose. Para Hermógenes (2020) ao se manter por dez segundos em determinada postura, os resultados serão maiores e melhores do que se fosse repetir vinte vezes o movimento. Os tipos de posturas tem considerável variabilidade, sendo elas: asanas sentados, flexão da coluna, torções, equilíbrio, inversão, também inclui exercícios de sucção abdominal (HERMÓGENES, 2020).

Mizuno et al. (2015) dividiu os ganhos relacionados a Yoga em quatro categorias, sendo elas: Dimensão da prática, está relacionado com autocuidado e conscientização, como disposição para praticar atividade física e bons hábitos alimentares, Dimensão física, relacionada com a melhora do condicionamento físico e realização de tarefas diárias gerado pela prática da Yoga, Dimensão saúde-doença, relacionado com a redução de queixas de dores e uso de remédios e a Dimensão psicossocial, relacionado ao humor, autoconhecimento, autoestima e reflexões do âmbito social.

Outros autores também concluíram diversos benefícios e significados através da prática de Yoga, por exemplo, que ao realizar os asanas o indivíduo estará abordando os seguintes aspectos: isometria e alongamento muscular, flexibilidade articular, força e resistência muscular, agilidade, capacidade cardiorrespiratória, equilíbrio, alinhamento corporal, respiração controlada, foco na consciência corporal, associação com elementos da natureza e personagens da mitologia hindu (HAGINS et al., 2007; SANTOS, 2020; MIZUNO et al., 2018; PARK et al., 2016). Estes ganhos muito provavelmente irão se refletir nas tarefas de vida cotidiana, como mostra Mizuno (2015), onde após um programa de intervenção com Yoga observou que os indivíduos demonstraram diminuição no tempo de execução do teste de coordenação, menor percepção de dor, maior capacidade de locomoção, relatos associados a melhorias da dimensão física e social da qualidade de vida. Em relação a saúde cardiovascular, Meireles (2005), concluiu que a Yoga em conjunto com exercícios físicos pode gerar efeitos na redução da frequência cardíaca, enquanto em outro estudo foi observado a redução da pressão arterial sistólica (MIZUNO et al., 2015; MIZUNO et al., 2018). Mizuno et al. (2018) também constatou a redução do consumo de medicação através da prática de Yoga.

Além dos benefícios relacionados ao corpo, há também autores que defendem a influência positiva da Yoga nos aspectos de qualidade de vida. Para Coelho et al. (2011) isso ocorre devido a Yoga ser uma prática holística, que engloba simultaneamente os aspectos físico, mental e espiritual. Através do entendimento dos princípios filosóficos como o saucha, que significa pureza de pensamentos, atitudes e desintoxicação do corpo, o indivíduo irá desenvolver o processo de melhor reconhecimento, pensamentos positivos e seleção inteligente da alimentação. Do mesmo modo, é apresentado o princípio chamado tapas, que se relaciona ao esforço de superação e à autodisciplina (MIZUNO et al., 2018). Outros benefícios encontrados na literatura foram a influência do Yoga no stress. Melville et al. (2012), após uma intervenção com Yoga e meditação, observaram a redução no stress após a prática. Mizuno (2015) realizou um estudo onde pretendia verificar, entre diversas variáveis, a modulação autonômica, e concluiu a melhora da resposta autonômica parassimpática após a prática do Hatha Yoga. Enquanto isso, Wolever et al. (2012) realizaram um estudo piloto controlado randomizado para avaliar a possibilidade de programas de redução de estresse mente-corpo no local de trabalho, e concluíram que a intervenção com Yoga apresentou melhorias significativas no estresse percebido, na qualidade do sono e na taxa de coerência do ritmo cardíaco da variabilidade da frequência cardíaca. Oliveira (2005) realizou um estudo de 24 semanas em mulheres idosas e concluiu que a Yoga quando trabalhada em conjunto com a psicoterapia pode gerar a diminuição nos indicadores de depressão e de ansiedade. Para Mizuno et al. (2018) a melhora relacionada aos aspectos físicos e a percepção geral da saúde resulta na melhora do bem estar físico, influenciando comportamentos e atitudes positivas.

Barros et al. (2014) realizou um Projeto de extensão universitária aberta ao público da universidade UNICAMP com o objetivo de analisar os sintomas e o estado de bem-estar autodeclarados dos participantes. As aulas contavam com técnicas corporais e respiratórias e conteúdo ético-filosófico e a conclusão do estudo foi que a Yoga é uma prática entre mente e corpo, sendo um importante componente terapêutico, gerador de saúde e que possibilitou ampliar a capacidade de autopercepção e autocuidado corporal para a maior parte dos participantes, mas os autores ressaltam que a Yoga é benéfica para diversos males à saúde, porém não são todos os indivíduos que serão capazes de se beneficiar.

Com a possibilidade de se beneficiar em tantos aspectos através da Yoga, como consta na literatura, seria algo muito positivo que aqueles que tivessem interesse, curiosidade ou vontade de buscar e experimentar, ao menos uma vez, a prática do yoga, pudessem usufruir e experimentar a vivência, independente da sua faixa etária, gênero, condições financeiras e classe social e é nisso que Hermógenes (2020) acredita. Para esse autor, crianças, adolescentes, mulheres e idosos de alguma forma irão se beneficiar ao praticar Yoga, inclusive Santos (2013), em sua dissertação de mestrado, afirma que a Yoga em idosos melhora o gerenciamento da dor, promove autonomia funcional, flexibilidade, resistência muscular e maior amplitude de movimento, resultando em menor número de quedas e melhor controle postural. O Yoga pode estar presente também nas diversas fases da vida da mulher, como gestação e menopausa, proporcionando diversos benefícios para as mulheres nestes períodos da vida, Reis (2018) realizou um estudo com duração de três meses com mulheres gestantes, com o objetivo de verificar se ocorreria a minimização de desconfortos físicos e emocionais desencadeados devido às transformações fisiológicas que a gestação gera, e obteve resultados positivos em relação a mulheres grávidas praticarem o Hatha Yoga, afirmando que a prática além de ser segura também proporciona benefícios acerca do entendimento e domínio das transformações de seu corpo, melhor domínio da ansiedade e estabilidade muscular, a prática regular também pode influenciar positivamente no momento de trabalho de parto e após. Com o processo de envelhecimento, o corpo feminino sofre diversas alterações, como carência estrogénica, alteração na qualidade do sono e perturbação no equilíbrio térmico, entre diversos outros aspectos físicos e psicológicos (ANTUNES et. al.2003). Jorge (2013), após realizar um estudo de 12 semanas com o objetivo de investigar os efeitos psicofisiológicos da prática de Yoga em mulheres pós-menopausa, concluiu que a pratica diminuiu sintomas gerados na menopausa, como estresse e depressão e evitou o aumento de cortisol, resultando na melhora de qualidade de vida destas mulheres, sendo assim o Yoga pode ser usado como estratégia complementar no tratamento pós-menopausa.

Entretanto, Martins (2017), com a sua tradução do texto clássico de Svamin Svatmarama nos expõe a informação de que tradicionalmente apenas os homens praticavam hatha-Yoga, sendo perceptível através das ilustrações originais de asanas, onde apenas corpos masculinos eram representados. E ao que indicam os autores Telles et al. (2017), essa característica se mantém no oriente, pois é mais

provável que o praticante de Yoga seja homem, na faixa etária entre 21 e 44 anos e que possua o ensino médio completo ou seja estudante.

No ocidente o perfil de praticantes de Yoga não se reflete ao indiano. Cramer et al. (2016) realizou um estudo para investigar a prevalência, padrões e preditores do uso de ioga na população geral dos Estados Unidos, chegando a conclusão que a prática esta associada a idade, sexo, etnia e estado de saúde, constatando que a prevalência do público eram mulheres, mais jovens, brancas não hispânicas, com educação universitária, classe econômica consideravelmente alta e se encontravam em melhor estado de saúde. Esse perfil de praticantes de Yoga se reflete aqui no Brasil, Barros e colaboradores (2014) perceberam que em maioria o número de participantes do seu estudo eram mulheres, com idades entre 23 e 48 anos.

É importante mencionar que a Yoga é uma prática consideravelmente segura e sem impacto, onde há uma progressão na dificuldade dos asanas, sendo que o praticante deve escolher realizar o nível de complexidade do asana de acordo com as suas capacidades do dia, sempre respeitando seu corpo, ou seja, realizando a prática de maneira adequada. Este é um importante fator para garantir a segurança do indivíduo, porém assim como em outras atividades físicas, existe o risco de se lesionar, as lesões mais comuns de ocorrer são relacionadas ao sistema musculoesquelético, como entorses e distensões, em geral estas lesões são leves e transitórias, raras são as ocorrências de lesões graves, indivíduos com doenças agudas ou crônicas graves é recomendado que busquem um médico antes de iniciar a prática do Yoga (CRAMER et al., 2018).

2.1.2 A RESPIRAÇÃO DO YOGA, COMO FAZER E SEUS EFEITOS

Para a ciência Yogi a respiração (pranayama) é mais do que apenas um fato fisiológico, é também psicológico e prânico. Em virtude de fazer parte dos três planos, fisiológico, psicológico e prânico, a respiração é um dos atos mais importantes da vida (HERMÓGENES, 2020). A natureza psíquica da respiração se dá pela relação entre as alterações rítmicas funcionais que ocorrem de acordo com as alterações psíquicas, por exemplo, quando estamos inquietos, a respiração se acelera, quando estamos tranquilos seja na forma física, mental ou emocional, ela se torna mais lenta, e quando através dos exercícios respiratórios controlamos

voluntariamente a respiração para que se torne lenta, nós introduzimos a tranquilidade mental e emocional (HERMÓGENES, 2020; BAPTISTA et al., 2002).

A respiração deve ser nasal e é composta por três fases, sendo elas: puraka, a fase de inspiração, que possui o significado de preencher, kumbhaka a fase de retenção e considerado o aspecto mais importante, representa um recipiente ou pote, e a última fase é a rechaka, o momento da expiração e significa esvaziar, exalar (HERMÓGENES, 2020; MARTINS, 2017).

Ao praticar Yoga no ocidente, já nas primeiras aulas, nos momentos iniciais destas, a pessoa deverá passar da respiração superficial e automática que se realiza na vida cotidiana para uma respiração consciente, profunda e ritmada, o ritmo que o praticante impõe na sua respiração neste momento inicial irá guiar seu tempo de permanência nos ásanas no decorrer da aula. Além do foco voltado para a respiração no momento inicial da aula, o professor também pode instruir exercícios respiratórios. Aqui possuímos uma diferença em relação ao Yoga tradicional indiano, segundo Martins (2017), o pranayama só deve ser praticado depois que o yogin já dominou outras práticas, como asanas, alimentação adequada e controle de seus sentidos. É indicado que o pranayama seja praticado com orientação de um guru, pois acredita-se que essas práticas são muito poderosas e se não forem realizadas corretamente podem trazer algum malefício ao praticante.

No seu clássico livro, Hermógenes (2020) demonstra diversos exercícios de respiração e apresenta seus efeitos e benefícios. Ao praticar o pranayama ritmado, o indivíduo terá efeitos terapêuticos, relacionados a tranquilização do sistema nervosa e do ritmo cardíaco, e efeitos psíquicos, como a calma e o desenvolvimento da força de vontade. Também são citados os efeitos fisiológicos, relacionados aos sistemas cardiovascular, endócrino e circulatório, tonificando o aparelho respiratório e melhora no funcionamento de diversos órgãos e tecidos, efeitos psicológicos, como o desenvolvimento da autoconfiança e tranquilização da mente, e por último, a atitude mental, sendo percebida no momento inicial da aula, ou seja, definindo sua intenção para a aula, a concentração nos músculos respiratórios e em seguida na energia e no que a respiração irá lhe fornecer. Neste momento a pessoa deverá visualizar o prana entrando e saindo do corpo durante as inspirações e expirações.

Alguns dos benefícios apresentados por Hermógenes (2020) relacionados a região respiratória também foram encontrados em estudos acadêmicos. Chanavirut et al. (2006) realizou um estudo com o objetivo de comparar o efeito do Yoga na

expansão da parede torácica e nos volumes pulmonares. O estudo foi realizado em jovens tailandeses saudáveis e contava com a utilização de cinco asanas, e os autores chegaram à conclusão de que os exercícios de ioga de curto prazo melhoram a capacidade respiratória ao aumentar a expansão da parede torácica e os volumes pulmonares expiratórios forçados.

Em contrapartida, outro estudo realizado com pacientes que possuíam problemas respiratórios gerados pela Distrofia Muscular de Duchenne (DMD), utilizou três exercícios respiratórios com o objetivo de avaliar seus efeitos na função respiratória em pacientes com DMD. Ao final do estudo, os autores obtiveram resultados positivos onde os indivíduos apresentaram aumento da força muscular expiratória forçada, resultando na diminuição no declínio dos índices de função pulmonar dos pacientes e melhora nos valores absolutos da função pulmonar (RODRIGUES, 2007).

A respiração praticada no Yoga pode produzir benefícios além do físico, como também psicológico, devido a atenção necessária que o praticante deverá empregar na realização correta dos exercícios respiratórios. Lozano (2016) após analisar as variáveis entre a respiração involuntária e controlada concluiu que “o esforço em manter a atenção para a respiração pode gerar um estado de alerta aumentado, porém com maior relaxamento” (LOZANO, 2016, p. 43), resultando em um alívio psicológico momentâneo pois outros pensamentos, estímulos e sofrimentos estariam sendo ignorados durante o processo.

São diversos os tipos de exercícios respiratórios, alguns têm um caráter mais ativos e fortes, enquanto outros são mais passivos e relaxantes, por exemplo no exercício de respiração diafragmática, a pessoa deverá se deitar, contraindo o abdômen, basicamente deixando o ar entrar e sair, atuando no diafragma e pulmões. Para Hermógenes (2020) este exercício pode ser feito sem restrições e por qualquer pessoa, independente do seu estado de saúde e faixa etária.

Podemos ver que a Yoga pode ser praticada por pessoas saudáveis e com limitações, que podem se beneficiar nos aspectos respiratórios através dos asanas e pranayamas.

2.1.3 MEDITAÇÃO E A SUA IMPORTANCIA NA ATUALIDADE

Atualmente a rotina se encontra cada vez mais agitada e estressante, com grande frequência recebemos estímulos que sobrecarregam o corpo e a mente, podendo interferir na capacidade de pensar e de determinar quais são as prioridades da vida (ASSIS, 1995). De acordo com Baptista et al. (2002): “Stress é a combinação de sensações físicas, mentais e emocionais que resultam de variados estímulos, preocupações, medos, ansiedades, pressões psicológicas e fadiga física e/ou mental, que irão exigir uma adaptação e/ou produção de tensão” (p. 2). O impacto gerado pelo estresse no aspecto psicofisiológico do ser humano tem grande capacidade de afetar negativamente sua qualidade de vida, afetando os padrões comportamentais, afetivos e sociais, gerando efeitos negativos na saúde física, mental/emocional, principalmente na situação atual de pandemia, onde uma das variáveis sociais geradoras do estresse, o desequilíbrio sócio-econômico está em alta. Baptista (2002) menciona algumas estratégias que podem ajudar a lidar e controlar o estresse, entre as opções apresentadas se encontram a prática de atividade física, Yoga e meditação.

Assim como o Yoga, a meditação também se originou no oriente, sendo caracterizada como uma prática antiga e relacionada a filosofia e a espiritualidade (MENEZES et al., 2009a; MENEZES et al., 2009b). Há autores que acreditam que a meditação possa ter surgido ainda na época em que os homens estavam “domesticando o fogo” e sobreviviam à base da caça (ASSIS, 1995). Embora seja uma prática antiga, foi apenas na década de 1960 que ganhou força o movimento para trazê-la para o ocidente (MENEZES et al., 2009b).

De acordo com Brown (2009): “A palavra meditação significa “familiarizar-se com” e é uma maneira de explorar o eu interior” (p. 366). São diversos os fatores que podem levar as pessoas a meditar, por exemplo, a busca por uma cura, solução de problemas por questões espirituais, ou a possibilidade de conseguir lidar com o estresse e relaxar. Isso acontece porque a meditação ajuda no processo de desacelerar ou aquietar a mente e no equilíbrio das emoções. A meditação também é capaz de ajudar a alcançar níveis mais elevados de percepção, paz e clareza (BROWN, 2009).

Menezes et al. (2009a) apresentam duas perspectivas acerca da meditação, a prática pode estar relacionada ao contexto religioso-espiritual, onde são transmitidos os preceitos filosóficos, ou ao âmbito da saúde, onde é vista como técnica para se adquirir benefícios para a saúde física e mental.

Já em outro artigo, Menezes et al. (2009b) apresentam outra forma de “dividir” as duas principais formas meditativas, sendo a concentrativa ou também chamada de meditação integrativa ou Treinamento Integrativo Mente-Corpo (MENEZES et al., 2015), onde o objetivo é trabalhar a concentração focada em algo, seja um mantra ou respiração, e quando ocorrer uma distração a intenção é voltar a atenção para seu objeto de foco. O outro tipo é a meditação mindfulness que também pode ser denominada como meditação da atenção plena (MENEZES et al., 2015), sendo focada no momento presente e consiste no sentimento de aceitação e não julgamento, os estímulos internos e externos chegam e vão embora, sendo apenas observados mas não refletidos. Já Santos (2020) divide a meditação em três tipos: a meditação focada em algo, a que visa cultivar qualidades virtuosas através de pensamentos positivos e a meditação que trabalha as formas desconstrutivas, onde o objetivo é através da auto-observação se focar no desapego.

Diversos são os autores que defendem os benefícios da meditação e seu uso preventivo e de tratamento para doenças crônicas não transmissíveis e condições clínicas, isso ocorre porque a meditação está associada a melhora da qualidade de vida e estado de saúde e por reduzir os níveis de estresse (DEMARZO, 2016). Para Baptista et al. (2002) a meditação e o Yoga como complemento de exercícios físicos são formas de redução e controle do estresse. Com a prática da meditação a pessoa melhora a sua capacidade de concentração, podendo resultar na melhora de alguns fatores relacionados ao estresse, como hiperatividade mental e distúrbios alimentares. Estudos sugerem que a prática da meditação está relacionada com reações psicossomáticas, que geram efeitos semelhantes e mais profundos que o relaxamento e experiências subjetivas, como a sensação de bem-estar e de crescimento pessoal (BAPTISTA et al., 2002; MENEZES et al., 2009a). Menezes et al. (2009b) realizaram um Projeto com o objetivo de investigar como os participantes percebiam os impactos da meditação nas suas vidas, os indivíduos relataram uma série de benefícios que englobam os âmbitos emocionais, cognitivos, físicos, espirituais e sociais.

Para alguns autores a meditação passa a gerar benefícios ao indivíduo após alguns meses de prática contínua, e quanto maior o tempo de prática, maior será a intensidade e a permanência das respostas produzidas (MENEZES et al., 2009a). Menezes (2009c), realizou um estudo com o objetivo de investigar a relação entre tempo de prática de meditação e o bem estar psicológico. Os participantes responderam como se sentiram, em relação a efeitos e benefícios relacionados à meditação realizada e de acordo com estas respostas os pesquisadores criaram categorias. Foi relatada a percepção de melhora nas categorias: cognitivo, emocional, físico, social e espiritual. Os autores destacam que os participantes, independente do tempo de prática, relataram benefícios emocionais, porém, foi encontrada uma associação significativa entre as respostas e o tempo de prática, onde ocorreu prevalência em indivíduos que praticavam há mais de um ano. Este estudo também concluiu que o tempo de prática aumenta o nível de instrução do meditador, através de retiros, leituras e palestras, assim o praticante dará mais sentido para os processos e efeitos cognitivos. Os autores também sugerem que a instrução e a imersão nos preceitos filosóficos tem relação com a proximidade da dimensão espiritual da prática, foi feita esta correlação pois nenhum iniciante declarou esta proximidade com o espiritual. A prática assídua e contínua de meditação pode gerar em praticantes avançados benefícios relacionados a alterações no cérebro (GOLEMAN et al., 2017).

Porém Goleman et al. (2017) também defende que apenas alguns minutos diários de meditação é o suficiente para gerar benefícios acerca da biologia e emocional. Menezes et al. (2015) realizou um estudo piloto randomizado e controlado com objetivo de avaliar os efeitos de cinco dias de meditação com sessões de 20 minutos. Os autores concluíram que este curto período foi suficiente para gerar mudanças positivas e significativas em relação ao afeto negativo e ansiedade, além de um melhor desempenho no teste de atenção concentrada. Menezes et al. (2016) realizou um estudo sobre meditação focada, para saber se a prática de meditação com duração de vinte minutos por cinco dias seguidos influenciaria a interação entre interferência de emoção e ansiedade em um grupo saudável de alunos de graduação. Os autores concluíram que este curto período de meditação foi suficiente para gerar efeitos psicológicos positivos, onde a emoção não interferiu no estado de ansiedade. Zeidan et al. (2010) realizou um experimento composto de quatro sessões de meditação mindfulness com duração de vinte

minutos, com participantes que não haviam tido experiência prévia com meditação. Após a intervenção, foram identificados a melhora em pontos como humor, redução da fadiga e ansiedade e aumento da atenção plena, além da melhora do processamento visuoespacial, da memória de trabalho e do funcionamento executivo.

É importante mencionar que Menezes et al. (2015) e Menezes et al. (2016) consideram que os benefícios adquiridos no curto período de prática de meditação serve como motivadores para as pessoas manterem a manutenção e a regularidade da prática a longo prazo, consequentemente mantendo os benefícios psicológicos.

Para Brown (2009) a meditação pode ser usada para diversos tratamentos específicos, como ansiedade, cansaço físico e mental, depressão, tensão, insônia e stress, sintomas e efeitos que estamos vivenciando neste momento de pandemia. Com isso, podemos considerar que a meditação seria uma boa opção como tentativa de melhorar a qualidade de vida.

2.2 PANDEMIA DE COVID-19

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2), teve seu início de disseminação na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019. Especula-se que o local de transmissão tenha sido em um mercado de frutos do mar. Lu et al. (2020) realizaram uma análise filogenética que concluiu que o vírus possui uma sequência genômica relacionada à síndrome respiratória aguda grave e sugere que o hospedeiro inicial deste vírus tenha sido o morcego, sendo um hospedeiro intermediário para o contato entre vírus e humanos. Coronavírus, popularmente chamado de COVID-19 é um vírus de fácil transmissão e potencial gravidade que gerou rapidamente um surto com o aumento rápido de casos de pessoas infectadas e de mortalidade.

Em 11 de março de 2020 o diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS) categorizou como pandemia o surto causado pelo COVID-19. Com a nova crise sanitária instaurada, diversos países adotaram estratégias como quarentena e distanciamento social na tentativa de frear a disseminação do vírus e a superlotação do sistema de saúde. Com a população mundial realizando quarentena, ocorreram efeitos positivos, como a redução nos níveis de poluição atmosférica gerados pela redução das atividades industriais e o transporte humano através de veículos, mas

também houve consequências negativas como o aumento do desemprego e procura no trabalho informal e consequências na saúde mental e física da população.

A crise climática é um fenômeno resultante do aquecimento global, onde ocorre aumento na temperatura do planeta e resulta em consequências graves para a humanidade, consequências como aumento do nível do mar e inundações de áreas costeiras, intensificação de secas, perda de habitats naturais e de espécies. Esses fenômenos influenciam a saúde, alimentação e economia humana (PINSKY, 2019). Para Martin et al. (2020) a poluição atmosférica é um dos principais causadores de doenças e mortes, originando aumento no risco de doenças como câncer, doenças cardíacas e respiratórias. Porém, segundo IEA (2020) a pandemia causada pelo Covid-19 está resultando no maior declínio nas emissões de gases já vistas, causando a queda em 5,8% nas emissões globais de CO₂ relacionadas à energia, resultando em quase 2 bilhões de toneladas de CO₂, isso se deu pela redução no uso de combustíveis fósseis, carvão, transporte rodoviário e setor de aviação. Segundo Oliveira et al. (2020) os pontos positivos acerca da natureza durante a pandemia foram: a queda na poluição do ar, águas mais limpas e diversas espécies de animais silvestres foram registradas nas cidades, ocupando espaços que antes não eram possíveis.

Embora esse seja um fator positivo, para Martin et al. (2020) e Oliveira et al. (2020), a economia mundial está entrando em recessão, o que possivelmente acarretará um “efeito rebote” que resultará na emissão de poluentes muito maior quando as atividades retomam a normalidade, principalmente da parte das indústrias petrolíferas e políticas econômicas, na tentativa de recuperar a economia dos países.

Assim: “A crise econômica e a explosão da epidemia do coronavírus, na inter-relação que há entre elas, tem gerado impactos e consequências profundas para a humanidade [...]” (ANTUNES, 2020, p. 8). Consequências estas como o desemprego, que segundo o IBGE (2020), até junho de 2020, 12,4 milhões de pessoas haviam sido atingidas. Com o desemprego, a alternativa que muitas pessoas estão recorrendo é a informalidade, onde na última semana de junho alcançava o número de 28,5 milhões de pessoas.

Com o novo estilo de vida mais recluso imposto pela pandemia, as pessoas se viram diante da necessidade de se adaptar também na forma de estudar em EAD (Ensino a Distância) e no trabalho remoto (home office). Leal et al. (2020) apresenta

que durante a pandemia, docentes universitários apresentaram níveis Moderado, Severo e Extremamente Severo de estresse, sendo que os três cursos com maior índice são da área da saúde: educação física, nutrição e odontologia. O home office foi uma alternativa necessária no contexto epidêmico, porém em alguns casos acaba surgindo efeitos negativos como “tornar os laços familiares mais estreitos, dificultando a separação do ambiente familiar com o profissional, tornando, portanto, seu cotidiano cada vez mais exaustivo.” RANDOW et al. (2021).

2.2.1 Efeitos da quarentena na vida de pessoas reclusas em casa

Em março de 2021 completou um ano do início da pandemia no Brasil, sendo ainda necessário o uso de máscaras e a realização da quarentena. Para Chen (2020) longas estadias dentro de casa resultam na inatividade de indivíduos, que contribuem para ansiedade e depressão, podendo levar a uma vida sedentária. Para o autor, é importante a prática de exercícios físicos dentro de casa como estratégia de se manter a saúde durante o COVID-19.

São diversos os autores que defendem a prática de exercícios físicos durante a pandemia, uma vez que o exercício pode ter um papel fundamental em ajudar as pessoas a lidar com um grande evento estressante, reduzir sintomas de depressão e ansiedade, otimizar as funções do sistema imunológico, prevenir ou atenuar a gravidade de infecção viral, prevenir e controlar doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes (CHEVAL et al., 2020; DIMITROV et al., 2017; JAKOBSSON et al., 2020; OMS, 2020). Mas é importante estar atento à intensidade do exercício praticado, Ahmadabad et al. (2020) apresentam que exercícios de alta intensidade podem ser perigosos em época de pandemia, por causarem a produção de oxidantes e supressão do sistema imunológico, sendo sugerido a prática em intensidade moderada. Porém, Jakobsson et al. (2020) recomendam no mínimo 150 min de intensidade moderada ou 75 min de atividade física de intensidade vigorosa semanalmente.

Praticar exercícios físicos em casa é uma opção barata, de fácil acesso e segura para ser incorporada à rotina das pessoas que estão em quarentena. Professores de Educação Física estão usando a tecnologia para orientar os exercícios nesse período para evitar a disseminação do vírus (FILHO et al., 2020). Nos últimos anos já estava ocorrendo uma maior procura de equipamentos para se

realizar exercícios em casa, agora com o vírus a forma dos consumidores abordarem a atividade física mudou, a ideia de se deslocar para academias, locais fechados e movimentados não parece tão atraente e segura, fazendo com que a procura por estes equipamentos seja maior ainda (NYENHUIS et al., 2020).

Além do caráter físico da população durante a pandemia é essencial também cuidar da saúde mental, Vasconcelos et al. (2020) realizaram uma análise para descobrir quais os efeitos psicológicos na quarentena, chegando a conclusão que situações de pandemia e isolamento social causam sim efeitos psicológicos, sendo os mais comuns a ansiedade, medo, raiva e estresse. Hossain et al. (2020) realizaram um estudo sobre a saúde mental de pacientes que passaram por isolamento e identificaram que os indivíduos apresentaram depressão, ansiedade, transtornos do humor, sofrimento psicológico, transtorno de estresse pós-traumático, insônia, medo, estigmatização e baixa autoestima.

Malta et al. (2020) realizaram um estudo que avaliava como estava os hábitos alimentares e de prática de atividades física de Brasileiros durante a pandemia, comparando com seus hábitos pré-pandemia, os resultados obtidos foram que as mulheres brasileiras se sentiram isoladas, ansiosas, e triste ou deprimidas por muitas vezes, com maiores prevalências comparado aos homens. Entre os participantes do estudo houve aumento no consumo de bebidas alcoólicas, aumento do uso do tabaco em 34% dos fumantes. Observou-se redução na prática de atividade física. O consumo regular de hortaliças reduziu e de frutas não se alterou. Por outro lado, o consumo de alimentos não saudáveis, como comidas congeladas e salgadinhos, aumentou nesse período de isolamento.

Algumas pessoas estão recorrendo aos exercícios para controlar o estresse da pandemia, porém há pessoas que estão controlando o estresse com alimentos, comer em grandes quantidade e compulsivamente podem causar arrependimento, desconforto físico e ganho de peso (NYENHUIS et al., 2020).

O distanciamento social é primordial em tempos de pandemia como estratégia de segurança para frear a disseminação do vírus e evitar seu alto poder de mortalidade, porém é consenso na literatura que o distanciamento social pode gerar efeitos negativos na saúde mental e nos hábitos saudáveis da população, sendo importante se manter em uma dieta balanceada e minimamente industrializada e fisicamente ativo, tendo como alternativa realizar exercícios físicos dentro de casa ou práticas como ciclismo, caminhada ou corrida na rua. Entretanto, é importante

ressaltar que para a prática destas modalidades mencionadas é essencial respeitar as medidas de segurança, como uso de máscara e distanciamento físico de outras pessoas ao redor. Para caminhadas rápidas, a distância recomendada é de 5 metros, para corridas a distância deverá ser de 10 metros, deve-se evitar andar ou correr diretamente atrás de outras pessoas e garantir uma distância de 1,5 m em uma disposição alternada ou lado a lado, de acordo com Nyenhuis et al. (2020).

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa se insere no contexto de estudo qualitativo por se envolver com as diversas circunstâncias e contextos sociais, onde não faz parte do universo dessas pesquisas procedimentos de manipulação exata (DEMO, 1985). Para Deslandes et al. (2002) e Demo (1985), as ciências sociais são responsáveis em refletir o contexto histórico e a organização social características de determinado espaço e tempo. Estas são características extremamente marcantes neste Projeto, pois ele se realizou em um momento pandêmico onde foi necessária a reorganização da estrutura e da realização das aulas que serão observadas.

Dentre os diversos tipos de estudos qualitativos, este se enquadra como etnográfico. Para Triviños (1994) o pesquisador etnógrafo deve ter uma ação disciplinada, orientada por princípios e estratégias gerais, tendo em sua atividade o objetivo de interpretar e de identificar significados do ambiente que investiga. Para Oliveira e Daolio (2007), é necessário ter cuidado para não realizar reducionismos acerca da pesquisa etnográfica, onde se comete o equívoco ao se focar apenas no conjunto de técnicas identificadas como: observação participante, entrevista e análise documental e por fim realizando a escrita com a obtenção de informações obtidas com estas técnicas, resultando em um relato de campo, resumindo a etnografia à um protocolo, algo que originalmente é uma rica abordagem metodológica. Para estes autores a etnografia depende da "abordagem teórica que definirá a forma como esses dados são vistos, interpretados e relacionados" (OLIVEIRA et al., 2007, p. 2).

Considero que este estudo se caracteriza como etnográfico pois o grupo estudado apresenta características que podem ser distintas das vivências de Yoga em outros locais, modalidades e professores, incluindo contexto histórico de pandemia e aulas que se iniciaram de forma presencial e passaram por mudanças para serem realizadas em modelo on-line.

O Projeto Yoga Para Todxs, desde a sua criação, possui a intenção de democratizar a prática de Yoga, uma modalidade conhecida por ser elitizada. Com isso, se tornou um Projeto de Extensão Universitária gratuito e aberto ao público

interno e externo da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, desde o ano de 2019. A seguir, serão apresentadas maiores informações sobre o Projeto.

Desde janeiro de 2021 me encontro imersa no Projeto Yoga Para Todxs, tendo uma participação ativa como aluna ao praticar as aulas on line duas vezes por semana, as quais foram ampliadas para três vezes na semana quando o Projeto foi renovado para agosto de 2021, e fazer parte do grupo de whatsapp onde ocorre a interação entre os participantes. Além disso, vivenciei a experiência de participar como bolsista voluntária, onde possuía responsabilidades burocráticas relacionadas ao Projeto, como realizar chamadas de frequência nas aulas online, participar de reuniões e processo seletivo para novas professoras bolsistas do Projeto, auxílio no envio de emails e análises de formulários e de questionários preenchidos pelos participantes. Assim me enxergo com um papel duplo, como aluna praticante do Projeto de extensão de Yoga e também como estudante universitária onde desenvolvi um olhar de pesquisadora sobre este determinado grupo e contexto.

3.2 PROJETO YOGA PARA TODXS

O estudo foi realizado no Programa de Extensão Universitária "Yoga Para Todxs" da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O Projeto teve seu início em 4 de junho de 2019 e as aulas eram desenvolvidas no Campus Olímpico da ESEFID/UFRGS, em um espaço chamado Geodésia, e ocorriam duas vezes por semana com duração de uma hora.

No ano de 2020 o Projeto foi renovado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEXT) da UFRGS, porém, devido a pandemia, as aulas retornaram efetivamente a partir do mês de julho e seguem desde então no modelo online. Foram muitas reuniões, discussões e experimentações para se chegar às plataformas Google Meet e Zoom, utilizadas hoje para as práticas. Atualmente, as aulas possuem uma frequência semanal de três aulas, às segundas no turno da manhã e quintas e sextas no turno da noite, que contam com uma hora e meia de duração. A estrutura das aulas conta com: quietamento inicial seguido de pranayama (exercícios respiratórios); asana (posturas); relaxamento e mantra final.

Para os participantes do Projeto, além do formato da aula ter mudado para online, também ocorreu a abertura de dois grupos no whatsapp, um destes grupos é

fechado, apenas as professoras podem enviar mensagens, na maioria das vezes, com avisos, links das aulas e as gravações das aulas para quem não pode fazer a aula ao vivo, as gravações costumam ser disponibilizadas no dia seguinte a aula síncrona, pois tem o processo de colocar a gravação no youtube para gerar o link para que os participantes do Projeto possam assistir, com a disponibilização das aulas gravadas os praticantes têm a possibilidade de se organizar e fazer a aula de acordo com a sua rotina e disponibilidade, cada aula gravada fica aberta ao público do Projeto por uma semana, então as professoras o fecham e disponibilizam a aula mais recente. Já o outro grupo é aberto e recebe as mesmas mensagens e avisos das professoras, porém, todos os participantes podem responder e interagir, sendo também um local onde as pessoas se sentem à vontade para comentar suas percepções acerca da prática. Os participantes podem escolher participar dos dois ou apenas de um grupo do whatsapp, mas é fundamental participar de pelo menos um, para assim ter acesso às aulas.

O Projeto tem a intenção de fornecer aulas acessíveis para os participantes, onde independente das suas limitações físicas individuais ou tempo de prática, todos consigam acompanhar os exercícios. Do mesmo modo, é característico do Projeto que os praticantes permaneçam com as câmeras abertas e microfone desligado durante a aula, para que as professoras possam acompanhar as práticas individuais e fazer ajustes e orientações quando necessário. Questões como intensidade da aula e materiais utilizados ficam a critério de cada professora, em algumas aulas são utilizados materiais considerados acessíveis de se ter em casa, como cadeiras, almofadas e faixas.

3.2.1 Participantes do Projeto

Para ingressar no Projeto é necessário enviar um e-mail indicando interesse em participar, e, em seguida, a pessoa recebe um formulário para preencher. Após preenchê-lo, a pessoa interessada recebe o link para entrar no grupo do whatsapp, podendo escolher se quer participar do grupo aberto, fechado ou ambos. O fluxo de entrada e saída de participantes no Projeto é constante, devido a isso se torna desafiador apresentar números exatos de participantes, assim, no momento de escrita deste trabalho o grupo aberto contava com 226 membros e o grupo fechado com 154 membros. Na edição de 2020, um total de 447 pessoas preencheram o

formulário. Embora seja um número significativo de participantes, o Projeto tem como característica um constante fluxo de entradas e saídas, sendo que, alguns praticantes se mantiveram participando desde a modalidade presencial em 2019, enquanto outros participantes entram, mas não se mantêm no Projeto, por diversas razões que não tratam do objetivo de estudo deste trabalho.

Em abril de 2021, momento de fechamento da edição de 2020, o Projeto contava com aproximadamente 166 participantes, com uma média de 20 participantes presentes nas aulas online. Vale destacar que o Projeto não considera participantes apenas quem frequenta essas aulas síncronas, mas também, quem faz as aulas gravadas e, do mesmo modo, se mantém ativo nas diversas interações do grupo do whatsapp e nas redes sociais do Projeto.

No final do ano de 2020 o Projeto recebeu mais de 800 emails de pessoas interessadas em ingressar nas aulas de Yoga online. Por isso, foi necessária a criação de alguns critérios de participação, a saber: profissionais da área da saúde ou pessoas de baixa renda, para futuros ingressos, a partir de maio de 2021, quando se deu a renovação do Projeto para a sua 3ª edição. A intenção com esses critérios foi facilitar o acesso para quem se encontra em maior necessidade neste momento de pandemia.

A partir disso, este estudo se realizou englobando o público que já integrava o Projeto desde 2020 em sua modalidade on-line e os novos integrantes que foram ingressando no Projeto até julho de 2021. Este estudo não teve critérios de inclusão ou exclusão de participantes, pois incluiu todos que demonstraram interesse em participar, por considerar relevante todas as percepções dos participantes, sejam estes experientes ou iniciantes na experiência de Yoga.

É possível dizer que o público do Projeto Yoga para Todxs não possui um perfil homogêneo. As informações a seguir são referentes ao público geral do Projeto e foram obtidas através do questionário de avaliação do Projeto de Extensão, respondido por 108 participantes ao final de 2020. A faixa etária dos participantes varia entre 18 e 70 anos, integra o Projeto praticantes de diversos níveis socioeconômico e profissional, alguns são estudantes de graduação e de pós-graduação, outras pessoas já atuam na sua área de formação e há, ainda, pessoas aposentadas. Do mesmo modo, é importante mencionar a questão de gênero, pois o Yoga é conhecido por ser uma prática feminina, e grande parte dos participantes do

Projeto são mulheres, porém o grupo conta também com participantes homens e pessoas que se identificam como não binários.

Outra característica dos praticantes do Projeto trata da experiência com o Yoga, visto que alguns já tiveram um contato prévio com Yoga, enquanto outros estavam praticando pela primeira vez. Tal fato se estende para a prática de atividades físicas regulares, onde antes de inserirem a prática de Yoga nas suas rotinas através do Projeto, algumas pessoas declararam não possuírem o hábito de praticar alguma atividade física regular.

Diversos são os praticantes que declaram ter alguma limitação de saúde relacionado ao sistema nervoso, respiratório, circulatório, cardíaco, músculo esquelético, digestivo e excretor. Dores articulares e nas costas, além do uso de medicamentos, também são citados pelos praticantes.

É importante destacar que o modelo online, além de possibilitar o acesso às aulas a um maior número de pessoas que não seria suportado no espaço físico em que originalmente as aulas eram oferecidas, também possibilitou o alcance à pessoas não só de diversos bairros da cidade de Porto Alegre, mas também de outras cidades do RS e estados do país.

4.2.1.1 Participantes da pesquisa

A seguir, apresentarei o perfil dos participantes do Projeto que aceitaram participar desta pesquisa ao preencherem o questionário online disponibilizado durante o mês de agosto de 2021, que contou com 105 respondentes dos 285 integrantes do Projeto, naquele momento.

A faixa etária das pessoas que participaram da pesquisa é diversificada, possuindo praticantes com idades entre 19 e 70 anos, sendo as idades mais declaradas, a faixa etária entre 19 até 29 anos e a faixa entre 30 até 39 anos, onde cada uma das categorias representa 28,6% dos participantes. Embora em sua grande maioria os participantes se declarem com o gênero de mulher cis, o Projeto também conta com pessoas trãs, gênero neutro e não binário. O modelo online do Projeto permite que pessoas de outros estados participem das aulas, sendo os estados declarados: Tocantins, Alagoas, Goiás, Bahia e São Paulo. O nível de escolaridade dos participantes varia desde o ensino médio completo até o pós-doutorado, não sendo declarado por nenhum participante a não escolaridade. As

áreas de atuação profissional mais declaradas foram a da educação, com 43,6% e saúde, com 26,3%, algumas das outras áreas mencionadas foram: Administrativo, Relações Sociais, Comunicações e Construção. Entre os participantes, 33,3% declararam não ter tido experiências com o Yoga antes de ter ingressado no Projeto Yoga para Todxs. Em relação a entrada no Projeto, 38,1% dos respondentes ingressaram em junho de 2021, 56,3% ingressaram durante o ano de 2020, nas entradas de novos participantes que ocorreram em julho, outubro, novembro e dezembro, e 5,7% ingressaram em 2019, quando as aulas ocorriam de forma presencial.

3.3 PROCEDIMENTOS PARA OBTENÇÃO DE INFORMAÇÕES

As informações prévias para contextualizar o Projeto foram obtidas através de análises de documentos produzidos no ano de 2020, antes de ser iniciada esta pesquisa. A partir disto, a obtenção oficial de informações desta pesquisa se deu a partir de maio de 2021, porém ressalto que desde o meu ingresso no Projeto, como bolsista voluntária, em janeiro de 2021, realizei observações sobre o campo como lócus de pesquisa.

Inicialmente, através do grupo do whatsapp me apresentei aos participantes e expliquei sobre a pesquisa (Apêndice C), neste período o questionário que planejava aplicar estava em fase de criação. Após este primeiro contato, enviei outras duas mensagens no grupo, com a intenção de lembrar os participantes e para me apresentar para os integrantes mais recentes. Por fim, no dia 23 de julho disponibilizarei neste mesmo meio de comunicação e também por email o questionário online desenvolvido no google forms. O questionário foi enviado através de um *link*, e, ao clicar nele, na primeira página, constava o **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**, documento responsável por orientar os participantes da pesquisa, sendo necessário que a pessoa clicasse no ícone “SIM”, indicando concordar em participar da pesquisa. Após concordância, a pessoa era direcionada ao preenchimento das questões.

Após o questionário respondido, este foi analisado e interpretado, com o objetivo de compreender de modo aprofundado o problema e objetivos desta pesquisa.

Além do questionário já mencionado, também foram utilizados outros procedimentos, como diários de campo, análise de documentos e observação participante, que apresento mais detalhadamente a seguir.

3.3.1 Análise de documentos

Neste trabalho foi entendido, analisado e interpretado como documento todos os registros feitos pelo Projeto ou por mim, a saber:

- a) 1 questionário de avaliação solicitado para preenchimento dos participantes de Projeto no final de 2020;
- b) Mensagens e depoimentos compartilhados via grupos aberto e fechado do whatsapp;
- c) Redes sociais do Projeto (Facebook e Instagram);
- d) Transcrição da roda de conversa digitalizada on line realizada em 2020¹;
- e) Aulas gravadas pelas professoras e disponibilizadas nos grupos do whatsapp;
- f) Fotos diversas, disponibilizadas nas redes sociais do Projeto e prints das aulas síncronas realizados pelas professoras e disponibilizados no grupo do whatsapp;
- g) Lista de chamada das práticas síncronas, realizadas por mim;
- h) Reportagens diversas vinculadas a mídia sociais sobre o Projeto.

3.3.2 Observação participante

A observação participante ocorreu em sua totalidade de forma remota, onde realizei registros completos, fiéis e o mais detalhado possível do que foi observado e dito de forma ampla, evitando expressar opiniões durante o ato de descrever as situações observadas.

¹ 1 A roda de conversa virtual aconteceu em setembro de 2020, entre professoras e praticantes do Projeto. O objetivo consistia em avaliar as aulas de Yoga online e ouvir os participantes, que puderam expor suas perspectivas sobre as aulas, visto que era uma experiência nova para todos. Contou com a participação de 15 pessoas e teve duração de 1 hora e 15 minutos. A conversa foi transcrita, sendo este documento que analisei

Estas observações ocorreram em momentos de (I) interação entre participantes, como seus relatos através de mensagens no grupo do whatsapp, (II) momentos iniciais e finais das aulas online onde as pessoas podem ter seus microfones abertos para falarem o que desejarem, (III) reuniões entre coordenadora e bolsistas do Projeto, e (IV) processo seletivo de bolsistas.

3.3.3 Diário de campo

Durante o processo desta pesquisa, foram criados dois diários em formato digital armazenados na ferramenta do google drive. O primeiro foi utilizado para registrar em ordem cronológica momentos e procedimentos de considerável importância para o desenvolvimento deste trabalho. O segundo diário foi utilizado para registrar prints de declarações feitas pelos participantes do Projeto através do grupo do whatsapp, assim como para registrar impressões e interpretações de momentos observados no início e fim das chamadas de vídeo das aulas síncronas e leitura de respostas oferecidas em questionários.

3.3.4 Questionário: criação e aplicação

Devido ao contexto de distanciamento social e a intenção de alcançar o maior número de participantes do Projeto, outro procedimento de obtenção de informações escolhido para aprofundar conhecimento sobre o problema de pesquisa, foi um questionário online criado através do google drive.

Durante a escrita do Projeto de Pesquisa deste TCC foram sendo criadas as primeiras questões que pretendiam ser utilizadas no questionário. Com o desenvolvimento da pesquisa propriamente dita, estas questões foram sendo desenvolvidas e modificadas.

O seguinte passo foi aprender o funcionamento da ferramenta online do google drive para criar o questionário. Através de reuniões com a orientadora desta pesquisa foi-se desenvolvendo melhor as questões, suas formulações e ordem no questionário. Conteí com auxílio de outra bolsista voluntária do Projeto que possuía experiência prévia com questionários online, que me ajudou a montar e verificar o funcionamento do questionário, também sanando dúvidas que surgiram durante o processo de elaboração deste.

Em seguida, com uma primeira versão do questionário pronto, disponibilizei-o no grupo do whats das bolsistas do Projeto Yoga para Todxs (4 contando comigo) para que estas pudessem responder e dar sugestões de melhorias. Neste momento, foi sugerido a inclusão da ramificação no questionário, onde dependendo da resposta da pessoa, o questionário seria direcionado para a próxima pergunta. Em seguida, entrei em contato com quatro participantes que frequentavam as aulas de Yoga do Projeto e que possuíam experiência com pesquisa, para que avaliassem o questionário e fizessem sugestões para sua qualificação. As sugestões feitas foram: a) reduzir o tamanho ou escrever de forma mais direta algumas perguntas; b) mudança na forma de escrita do problema de pesquisa; c) utilizar a configuração de ramificação para o questionário; d) questões organizacionais, como numerar as perguntas e colocar título referente ao assunto destas.

Antes de finalizar a versão final do questionário foi realizado dois contatos iniciais com os participantes do Projeto nos grupos do whats, onde me apresentei e apresentei a pesquisa, e, na sequência, foi registrado o nome das pessoas que se manifestaram demonstrando interesse em responder o questionário, para que, posteriormente, pudesse acompanhar se essas pessoas que demonstraram interesse em participar da pesquisa, de fato, tivessem respondido o questionário.

Após o questionário ser validado pelas bolsistas do Projeto Yoga Para Todxs e pelas quatro pesquisadoras com experiência em pesquisa, dei início a um Projeto Piloto onde foi criada uma lista com critérios de escolha dos praticantes que iriam ser contactados para responder previamente ao questionário oficial da pesquisa, com o objetivo de identificar possíveis modificações necessárias no questionário antes deste ser disponibilizado para todos participantes do Projeto. Os critérios de inclusão dos participantes do Piloto foram: a) Ter se manifestado de alguma forma ao contato feito anteriormente por mim, sobre a pesquisa, nos grupos do whatsapp, b) Frequentar as aulas síncronas de Yoga, e c) Ter participado da roda de conversa que ocorreu em no ano de 2020 com os participantes do Projeto.

No total, 17 pessoas foram selecionadas e contactadas via Whatsapp com o pedido de preenchimento do questionário. O piloto foi aberto para receber respostas no dia 6 de julho e fechado no dia 19 de julho, com um total de 12 respostas.

Após analisar a necessidade de edições no questionário, em geral, as sugestões realizadas pelas pessoas que qualificaram o instrumento de pesquisa foram consideradas: foi acrescentado a configuração de ramificação, que

conseqüentemente reduziu o tamanho de algumas perguntas. Do mesmo modo, foi acrescentado novas perguntas e novas opções de respostas, em questões de múltipla escolha, para, assim, atender a possível gama de respostas, além da reescrita de algumas perguntas, para facilitar seu entendimento.

Após as edições, o questionário foi disponibilizado para todos participantes do Projeto via whatsapp e email. O questionário ficou aberto por um pouco mais de três semanas no mês de agosto de 2021, onde, semanalmente, eu enviava mensagens no grupo aberto e fechado do whatsapp lembrando as pessoas de respondê-lo. No final deste período, 105 pessoas responderam o questionário, de um total de aproximadamente 285 pessoas. No decorrer deste trabalho, todos os nomes mencionados serão nomes fictícios, com o objetivo de preservar a identidade dos participantes.

3.4 PROCESSO DE ANÁLISE E DE INTERPRETAÇÃO DAS INFORMAÇÕES

Após o encerramento do questionário, primeiramente foi realizada uma leitura geral das respostas obtidas no procedimento de obtenção de informações. O passo seguinte foi observar as perguntas formuladas no questionário e organizá-las nos capítulos criados com base nos objetivos e problema de pesquisa deste trabalho, para, assim, organizar as categorias de análise do TCC.

Nesta leitura inicial foi observado que em questões dissertativas, onde possuíam o objetivo de aprofundar as respostas dos participantes com maiores detalhes, algumas pessoas acabaram enviando respostas curtas, breves e, até mesmo, simplificadas.

Nas configurações do questionário foi utilizado a obrigatoriedade de resposta, ou seja, para o participante avançar para a próxima pergunta e finalizar o questionário, era necessário respondê-lo em sua totalidade. Porém, durante a leitura inicial foi observado que algumas pessoas utilizaram de sinais de asterisco (*) e ponto final (.) para dar conta dessa configuração do questionário e, assim, poder avançar para a próxima pergunta, sem precisar responder a pergunta anterior.

Por fim, nesta primeira fase de análise do questionário, onde foi realizada esta leitura geral, a impressão que ficou é que a ferramenta de questionário do google drive é uma opção para este momento de distanciamento social como estratégia para obter as informações, porém, é um instrumento que carece de possibilidades

para se aprofundar as informações, além de não possuir uma relação mais próxima e consistente entre pesquisadora e participante, uma vez que, em nenhum momento de preenchimento do questionário, houve interação entre eles, para além das redes sociais. A partir disso, a pesquisadora não pode instigar o participante a fornecer mais informações ou a falar de algum tema específico, por exemplo.

Para analisar cada pergunta individualmente foi utilizado métodos quantitativos e qualitativos. Primeiro, foi criada uma tabela para interpretação de cada pergunta, onde foram construídas categorias para identificar e registrar as respostas dos participantes. Estas respostas foram contabilizadas, para se ter um conhecimento da ocorrência das respostas e identificar uma possível repetição de respostas. Assim, ocorreu a parte quantitativa, através de categorias, contagem e porcentagem de cada declaração apresentada nas perguntas.

Após ler todas as respostas de uma mesma pergunta e realizar esta categorização, ocorreu a análise qualitativa, onde foi realizada uma interpretação através do confronto da leitura de todas as respostas em conjunto com a revisão de literatura realizada para essa pesquisa.

A seguir, apresento as categorias de análise e os principais resultados da pesquisa.

4 ANALISES E RESULTADOS

Após uma leitura geral das respostas do questionário, da análise dos documentos mencionados neste trabalho, de leitura do Diário de Campo e das observações realizadas do referido Projeto de Extensão, as análises e interpretações dos resultados da pesquisa, foram organizadas em quatro categorias de análises.

A análise do questionário gerou quatro “grupos” que continham as principais perguntas do questionário, que deram conta de procurar compreender o problema e os objetivos desta pesquisa. Esses grupos analíticos procurou organizar a análise, a interpretação e escrita das informações obtidas na pesquisa, que, posteriormente, foram transformados nos seguintes capítulos: a) Motivação para a procura da prática de Yoga online em tempos de pandemia; b) Expectativas e desafios ao modelo online das aulas de Yoga; c) Permanência nas aulas de Yoga online; d) Impactos da prática do Yoga na vida dos participantes.

4.1 MOTIVAÇÃO PARA A PROCURA DA PRÁTICA DE YOGA ONLINE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Ao ler as respostas das pessoas que praticam Yoga on line no Projeto Yoga Para Todxs sobre as motivações para procurarem essa prática em tempos de pandemia, considerei que poderia dividir as motivações citadas em três tipos, onde cada um deles apresentava elementos que me ajudaram a compreender os entendimentos que diferentes motivações levaram a um objetivo fim semelhante.

Os tipos de motivações dizem respeito a questões de (I) Saúde, (II) Momento Histórico da Pandemia, e (III) Fatores Sociais. A seguir, abordarei cada motivação de modo mais detalhado.

Saúde

Esta motivação foi a que recebeu respostas mais diversas, mas que ainda assim, estão diretamente relacionadas com a busca por melhorias na saúde e na qualidade de vida, sendo uma das motivações mencionadas: sair do sedentarismo

ou se manter ativo no período de confinamento em casa, vivido pela pandemia. Em um período pré-pandemia, Quilty et al. (2013) já haviam identificado como fatores motivacionais na procura da prática de Yoga, o bem-estar geral e exercícios físicos.

Em relação a necessidade de ficar em casa devido a contenção de propagação do vírus, as pessoas relataram que viram no Projeto uma forma de dar continuidade a prática - especialmente as pessoas que já tinham experiências com o Yoga antes de ingressarem no Projeto, ou, no caso, quem já fazia parte do Projeto quando seu formato era presencial no período pré-pandemia - e realizar exercícios físicos de forma regular. Vale ressaltar que 66,7 % dos participantes declararam ter tido experiências prévias com o Yoga antes de participar do Projeto, entre estes, 18 pessoas declararam terem feito aulas gravadas através de aplicativos diversos ou do youtube. Entretanto, relataram se sentirem desmotivados, sem disciplina ou com pouca motivação para praticarem com regularidade, e, até mesmo, declararam se sentirem sozinhos nesse modo de prática.

Algo que me chamou a atenção na análise das respostas do questionário, foi o grande número de participantes que mencionaram o Yoga como uma prática multidisciplinar: 10,4% dos participantes responderam que buscavam no Yoga, apenas uma prática de atividade física, porém, 25,7% dos respondentes desta pesquisa foram mais específicos, mencionando a busca "por mudanças além das questões físicas", citando respostas que tratavam da "saúde física e mental", "espiritual", "relaxamento/tranquilidade" e "foco e melhoria da saúde mental". Para ilustrar esta informação, apresento as respostas de dois participantes referente a sua motivação em procurar o Projeto Yoga Para Todxs: "Necessidade de colocar o corpo em movimento através de um exercício leve, relaxante e que promove benefícios mentais e espirituais também" (Daiane, julho/2021).

[...] na pandemia meu marido perdeu um dos dois empregos e eu tive que trocar de trabalho passando a receber menos, fazendo com que eu não pudesse manter alguns cuidados em saúde emocional, física e mental que antes podia acessar. Procurei o Projeto para poder ter uma prática de cuidado integrado com estes aspectos, que o Yoga oferece, nos campos mental, emocional, físico e considero até espiritual, e muito motivada a ter uma gestação mais saudável dentro deste contexto. A chegada da pandemia trouxe muitas mudanças, sobrecarga, perdas, limitações, solidão e o Projeto permite manter uma conexão com outros/outras e comigo mesma (Maiara, julho/2021).

Outra motivação mencionada com frequência nas respostas dessa categoria, foi em relação a doenças pré existentes e a busca pelo Yoga para ajudar a atenuar seus efeitos. Nesse sentido, as patologias mencionadas pelos participantes da pesquisa foram: ansiedade, transtorno alimentar, depressão, escoliose, estresse e síndrome do pânico. Além destes quadros clínicos apresentados, também foram relatados sentimentos e impressões considerados, de certo modo, "negativos" como: preocupação, medos, negatividade, isolamento, estresse/ansiedade do isolamento gerado pela pandemia. A seguir, apresento outro relato obtido através do questionário desta pesquisa, referente a este sentimento vivido durante o momento histórico de pandemia: "Cuidar do corpo e da mente de uma maneira completa, de dentro para fora. Respirar para não pirar. O momento que estava vivendo não era bom, não me reconhecia, ansiedade, desânimo e muita tristeza. A lidar com minhas emoções e sentimentos [...]" (Luísa, agosto/2021).

Em um dos documentos analisados para a pesquisa, o Questionário de Avaliação solicitado para preenchimento dos participantes do Projeto, no final de 2020, observei que algumas das doenças relatadas no questionário dessa pesquisa, já vinham sendo apresentadas no questionário de avaliação. Neste questionário de avaliação, uma das perguntas possuía a intenção de saber qual era a percepção de saúde mental dos participantes, e algumas das respostas obtidas foram: ansiedade, cansaço e instabilidade emocional.

Outra motivação apresentada por 2,8% dos participantes para a busca da prática de Yoga online foi a recomendação médica. Esse fator motivacional também foi apresentado por Quilty et al. (2013) que destaca a procura do Yoga por indicações médicas e como alternativa para aliviar problemas de saúde, o que vai em concordância com as respostas encontradas nesta pesquisa. Foi relatado pelos participantes desta pesquisa, a procura pela redução na ansiedade e dores diversas e, as especialidades médicas que recomendaram a prática de Yoga foram: Fisioterapia, Obstetrícia e Psicologia. Apresento a seguir alguns dos relatos sobre os motivos das recomendações em buscar o Yoga. "Tenho ansiedade e transtorno alimentar, foi recomendação da minha psicóloga" (Antonia, julho/2021), e "indicação de fisioterapia devido a escoliose e estresse" (Valentina, agosto/2021).

Momento Histórico da Pandemia

Em relação a esta motivação, cinco tipos de respostas foram consideradas que estão diretamente relacionadas ao momento atual que vivemos em relação a pandemia. Os tipos de respostas apresentadas foram: (I) Pandemia; (II) Exercícios online; (III) Falta de opção presencial; (IV) Praticar exercício de forma segura na pandemia; (V) Praticidade das aulas (horários, deslocamento, necessidade de materiais).

Três pessoas responderam de forma simplificada que buscaram o modelo online devido a falta de opção presencial, sendo que foi justamente por essa necessidade, ou seja, da impossibilidade de ocorrer de modo presencial, que o Projeto migrou para o modelo online. Esse fator também foi respondido por outros participantes como uma motivação, pois através do modelo online não é necessário a pessoa estar residindo em Porto Alegre, por exemplo, para participar, resultando em uma maior praticidade/comodidade. Este foi outro fator mencionado: a praticidade em relação a poder praticar em casa, tanto em relação ao horário, quanto à locomoção e a não ser necessário tempo de deslocamento até o local da prática, e, ainda, em relação aos horários da aula.

A seguir, apresento um relato sobre a motivação relacionada ao modelo online das aulas: “Eu queria fazer uma atividade física, e devido a pandemia não me sentia a vontade de sair de casa, então a proposta do Projeto ser online foi decisiva para eu ingressar” (Gabriela, agosto/2021).

A questão de realizar as aulas no ambiente da própria casa foi apresentado como fator de motivação para 10,4% dos participantes, como uma alternativa segura de realizar exercícios na pandemia.

Além disso, 17,1% dos participantes da pesquisa responderam, de forma simplificada, à palavra “Pandemia” como fator de motivação para buscar aulas online de Yoga. É sabido que com o distanciamento social, foi necessário interromper atividades físicas que eram realizadas de forma presencial, por exemplo, academias, e como aconteceu com o próprio Projeto. Com as novas limitações sociais impostas por questão de segurança de saúde pública, se reduziu o nível de atividade física, o que pode ter contribuído com um aumento do sedentarismo da população mundial.

Matsudo (2020) apresenta os riscos da inatividade física, como perda muscular, redução na sensibilidade à insulina e redução na capacidade aeróbia.

Neste contexto pandêmico, a modalidade online se mostrou uma alternativa para as pessoas manterem a prática do Yoga ou para iniciá-la, possibilitando alcançar um maior número de pessoas que percebeu a necessidade de encontrar alternativas para se movimentar e/ou deixar um pouco o sedentarismo neste momento de reclusão.

Fatores Sociais

Para esta motivação, as respostas centralizaram-se em dois temas que considero estarem interseccionados. Um deles trata do ambiente da "Universidade Pública", e o outro trata da "acessibilidade e gratuidade".

Em relação a acessibilidade e gratuidade, 4,7% das pessoas declararam possuir curiosidade/interesse em experimentar a prática de Yoga, porém, 7,6% dos respondentes da pesquisa destacaram que não possuíam condições financeiras para realizar aulas pagas. Sendo assim, para estas pessoas, a motivação foi a gratuidade do Projeto, visto como uma forma de acessibilidade à prática. O interesse das pessoas que destacaram não possuir condições financeiras para arcar com a prática de Yoga, pode evidenciar certa lacuna social, pois é possível pensar que, sem as ações extensionistas da Universidade, estas pessoas teriam menos possibilidades de usufruir da prática do Yoga. Desta forma, o Projeto Yoga para Todxs surge como um meio para garantir o acesso às pessoas cujo poder aquisitivo não atende o padrão de custo da prática, já que esta pode ser considerada uma modalidade elitizada, possuindo como público característico nos países ocidentais: mulheres, brancas, de meia idade e com acesso à educação superior (FOLETTTO, 2019). Assim, essa característica da modalidade vai de encontro com a motivação apresentada pelos participantes.

Mesmo o Projeto tendo um caráter acessível em relação a questão financeira, é possível perceber uma homogeneidade no nível educacional dos participantes - segundo grau completo ou graduação e/ou pós-graduação em andamento ou completa -, nenhum participante alegou ter o ensino fundamental incompleto, considero que isso ocorra devido ao Projeto acontecer em um ambiente acadêmico e esse ser o público que possui contato e conhecimento sobre o Ensino Superior do país, sendo assim, mesmo que o Projeto possua a intenção de democratizar a

prática, existe ainda uma barreira para atingir a população mais carente, não apenas em questão financeira, mas também educacional.

Em relação a Universidade Pública, quatro pessoas relataram se sentirem motivadas devido às aulas ocorrerem com profissionais da UFRGS e ao caráter de estarem integrando um Projeto de caráter social, inserido e criado no meio acadêmico.

A universidade possui três pilares: ensino, pesquisa e extensão. O objetivo da extensão acabada variando para cada país, na Inglaterra, por exemplo, possui o caráter de disseminar o conhecimento produzido na universidade; nos Estados Unidos o objetivo é voltado para prestação de serviços, enquanto na América Latina, a extensão universitária se focou nos movimentos sociais, tendo a intenção de alcançar as classes populares para disseminar a cultura (HERMES, 2017).

Os Projetos de Extensão universitária no Brasil podem variar na modalidade de acesso ao público, e serem gratuitos ou pagos, abertos ao público externo da universidade ou somente para o público interno, dentre outros diversos formatos. O Projeto Yoga para Todxs é gratuito e aberto para toda a comunidade (interna e externa da UFRGS) desde sua criação, no ano de 2019. Atualmente, possui dois critérios para ingresso (profissionais da área de saúde e pessoas de baixa renda, como já mencionado anteriormente), devido a grande procura pelo Projeto no final de 2020. Devido a essas duas características apresentadas, considero que as respostas para essa motivação em relação a Universidade Pública e a acessibilidade e gratuidade, se entrelaçam.

Para finalizar este capítulo, apresento a motivação de outras quatro pessoas, que trata de participarem das aulas por possibilitar o contato com outras pessoas e por terem o sentimento de pertencimento, ou seja, fazerem parte de um grupo social.

4.2 EXPECTATIVAS E DESAFIOS AO MODELO ONLINE DAS AULAS DE YOGA

Considero importante voltar ao foco sobre as características marcantes que envolvem a participação das pessoas no Projeto Yoga para Todxs. É preciso lembrar que, assim como há no Projeto participantes que permanecem realizando as aulas desde seu início, em 2019 (na época de forma presencial), também há a constante entrada e saída de pessoas, quando este migrou para a modalidade on-line, em 2020.

Esta pesquisa não possui entre seus objetivos, compreender o porquê das pessoas não permanecerem no Projeto, porém, a seguir, falarei sobre três questões presentes no questionário aplicado, que tinham a intenção de compreender se os participantes possuíam expectativas e/ou dúvidas ao iniciarem as aulas do Projeto, e se, após iniciarem as aulas, enfrentaram desafios devido ao atual modelo online das aulas.

Durante a criação do questionário, foi formulada uma pergunta para saber se as pessoas possuíam expectativas com as aulas, com o objetivo de compreender as possíveis motivações que as pessoas tinham ao ingressar no Projeto. Na análise das respostas, dos 105 respondentes, 80 pessoas responderam que possuíam expectativas iniciais, e, para as pessoas que responderam "Sim", para essas expectativas, o questionário encaminhou para uma pergunta seguinte, onde a pessoa pudesse dar uma resposta dissertativa, apresentando quais seria suas expectativas. Ao analisar estas respostas, construí as seis unidades temáticas, a seguir: Aulas do Projeto, Saúde, Corpo, Fatores Abstratos, Performance e Estudos, que serão apresentadas no decorrer deste capítulo.

Iniciarei falando sobre as Aulas do Projeto. Em relação às expectativas com as aulas, considero que houve dois caminhos por onde as respostas se direcionaram. O primeiro deles, considero ser relacionado e dependente das professoras do Projeto, ou seja, basicamente as expectativas se reuniam acerca de como seria a condução das práticas, as orientações realizadas durante as aulas e possíveis correções e orientações por parte das professoras. Outro elemento que apareceu no questionário sobre as professoras, trata do nível de desafios propostos nas aulas e se estes seriam adaptados pelas professoras no decorrer das aulas, para as necessidades dos praticantes. Já, o segundo caminho se apresentou tanto como expectativa, quanto desafio para os participantes, em parte, dependendo dos próprios participantes, mas, ao mesmo tempo, constituindo algo fora do seu controle. Aqui, estou me referindo à expectativa em relação a conseguir praticar as aulas com mais regularidade. Entretanto, para que esse desafio pudesse ser superado, 14 participantes destacaram a questão da rotina de suas vidas, de conseguir achar um horário para fazerem as aulas de forma síncrona ou assíncrona, uma vez que tinham que dar conta das demandas do dia a dia, como, por exemplo, conseguir alguém para cuidar do filho ou lidar com o cansaço gerado de outras atividades. Mendes et al. (2020, p. 16) pesquisou sobre a percepção dos trabalhadores em relação a sua

quantidade de trabalho durante o período pandêmico, concluindo que: “em média houve percepção de aumento da quantidade de trabalho. Aqueles que se deslocavam para o trabalho e agora exercem todas as atividades em casa (home office) foram os que mais registraram esse aumento”.

Para os praticantes que não conseguiram encontrar um horário para realizar as práticas durante os encontros síncronos, uma alternativa foi assistirem às aulas gravadas: “Minha maior dúvida era quanto poder fazer de forma síncrona. Tenho conseguido fazer apenas de forma assíncrona, porém, devido às condições excelentes das instrutoras tenho conseguido ter muito êxito mesmo não podendo fazer de forma síncrona” (Tais, julho/2021).

Ainda seguindo a análise sobre as aulas de Yoga, 10 pessoas relataram ter expectativas relacionadas à conseguir realizar, adaptar ou acompanhar as aulas, tendo sido, até mesmo, utilizada a palavra “medo”, para definir essa sensação: “Conseguir fazer as práticas, pois tinha medo de não conseguir” (Amanda, julho/2021). Outras duas pessoas também apresentaram este sentimento com a experiência no Projeto, devido ao fato de não terem praticado Yoga ou aulas em modelo online anteriormente. Acredito que isso possa se dar devido a uma certa imagem que o Yoga possui, onde as pessoas são levadas a acreditar que precisam já ser flexíveis para iniciar a prática, por exemplo, ou que possa ser uma prática extremamente intensa. Correia (2010) menciona, inclusive, o termo “Yoga da performance”, como um, entre alguns aspectos que podem contribuir com o entendimento do Yoga nos dias atuais. Sendo assim, uma possibilidade de compreensão destas respostas seria as pessoas acreditarem que seu condicionamento físico e performance no decorrer das aulas, não seriam suficientes para conseguirem realizá-las ou se manterem nas práticas.

Sobre as expectativas por parte dos praticantes em relação ao seu corpo, 12,3% relataram a expectativa em melhorar ou desenvolver algum aspecto físico, assim como, praticar uma atividade física ou, de certo modo, se manter ativo. Os aspectos mencionados foram: melhoras na flexibilidade, no equilíbrio, no controle/consciência corporal, no tônus muscular e na postura.

Enquanto algumas pessoas possuíam expectativas em desenvolver apenas o aspecto físico, outras perceberam o Yoga como um meio de melhorar a saúde tanto física, quanto mental. Nas respostas do questionário, nove pessoas incluíram as palavras corpo e mente, referindo-se a dedicar tempo, cuidar e trabalhar ambos

(corpo e mente) e, assim, se beneficiar, mantendo um equilíbrio entre a saúde física e mental, o que, na visão dos participantes, resultaria em uma melhora na qualidade de vida. A partir disso, assim como no capítulo anterior, nestas respostas foi possível observar, novamente, como o aspecto da multidisciplinaridade do Yoga está presente para estas pessoas. Quando utilizo a palavra multidisciplinaridade, me refiro a uma visão do Yoga que atua, de certa forma, em: “um eixo direcionado para a elevação da espiritualidade e da saúde física e mental” (LIMA, 2010, p. 9). Outra resposta frequente foi em relação à expectativa de trabalhar a saúde mental, onde mais especificamente, a diminuição ou a melhora da ansiedade, foi mencionada por sete pessoas.

Considero que a unidade denominada "Aspectos Abstratos" seja, de certo modo, semelhante as unidades "Corpo" e "Saúde", onde a pessoa também procura desenvolvimento e qualidade de vida - palavras muito citadas nas respostas, porém pouco aprofundadas ou explicadas pelos participantes -, respostas que entendo seguir por um caminho mais intrínseco e interno de cada participante, ou seja, algo não tão concreto e visível como mudanças no condicionamento físico, por exemplo. Sobre os aspectos abstratos, a expectativa mais relatada foi em relação ao relaxamento e a paz proporcionada com a prática de Yoga, tendo sido mencionada por 12 pessoas. Posteriormente, os sinônimos conferidos foram: autoconhecimento, autocuidado e conexão, somando um total de nove pessoas. Também foi mencionado a expectativa de se trabalhar a capacidade de foco e de concentração, aspectos estes que, além de serem mencionados como expectativas, foram destacados como desafios para quatro pessoas.

A última unidade referida trata dos Estudos. Até o momento de fechamento desta pesquisa, as aulas do Projeto não possuíam um momento dedicado apenas para estudos sobre a cultura ou filosofia do Yoga. Porém, uma das professoras integrou em suas aulas elementos da teoria do Yoga, por exemplo, a temática dos chakras, que integrou o primeiro ciclo das aulas que ela conduziu. Este caráter um pouco mais teórico foi uma iniciativa da própria professora, pois, até a aplicação deste questionário - onde nove pessoas declararam possuir expectativas em relação a isto -, não haviam ocorrido relatos ou pedidos por parte dos participantes do Projeto, que demonstrassem interesse neste aspecto mais teórico. No período de criação e no preenchimento deste questionário, os participantes do projeto não

possuíam conhecimento que um novo projeto de extensão estava sendo elaborado². O modelo de aulas online voltado para a prática física, escancarado com a pandemia, foi uma novidade para muitos, tanto para as professoras, quanto para os praticantes. Embora alguns já tivessem vivenciado aulas de Yoga online sem o acompanhamento de um professor, a questão é que ao experimentarmos algo novo, seja a prática do Yoga ou as aulas via internet, é recorrente surgirem dúvidas ao ingressar no Projeto. Geralmente, as dúvidas se centraram em dois pontos. No total, 35 pessoas declararam possuir alguma dúvida em relação às aulas do Projeto, onde 33 respostas (o que corresponde a 31,4% de todos os participantes desta pesquisa) mencionaram algo diretamente relacionado à qualidade das aulas. Enquanto o outro ponto, que foi apresentado tanto como dúvida (12,4%), quanto desafio (34,2%), foi a questão das aulas serem online. A seguir, falarei de modo mais aprofundado de cada um destes dois pontos.

As dúvidas relacionadas à qualidade das aulas foram muito semelhantes às expectativas já apresentadas no início deste capítulo. Por se tratar de aulas online, os participantes possuíam dúvidas se as professoras conseguiriam ver adequadamente as posturas ou necessidade de correções durante a prática, além de, se estas conseguiriam corrigir e observar todos os praticantes ao mesmo tempo. Uma das dúvidas mais citadas foi em relação às correções no momento da prática, ou seja, se as professoras conseguiriam perceber, através da tela do computador, se a postura estava sendo realizada de forma correta. Oito pessoas mencionaram possuírem dúvidas sobre como saber se estariam fazendo a postura de forma adequada, para assim evitar o surgimento de lesões. O medo de se machucar, ou de tentar realizar algumas posturas consideradas mais complexas, também foi relatado (embora por um pequeno número de pessoas). Ainda relacionado à qualidade das aulas, foi mencionado, por sete pessoas, a questão sobre a forma que as professoras iriam orientar as posturas durante a aula, sendo essa tanto uma dúvida, quanto uma expectativa dos participantes. Ou seja, se através da orientação oferecida, seria possível para os membros do Projeto conseguirem aprender as posturas e acompanhar a aula. Nas observações que realizei durante as aulas, percebi que quando o praticante estava nas suas primeiras aulas, era comum este

² Projeto este denominado “Projeto de Meditação e Filosofia do Yoga como Práticas de Vida”. Este novo Projeto é um desdobramento do Projeto Yoga Para Todxs, e possui como objetivo o estudo da filosofia do yoga e a prática da meditação. Muitos participantes do Yoga para Todxs ingressaram também neste outro Projeto.

sair da postura e apenas olhar para a chamada de vídeo, assim observando a postura que a professora demonstrava ou a transição de uma postura para a outra. Já com o decorrer das aulas, e após ter maior familiaridade com as posturas, os participantes conseguiam realizar a aula de forma mais fluida, sem necessidade de sair da postura para conferir o que e como a professora estava fazendo.

Três pessoas mencionaram dúvidas em relação às orientações das professoras- como seriam realizadas as orientações e qual seria a qualidade destas orientações devido ao modelo online -, ainda relacionado a este modelo de aula, alguns participantes possuíam dúvidas se conseguiriam aprender e/ou acompanhar as aulas. Esta dúvida foi mencionada por sete pessoas, vale ressaltar que o receio de possuir dificuldades em aprender a prática através do modelo online surgiu em dois momentos do questionário: (I) na pergunta destinadas a dúvidas; e (II) na pergunta destinada a expectativas ao ingressar no Projeto.

Devido a pandemia, as aulas online foi a forma segura e efetiva encontrada para dar continuidade as aulas do Projeto Yoga para Todxs. Embora seja uma forma de reunir os participantes que se encontram distantes em suas casas, se alia a intenção do Projeto de proporcionar uma prática acessível e aberta a "todxs", principalmente agora com os novos critérios de ingresso para pessoas de baixa renda e profissionais da área da saúde. Assim, o elemento das práticas online pode acabar sendo um significativo desafio para os participantes conseguirem se manter na prática. Entre as 41 pessoas que declararam estar enfrentando dificuldades ou desafios com as aulas, 36 relataram entre os desafios a questão de estrutura, seja devido, exclusivamente, ao modelo online, ou por ser necessário a realização das aulas no ambiente familiar. A internet e os dispositivos eletrônicos de qualidade foram os itens mais citados, por 9,5% e 5,7% dos participantes, respectivamente. A qualidade da internet pode influenciar diretamente a qualidade da aula, pois se esta não for boa, a chamada pode cair, ficar travando ou, até mesmo, a falta de acesso a internet impedirá que a pessoa consiga entrar na chamada de vídeo para assistir a aula. Em relação aos aparelhos eletrônicos, as respostas foram muito semelhantes às dadas sobre a internet, mas, também, interferindo em outros aspectos, como o posicionamento do celular ou do computador, pois isso acaba sendo muito importante para as professoras conseguirem visualizar as posturas do participante. Já o tamanho da tela (caso seja um celular) influencia na capacidade do praticante conseguir enxergar a professora, além de que, pode ocorrer de acontecerem

ligações durante a aula, o que resultaria no encerramento da chamada. Também foi mencionado a dificuldade em ouvir as explicações das professoras e enxergar as posturas devido a qualidade da imagem. Entretanto, relatos sobre a qualidade da imagem, em relação a ângulos diversos ou o fato de a aula travar, não foram as únicas dificuldades citadas, tanto no questionário desta pesquisa, aplicado em 2021, quanto em uma roda de conversa online que ocorreu entre professoras e participantes do Projeto em setembro de 2020. Nesses casos, foi apresentada a dificuldade e a dúvida se conseguiriam enxergar as aulas, especialmente por parte de pessoas que utilizam óculos. A seguir, primeiro apresento a declaração de uma pessoa que participou desta pesquisa, e, em segundo, uma manifestação realizada na roda de conversa que ocorreu em 2020:

Eu sou míope, e daí eu ficava na dúvida se eu conseguiria enxergar a professora pelo celular, e ela me enxergar também, porque, às vezes, é complicado posicionar o celular de forma a aparecer o corpo inteiro (também por questão de espaço na minha casa). Mas deu tudo certo (Janaina, julho/2021).

Eu sou uma pessoa que eu uso óculos pra longe, pra... pra... pra dirigir, pra ver filme, por exemplo, e como eu tenho que colocar o computador um pouco longe de mim eu tenho que usar óculos, então eu tenho que fazer a prática de óculos, algo que eu nunca tinha feito, né, não era necessário. Então isso também é... é um desafio, assim, e eu, às vezes, me organizo, "não, eu vou fazer sem o óculos", mas aí eu não enxergo, é uma... uma orientação que eu não sei muito bem o que fazer, tenho que olhar para... pra tela e não enxergo nada, então tenho que usar o óculos [...] (Laura, 2020).

Outra questão citada como desafio encontrado pelos participantes do Projeto foi em relação ao espaço físico que possuem para realizar as posturas durante a aula dentro de suas casas, além de barulho ao redor e a interferência de terceiros durante a prática. A seguir, apresento algumas respostas do questionário: "Pouco espaço para algumas posturas" (Carla, agosto/2021), "Encontrar um espaço adequado para a prática" (Luciana, agosto/2021), "Quanto à disciplina de não perder o foco pra fazer e completar a aula (preciso avisar a família para não interromper) e limitação do espaço físico" (Gabriele, agosto/2021).

Neste capítulo, foi vislumbrado as expectativas iniciais que os participantes possuíam ao ingressarem no Projeto e possíveis dúvidas relacionadas ao modelo online e a uma prática que, para muitos dos participantes, nunca haviam experimentado. Além disso, foi percebido que existem desafios a serem vencidos

para alguns participantes, como questões tecnológicas e logística do ambiente que realizam a prática, seja por espaço adequado ou convivência com outras pessoas. Dificuldades e expectativas frustradas podem ser fatores que dificultam a permanência nas aulas, sendo assim, no próximo capítulo, apresentarei as motivações dos participantes do Projeto Yoga para Todxs e o que podem indicar sua permanência nas práticas, além de aprofundar sobre o atendimento de suas expectativas.

4.3 PERMANÊNCIA NAS AULAS DE YOGA ONLINE

Tendo apresentado nos capítulos anteriores os motivos das pessoas ao ingressarem no Projeto e as dificuldades derivadas do modelo de aula online, a seguir, irei apresentar o que motiva as pessoas a permanecerem nas práticas de Yoga online.

Para este capítulo, iniciarei com a pergunta do questionário que visava justamente entender os motivos de permanência dos participantes no Projeto, e no decorrer dele, abordarei outras questões do questionário, que também se relacionam com a questão da permanência nas aulas do Projeto.

Entre as respostas obtidas, 30 pessoas (28,57% dos participantes desta pesquisa) responderam exclusivamente a palavra "benefícios" ou os citaram, apresentando quais benefícios, nas suas perspectivas, estavam sendo adquiridos com as aulas - benefícios estes que serão apresentados no capítulo seguinte -, sendo essa a sua motivação de permanência. Porém, esta pesquisa possui entre seus objetivos, compreender os aspectos físicos, sociais e psicológicos, originados das aulas de Yoga online que geram impacto na vida dos participantes, e as respostas sobre o referido objetivo serão apresentadas em um capítulo futuro.

É possível dizer que os fatores que motivam a permanência das pessoas no Projeto são muito semelhantes aos fatores motivadores em buscar e iniciar a prática, com ressalva em duas categorias já apresentadas no primeiro capítulo, a categoria sobre fatores sociais e a categoria que abordava a questão da saúde, que tratarei a seguir.

Fatores Sociais

Menciono o primeiro capítulo onde foi apresentado os fatores sociais pois aqui novamente foi citada algumas características do Projeto, diretamente relacionado às aulas em modelo online como motivos de permanência - embora como vimos no capítulo anterior (onde foi apresentado algumas dificuldades vividas pelos participantes para acompanhar as aulas), o modelo online pode ser um elemento desafiador da prática para algumas pessoas - a questão de poder realizar as aulas em casa e a flexibilização que as aulas gravadas permitem em relação ao momento de fazer a aula, pois devido às demandas da rotina, a aula gravada acaba sendo uma alternativa para as pessoas que não conseguiriam comparecer na hora marcada desta.

Do mesmo modo, foram mencionadas as questões de gratuidade das aulas, além destas serem uma forma de convivência e de interação em grupo, em tempos onde não é possível ter contato social de forma presencial. Porém, entre as respostas que considero tratar de questões sociais, teve uma direcionada às professoras do Projeto e a seriedade do trabalho desenvolvido por elas, somando um total de 13 pessoas que consideram este o principal motivador de permanência. A seguir, apresento relatos que mencionam esta relação entre a equipe do Projeto e seus participantes: “[...] No Projeto também sempre me senti muito acolhida e muito bem orientada” (Julia, julho/2021), “Fui gostando da experiência, das prof [professoras] super comprometidas, da Yoga como proposta para saúde integral” (Berenice, julho/2021), “O cuidado das professoras, a atenção e o carinho” (Elisa, julho/2021).

No questionário, destinei uma pergunta para os participantes responderem se possuíam percepções distintas ao praticarem as aulas da semana, que totalizam três aulas, sendo que cada dia é orientado por uma professora diferente. A intenção desse questionamento tratava de compreender se a forma de conduzir e guiar as práticas de Yoga por diferentes professoras do Projeto, na perspectiva dos participantes, influenciava suas percepções das práticas. Ao analisar as respostas, 72 pessoas responderam que sim, enquanto 33 participantes responderam que não. As diferenças entre as aulas podem ser diversas, embora todas as professoras do Projeto trabalhem com o estilo de Yoga denominado Hatha Yoga, as diferenças podem ser: a aula ocorrer no chão ou na cadeira, trabalhar um pouco mais a teoria,

intensidade das posturas, velocidade e tempo de permanência nas posturas, ou, até pela forma de falar, como o tom de voz ou o modo de explicar, como demonstra os comentários a seguir:

Minhas percepções referente as aulas de Yoga ministradas pelas professoras Giovana e Joanna. Nas aulas de quinta-feira há uma prática com uma pegada mais forte ao corpo, com movimentos mais alongados e resistentes para a musculatura. Nas aulas de sexta-feira há uma abordagem mais precisa sem pressionar demais a musculatura, considero como movimentos mais voltados a abrir os chakras do corpo (Mirian, julho/2021).

Normalmente só faço com uma professora, mas das poucas vezes que fiz com outras, é possível perceber que cada uma tem um jeito de transmitir o conhecimento, trabalhar o início e decorrer da aula. Demonstaram que não existe um único meio de fazer Yoga (Sandra, julho/2021).

Essa interpretação apresentada pela Sandra, sobre as diferentes formas de praticar o Yoga também foi mencionada por outra praticante do Projeto:

Cada uma das professoras conduz a prática do Yoga a sua maneira, e traz consigo sua personalidade e a sua bagagem de vida e isso influencia na forma como elas ensinam e como praticam, isso faz com que as aulas sejam diferentes e eu considero isso muito bom, pois consigo perceber a heterogeneidade que tem a prática de Yoga (Raissa, julho/2021).

Muitos participantes demonstraram suas percepções e preferências ao compararem as diferenças e os estilos de aula de cada professora: 36,2% dos participantes responderam que percebem diferenças entre as aulas, sendo que para 20,9% dos participantes, essa diferença e diversidade em estilos de aula, faz com que estas se complemente, como podemos ver no comentário da Carol: “A condução é diferente de cada uma das professoras, acredito ser benéfico essa diversidade” (agosto/2021). É interessante perceber nos relatos que uma mesma aula pode ser percebida de diferentes formas para cada praticante, ou seja, para alguns, a aula pode ser muito lenta ou intensa, sendo determinada característica positiva e até preferível, enquanto que para outros, não. Nas respostas analisadas foi possível perceber como os diferentes estilos de aulas no Projeto refletem na sua percepção da prática, como apresento nos relatos a seguir: “Uma [professora] me traz grande serenidade, me centra na prática e esqueço o entorno, outra me conecta mais com meu próprio corpo, outra me conecta mais com as energias vitais. Nisso consiste a riqueza da diversidade” (Sofia, agosto/2021), “O tom de voz utilizado,

conduz o ritmo da aula e se diferencia na forma como irei me conectar durante a aula. Além disso, a forma como a aula acontece, se ela será no chão ou na cadeira, para mim apresenta sensações diferentes da prática no meu corpo” (Luana, agosto/2021):

Notei que o ritmo das professoras me levam a resultados distintos, por exemplo, uma prof mais agitada dá um ânimo, um gás para seguir com o dia. Uma prof. mais tranquila, ajuda com uma reflexão mais interna do que estou passando e a mover essas questões de alguma forma (Isis, julho/2021).

Entretanto, independente de possíveis preferências por determinada professora, os participantes demonstraram satisfação com as aulas, pois foi com certa frequência que surgiram elogios nas respostas, além do fator de as aulas se complementarem, também ter sido citado.

Saúde

A segunda categorias de fatores motivadores para permanência nas aulas de Yoga, presente, do mesmo modo, no primeiro capítulo, é a saúde, que neste capítulo irei subdividir em duas partes: saúde física e saúde abstrata.

Para a saúde abstrata considere as respostas que se voltavam para o psicológico, emocional e motivacional de cada pessoa, independente de fatores externos. As respostas que estão presentes nessa categoria abstrata são:

a) A vontade diretamente relacionada e proporcionada pela prática do Yoga, seja em evoluir na prática, permanecer praticando ou ir desenvolvendo o gosto de fazer Yoga;

b) A relação com o seu corpo, que significa reservar um momento do dia para si próprio, trabalhar o autoconhecimento, conhecer e respeitar seus limites;

c) Sentimento de satisfação e de bem estar com o corpo e a mente. Esta foi a resposta mais mencionada, oito pessoas destacaram a relação entre corpo e mente, seja o cuidado ou a sensação de "fazer bem"; outras nove pessoas responderam a intenção de ficar em paz e tranquilidade; e, por fim, 13 pessoas responderam que o seu motivo de permanência está relacionado a sensação de bem estar proporcionada pela prática:

Vejo o Yoga como qualidade de vida, além de gostar muito do estudo, acredito que deveria ser acessado por todos. O que me motiva continuar é a tranquilidade que ele me trouxe até hoje, foram só lições positivas, pretendo continuar praticando até quando a vida me permitir (Lais, agosto/2021).

Em tempos de pandemia, conseguir equilibrar a saúde mental considero como um eterno desafio, pessoalmente não consigo me manter neutra perante tantas injustiças e a Yoga tem me ajudado a liberar toda a energia negativa que absorvo no meu dia-dia (Marina, julho/2021).

Para a saúde física, considerei respostas mais voltadas para o corpo em si, como a questão de manter o corpo em movimento - resposta apresentada por nove pessoas - e o compromisso com a prática. Entretanto, questões como mudanças físicas percebidas e relatadas pelos participantes serão abordadas posteriormente, por isso não me aprofundarei neste momento. Em relação a respostas oferecidas de forma simplificada, cinco pessoas mencionaram apenas a palavra “saúde” e outras três responderam “qualidade de vida”, sem desenvolverem, de modo mais aprofundado, essa resposta. A seguir, apresento uma resposta do questionário, que pode permitir a compreensão desta relação entre Yoga e cuidado de si: “Saúde, qualidade de vida, um ato de carinho comigo mesma” (Inês, julho/2021).

Para finalizar este capítulo, retomo a questão sobre as expectativas que os participantes possuíam ao ingressar no Projeto, e que já foram apresentadas no capítulo um desta pesquisa. Entre os participantes desta pesquisa que responderam possuir expectativas, 72,5% responderam ter suas expectativas atendidas; outros 18% atenderam parcialmente; e 2,5% consideram que suas expectativas não foram atendidas. É importante ressaltar, que segundo os próprios participantes, as expectativas não atendidas não tiveram relação com a qualidade do Projeto ou a prática de Yoga em si, mas sim, devido à sua própria rotina, ao pouco tempo de ingresso no Projeto ou questões relacionadas à tecnologia.

Nesse sentido, 4,7% dos participantes ao destacarem a rotina, exemplificam como a demanda de tarefas da vida diária acaba por interferir na quantidade das aulas que pretendiam praticar, na adesão e na disciplina que os participantes declararam possuir expectativa. Esses relatos vão de encontro ao que a literatura recente tem apresentado, que a população tem percebido a redução de tempo livre destinado ao lazer neste período de isolamento social (RIBEIRO et al., 2020; TEODORO et al., 2020).

Para três participantes, as suas expectativas ainda não foram atendidas devido ao pouco tempo de prática, e, por fim, três pessoas declararam estar tendo dificuldades relacionadas à qualidade da internet, e por assistir às aulas pelo celular, e que, a partir disso, não conseguem enxergar muito bem as professoras.

4.4 IMPACTOS DA PRÁTICA DO YOGA NA VIDA DOS PARTICIPANTES

Tendo entendido o que motivou a busca e a permanência dos participantes no Projeto Yoga Para Todxs, neste capítulo, irei apresentar o que o Yoga significa na vida destes participantes e como estes percebem os impactos desta prática nas suas vidas.

Inicialmente, considero importante relatar sobre a delicada questão que é definir o que é um fator motivacional de permanência para a prática de Yoga e agregar um significado sobre o que é Yoga na vida das pessoas, pois as diferenciações entre um e outro são muito tênues. Para muitos participantes, a motivação ou o significado do Yoga para si, está relacionado ao benefício que a prática proporciona. Nessa perspectiva, embora houvesse perguntas específicas no questionário voltadas a entender os impactos gerados nos aspectos físicos, psicológicos e sociais na vida dos participantes - sendo esse um dos objetivos desta pesquisa - houve uma porcentagem significativa de participantes que deram respostas repetidas para mais de uma pergunta, ou seja, nas questões que visavam entender: a) os impactos gerados na vida dos participantes, b) os motivos de permanecerem fazendo as práticas do Projeto; e c) o significado de Yoga nas suas vidas.

Na pergunta que objetivava entender o que é Yoga na vida das pessoas, 78% dos participantes acabaram respondendo uma multiplicidade de benefícios relacionados à prática de Yoga. Entretanto, antes de adentrar nestas questões, irei apresentar o que é Yoga na visão de alguns participantes.

Através das leituras e das interpretações das respostas, foi possível compreender que Yoga, para as pessoas pesquisadas, trata de um meio de cuidar de si, ou seja, significa, separar um momento do dia, se afastar da rotina agitada e dedicar-se a si próprio. Yoga seria um meio de transformar o estilo de vida/rotina, propiciando mudanças na qualidade de vida e saúde, seja se tornando mais ativo fisicamente, seja procurando uma alimentação mais saudável ou trabalhando

questões mais internas, como autoconhecimento e conexão consigo mesmo. Além de ser um meio de mudar a forma de pensar e de se relacionar com as pessoas ao seu redor. Sobre a questão do significado do Yoga, as respostas mencionadas foram: ter tempo para si, sendo mencionada por doze pessoas (11,4%) e cuidar de si, sendo mencionada por oito pessoas (7,6%).

A seguir, apresento algumas respostas que demonstram o que é o Yoga na vida destes participantes: "A Yoga hoje faz parte de mim. Tenho necessidade. Vejo como uma limpeza de alma" (Bárbara, agosto/2021), "Yoga é muito mais que ásanas, é uma postura diante da vida. A meditação, os pranayamas, os movimentos corporais e mentais se tornam práticas essenciais para manter a sanidade diante de uma realidade não favorável. Com os pés no chão e evoluindo com o que se apresenta" (Gabrielle, agosto/2021), "Muito positiva! Hoje me sinto menos ansiosa, com inteligência emocional e vejo a vida de uma forma mais positiva e calma, procuro não culpar mais as pessoas pelas minhas expectativas, amor por todos os outros seres" (Lais, agosto/2021), "Minha família sente tanto que inicialmente reclamava por eu abdicar do momento de jantar com eles, e mesmo não auxiliar em algumas tarefas. Porém, agora, todos percebem o quanto fico mais calma com as práticas" (Neusa, agosto/2021).

Além das respostas direcionadas a benefícios/impactos gerados pelo Yoga e as respostas sobre os significados da prática, também houve sete pessoas que consideraram não serem capazes de agregar algum significado ao Yoga, até o momento de preenchimento do questionário, devido a terem iniciado a prática de Yoga há pouco tempo.

Durante o processo de criação do questionário, optei em separar em categorias, os possíveis impactos na vida dos participantes do Projeto, por entender que essa seria uma melhor estratégia para as pessoas interpretarem e se expressarem, tentando, assim, evitar respostas resumidas e que, conseqüentemente, algum item acabasse sendo esquecido de ser mencionado. Porém, ao ler e analisar as respostas, percebi que os participantes não faziam distinção entre as três categorias de impacto criadas. Por exemplo, a primeira pergunta trata dos impactos relacionados ao aspecto físico da pessoa, e os participantes mencionaram mudanças físicas - como a flexibilidade, referida por 51 participantes - mas, do mesmo modo, mencionaram mudanças que, eu, originalmente, associaria à psicológicas ou sociais, por exemplo, a melhora na

qualidade do sono, resposta muito citada, tanto em mudanças físicas, quanto psicológicas. Por isso, entendo que para estas pessoas não existe esta diferenciação de categorias de impacto.

Após leitura e análise das respostas, utilizando a estratégia de criar unidades temáticas - abordagem já mencionada em capítulos anteriores - percebi que impactos mencionados em uma categoria acabavam por influenciar diretamente nas outras categorias, sendo assim, optei em apresentar as respostas em como elas se relacionam e impactam umas às outras, ao invés de apresentar as informações organizadas pelas categorias inicialmente criadas.

Algumas pessoas apresentaram uma visão ampla e integrada nas respostas do questionário, demonstrando compreender como os impactos percebidos por elas se entrelaçam e se relacionam. Em grande maioria, as pessoas citavam uma série de mudanças nas suas vidas. Começando com a resposta sobre melhor qualidade de vida ou cuidado com a saúde, caso focemos a análise somente a esta resposta, se torna desafiador compreender em quais aspectos de qualidade de vida o Yoga pode atuar. Entretanto, ao ampliar o olhar, é possível ter uma ideia mais aprofundada sobre o que estas pessoas querem expressar. Nesta cascata de impactos e mudanças que ressalta uma melhor qualidade de vida, irei considerar como ponto inicial, a percepção na melhora das capacidades físicas. No total, cinco capacidades foram mencionadas, sendo elas: Flexibilidade e Mobilidade, Força, Equilíbrio, Coordenação Motora e Resistência Respiratória.

Estas mudanças físicas resultam em um melhor desempenho nas tarefas diárias, tornando-as mais fáceis de serem realizadas, e, em casos de pessoas idosas, podem lhes fornecer mais independência e segurança, ao reduzir o risco de quedas, por exemplo. As atividades cotidianas que foram percebidas com melhor desempenho foram: amarrar o sapato, caminhar, subir escadas, conseguir se abaixar, resistência física e não se cansar com tanta facilidade ao realizar estas tarefas. Outros dois aspectos que impactam consideravelmente, especialmente ao final do dia, é a questão da disposição/energia e dores corporais, principalmente da região das costas, ombros e pescoço. Em ambos aspectos, os participantes relataram melhoras em relação à dor nas costas. Podemos considerar que uma postura inadequada, principalmente para quem trabalha por muito tempo no computador, pode ser um fator de desconforto. Assim, considero que essa melhoria nas dores pode estar relacionada ao que os participantes chamaram de olhar

interno, onde trabalham a sua percepção e consciência corporal e identificam com mais facilidade as suas dores, percebendo, nesses casos, a necessidade de uma postura mais confortável e adequada, que conseqüentemente resulta em redução das dores, e assim, seja após a aula ou após um dia de rotina, o sentimento de bem estar permanece.

Alguns participantes demonstraram interesse em ter uma vida menos sedentária e se tornarem mais ativos fisicamente. Para alguns, o Yoga é o suficiente para isto, mas, para outros, as mudanças foram além do "tapetinho de Yoga", como começar a ir de bicicleta para o trabalho e mudar a alimentação incluindo alimentos mais saudáveis, ou, até mesmo, diminuir ou parar com o consumo de carnes.

Além destes aspectos apresentados, considero que há outras duas mudanças que também podem influenciar, consideravelmente, a qualidade de vida, a saber: a) a qualidade do sono, onde alguns participantes relataram estar dormindo melhor e conseguindo dormir mais; e b) sentimento de alegria, neste item foram diversos os sinônimos apresentados para ilustrar esta satisfação (animação, motivação, felicidade, contentamento). Este sentimento foi demonstrado tanto diretamente relacionado com o momento da prática de Yoga e o prazer por realizá-la, quanto ao sentimento de gratidão por estar cuidando de si.

No momento histórico em que ocorreu este estudo, era notável o aumento no nível de ansiedade e estresse na população (MIRANDA, 2021; ROLIN et al., 2020), porém, grande parte dos participantes do Projeto alegaram sentir redução da ansiedade e do estresse, além do sentimento de melhora nestes fatores. Do mesmo modo, foi exposto pelos participantes que em situações de tensão ou estresse vividos na rotina diária, acabaram sentindo diferença na forma de registrar, organizar e lidar com os pensamentos, assim perceberam reações positivas ao se expressarem com outras pessoas e na forma de lidarem com seus próprios sentimentos, resultando, assim, em um melhor conhecimento e controle emocional e mental. Além disso, foi relatado que, em situações de estresse, algumas pessoas mencionaram utilizar a respiração para se acalmarem, o que corrobora com Corrêa et al. (2020) que concluiu que praticantes de Yoga, durante a pandemia do COVID-19, reportam menos impactos psicológicos, sendo os sintomas observados no seu estudo: estresse, ansiedade e depressão. A referida autora também afirma que quanto maior o número de aulas de Yoga semanais e maior o nível de experiência

do praticante, menor é a chance de apresentar sensações de ansiedade e de estresse.

Nas três perguntas que visavam entender os impactos - físicos, psicológicos e sociais - do Yoga na vida dos participantes, houve pessoas que relataram não ter percebido mudanças, e um total de quatro pessoas declararam, nas três perguntas, não ter percebido quaisquer mudanças. Entretanto, estas quatro pessoas haviam entrado no último ingresso de novos participantes do Projeto, que ocorreu menos de dois meses antes da aplicação do questionário. Sendo assim, penso que tenham tido pouco tempo de prática para perceberem resultados.

A questão direcionada para aspectos sociais foi a que mais recebeu respostas de participantes alegando não terem percebido mudanças, totalizando 30 pessoas. Porém, considero que esta percepção de não mudanças por parte dos participantes pode ter sido influenciada devido ao caráter de distanciamento social vivido durante o contexto desta pesquisa, como pode ser observado nos dois relatos a seguir: “Vou descobrir quando retornar ao convívio social. Dia 2 de agosto retorno às aulas presenciais na escola” (Rosane, julho/2021); “Ainda estou muito em casa, então posso citar minha relação com as pessoas que moram comigo” (Mariana, julho/2021).

Considero que estas pessoas, por estarem praticando o distanciamento social, ainda não tiveram interações sociais com pessoas além das que convivem na mesma residência e, por isso, não puderam perceber estas diferenças. Contudo, é possível perceber, tanto com as informações já apresentadas acerca da ansiedade e do controle emocional, quanto com respostas de outros participantes, que a prática de Yoga pode produzir influência positiva em aspectos necessários para se viver em sociedade. Estas mudanças podem impactar nas relações com terceiros, devido a mudanças relacionadas a forma de pensar - maior respeito e valorização com o outro, ser mais receptivo, compreensivo e empático - e a forma de se relacionar com os outros - escutar mais e sem pressa, ser mais gentil e possuir uma relação mais harmoniosa. Estas respostas mencionadas podem ser visualizadas em algumas frases que apresento a seguir: "Reduzir conflitos com familiares (que convivem rotineiramente), reduzir a ansiedade no contato com pessoas que via muito antes e agora vejo menos" (Neusa, agosto/2021), “Sim, acredito que a sensação de bem-estar associada à Yoga influencia positivamente os relacionamentos, nos tornando mais calmos, ponderados, compreensivos e empáticos” (Danielle, julho/2021), “Após

iniciar a prática de Yoga tenho tentado ser mais tranquila em alguns sentidos de minha vida, tentando me cobrar menos e aceitar mais o que eu sou e tentar entender que as coisas acontecem quando tem que acontecer, e isso tem me ajudado nos meus estudos e nas minhas relações interpessoais” (Raissa, julho/2021).

Além das relações interpessoais, estas mudanças mencionadas pelos participantes, podem também acabar influenciando seu desempenho no trabalho e estudos, devido a serem habilidades importantes para estas tarefas. Entre as respostas, destaco: melhora na capacidade de foco e de concentração, mais paciência, melhor comunicação, maior presença para a atividade que está desempenhando e criatividade. Para exemplificar, apresento algumas respostas do questionário: “[...] Nas tarefas intelectuais sinto maior facilidade de concentração e também melhora na criatividade” (Neusa, agosto/2021), “Eu me sinto feliz por praticar, me manter focada durante a prática, não só nos asanas, mas também na meditação/relaxamento. Eu levo esses ensinamentos para a vida (trabalho/relações)” (Karla, julho/2021).

A seguir, apresento uma tabela com as mudanças positivas através das práticas de Yoga relatadas pelos participantes, apresentadas neste capítulo. Na primeira coluna, apresento os sinônimos mencionados, palavras consideradas semelhantes foram agrupadas, por exemplo: sentimento de felicidade/alegria/contentamento; na coluna do meio consta o número total de pessoas que citou cada impacto, e, por fim, a porcentagem destas respostas, considerando os 105 participantes do Projeto que aceitaram responder o questionário desta pesquisa.

Tabela 1-Impactos do Yoga na vida dos participantes do Projeto Yoga para Todos

Impactos	Número de respostas	% em relação a 100%
Sentimento de paz e tranquilidade	58	55,2
Melhora na flexibilidade/mobilidade	51	48,5
Redução na ansiedade	31	29,5
Melhor capacidade de concentração	31	29,5
Melhor comunicação e relação com pessoas ao redor	28	26,6
Redução de dores	25	23,8
Respiração- mais atenção	24	22,8
Maior sensação de bem estar	19	18
Mais disposição/energia	16	15,2
Aumento de força	15	14,2
Qualidade de sono	15	14,2
Melhor postura	14	13,3
Melhor desempenho nas tarefas diárias	13	12,3
Maior controle emocional	11	10,4
Sentimento de felicidade	11	10,4
Autoconhecimento/olhar interno	11	10,4
Melhora na consciência/coordenação corporal	11	10,4
Qualidade de vida/saúde	9	8,5
Controle do estresse	8	7,6
Mais equilíbrio	5	4,7
Respiração- melhor consciência	4	3,8

Após entender qual era a percepção dos participantes em relação aos impactos nas suas vidas provenientes da prática de Yoga, o interesse da pesquisa centrava-se em compreender a percepção dos participantes do Projeto sobre quais impactos consideravam ocorrer logo após a aula, e quais efeitos ocorrem ou persistem a longo prazo. A seguir, para melhor organização irei me referir a efeitos “a curto prazo” para os impactos apresentados pelos participantes por serem sentidos durante ou logo após a aula de Yoga, e como efeitos “a longo prazo”, os impactos mencionados como duradouros ou acumulativos com o decorrer de várias aulas.

Para efeitos a curto prazo, em geral as respostas se centraram em sentimentos e sensações, sendo o mais citado: “sentimento de relaxamento e leveza”, tendo sido mencionado por 41 pessoas. Em seguida, foram relatados

sentimentos de paz/tranquilidade, calma/serenidade e bem estar - sendo mencionados 20, 13 e 9 vezes, respectivamente. Outras respostas surgiram, mas com menor número de citações, a saber: redução nas dores, dormir melhor, sensação de satisfação, mais energia/disposição para o resto do dia e maior concentração. Em relação a efeitos a curto prazo mais voltados para o corpo físico, as duas respostas que se destacaram foram em relação a sensação de estar alongado e uma maior consciência e atenção para a postura ao final da aula. Outras capacidades físicas, como força, equilíbrio e agilidade, foram mencionadas apenas nos impactos a longo prazo.

Para efeitos a longo prazo, houve respostas semelhantes aos efeitos a curto prazo, como calma e tranquilidade, flexibilidade, disposição para o dia e redução nas dores. Em grande maioria, os efeitos a longo prazo não se centralizaram apenas em sentimentos e sensações, assim, entendo que os impactos do Yoga se mesclam a todas as esferas da vida, desde o condicionamento físico, formas de se relacionar, viver e pensar, como algumas pessoas relataram, Yoga é uma forma de ver o mundo e um estilo de vida. Para não ficar repetitivo, irei expor na tabela, a seguir, as seis respostas mais mencionadas nos impactos a curto e longo prazo.

Tabela 2- Impactos a curto e longo prazo

Impactos a curto prazo	Número	Impactos a longo prazo	Número
Relaxamento	41	Flexibilidade	17
Paz/tranquilidade	20	Calma/menos ansiedade	15
Calma/menos ansiedade	14	Condicionamento físico/disposição	14
Bem estar	9	Paz/tranquilidade	11
Concentração	7	Atenção na respiração	9
Mais energia	7	Redução nas dores	8

Por fim, em todas as análises e interpretações realizadas para compor este capítulo, houve respostas de pessoas que indicaram somente a palavra “não”, ou declarando "não perceberem mudanças derivadas da prática do Yoga". Para efeitos a curto prazo, foram um total de dez respostas consideradas em branco, e para a pergunta dos efeitos a longo prazo, um total de 18 respostas. Foi percebido que, ao longo do questionário, em perguntas que a resposta eram dissertativas e os participantes respondiam “não”, foram poucas as pessoas que ofereceram no campo

de respostas do questionário justificativas para essa falta de resposta mais elaborada, além da palavra “não”, e quando constava alguma justificativa, era pelo pouco tempo de prática. Entretanto, foi visto que pessoas que praticavam Yoga há mais tempo, do mesmo modo, deixaram de responder algumas perguntas. É possível pensar que essa falta de obtenção de respostas para algumas perguntas, pode se dar devido ao contato indireto entre a pesquisadora e pesquisados. Ouso pensar que se não fosse necessário este distanciamento entre pesquisadora e participantes, devido à pandemia, e o questionário online tivesse sido realizado de forma presencial e com interação entre pesquisadora e participantes, por exemplo, isso poderia ter resultados positivos nas informações obtidas durante esta pesquisa, talvez com respostas mais aprofundadas e reflexivas, onde a pesquisadora poderia explicar as perguntas se necessário, para oferecer, assim, um melhor entendimento para o participante, além de pedir maiores informações ou melhores explicações para respostas breves ou mal compreendidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Profissionais do meio digital dizem que esta pandemia acelerou a evolução digital e a necessidade de cada vez mais a sociedade girar em torno do online, ou seja, muito se diz que o home office veio para ficar, sendo até preferência para algumas pessoas a praticidade do trabalho remoto, ou o virtual para realizar tarefas do dia-a-dia, como compras de mercado e farmácia. Mas será que essa preferência para o modo online se mantém em aspectos mais destinados ao corpo, como a rotina de práticas físicas?

Esta pesquisa foi realizada em sua totalidade durante o contexto histórico de uma pandemia global causada por um vírus mortal, onde a população se viu obrigada a mudar de forma abrupta seus hábitos e suas vidas, passando a ficar longos períodos isolados no ambiente familiar, precisando parar a realização de atividades que aconteciam de forma presencial, como exercícios físicos, passando a conviver com sentimentos e pensamentos de certo modo negativos, devido ao contexto de distanciamento social e medo por si e seus parentes e amigos, assim, sendo acrescentado vários fatores desafiadores para a saúde da população, além da adoção de hábitos de vida que podem não contribuir para a saúde, como o comportamento sedentário e má alimentação.

Entendendo esse desafio vivido na qualidade de vida da população e a limitação da prática de exercícios físicos de forma presencial, o Projeto Yoga para Todxs, com aulas no modelo online, surge como opção de prática para estas pessoas que sentiam a necessidade de se movimentar ou trabalhar a sua saúde mental, fosse através do contato com outras pessoas, ou apenas retirar um momento da rotina agitada para si, assim que, este trabalho teve como problema de pesquisa a seguinte questão: “Quais os impactos da experiência da prática de Yoga online, na perspectiva de praticantes, durante a pandemia do COVID-19?”

Após toda a leitura necessária para minimamente me aproximar e compreender este campo de conhecimento que é o Yoga e durante o desenvolvimento deste trabalho, percebi como, de certo modo, minha visão ao construir o problema de pesquisa e os objetivos deste trabalho, estavam sendo pensados através de uma visão limitada e simplista acerca da prática de Yoga. Ao longo deste trabalho, ainda na revisão de literatura, aprendi que Yoga vai muito além de apenas uma prática física, embora no ocidente ela seja tratada comumente como

uma prática de academia. No oriente, o Yoga é tratado como uma filosofia, um estilo de vida, e foi isso que eu vi refletir nas respostas dos participantes do Projeto.

Além disso, embora, originalmente, tenha elaborado os objetivos deste estudo com a intenção de compreender os impactos do Yoga na perspectiva dos praticantes de formas separadas, sendo voltado para o corpo físico, psíquico e social, percebi, ao realizar a pesquisa, que não é possível separar em percepções algo que desde a sua origem visava ser algo mais amplo e complexo. Assim, percebi na visão dos próprios participantes, uma prática que influencia nas suas vidas como um todo, desde a forma de ver o mundo, pensar-se e estar neste mundo, tomando, assim, de fato, um aspecto de filosofia de vida, e não uma prática que oferece apenas benefícios isolados e simplificados, como aumento na flexibilidade e relaxamento, por exemplo. Embora muitas pessoas tenham fornecido respostas simplificadas, ao ler e interpretar as diversas respostas, em confronto com os outros procedimentos para obtenção de informação, ou seja, com o todo da pesquisa, é possível compreender a complexidade e profundidade que os impactos da prática geram na vida destas pessoas

Diversas foram as pesquisas apontando o aumento no sedentarismo devido a pandemia e o seu risco para a saúde da população. Assim, essa percepção da importância de realizar atividade física foi vista nas motivações dos participantes ao buscarem o Projeto, ao possuírem a intenção de ter uma vida mais ativa, melhora em relação a doenças e uma melhor qualidade de vida, não apenas na questão física mas também mental, afinal, em diversas questões do questionário os participantes escreveram em suas respostas as palavras “corpo” e “mente”, compreendendo-as de modo complementar.

Outro fator de motivação em buscar as aulas do Projeto foi justamente as aulas serem em modelo online. Primeiro, pelo fato de não poderem ser realizadas aulas presenciais naquele momento, e, segundo, pelo fator de comodidade relacionado a não necessidade de deslocamento e maior facilidade de encaixe na rotina em questão de horários e compromissos, fatores esses que fazem com que alguns participantes demonstrem preferência pelo modelo online. Entretanto, há um contraponto ao modelo online que faz com que ele não seja tão positivo para todos, pois existem participantes que não se adaptaram totalmente ao modelo remoto, devido a impedimentos relacionados ao espaço físico disponível para realização da prática, falta de experiência ou inadequação de aparelhos eletrônicos necessários

para a aula, ou interferência de terceiros que residem na mesma casa. Outro fator motivacional em buscar as aulas foi a acessibilidade destas devido a característica do Projeto em fornecer aulas gratuitas, isso se dá devido a intenção do Projeto Yoga para Todxs de justamente dispor uma prática elitizada a públicos que não possuem condições financeiras para praticarem o Yoga de forma paga.

Tendo vislumbrado as motivação que levaram as pessoas a ingressarem no Projeto, a seguir apresento os motivos que levam os participantes a permanecerem nas aulas. Importante mencionar que (I) as vantagens do modelo online, (II) a gratuidade das aulas, e (III) a busca pela melhora da saúde, foram citados como fatores motivadores de busca às aulas do Projeto, como também foram apresentados pelos participantes como os motivos de permanecerem nas aulas. Outros motivos para continuarem com as aulas se dão em relação a reservarem um momento de cuidado para si, o gosto pela prática de Yoga e o bem-estar que esta prática lhes proporciona.

Foi possível observar durante a realização desta pesquisa, que os participantes do Projeto se percebem impactados positivamente pela prática do Yoga. Para alguns participantes, estes benefícios percebidos correspondem a sua motivação de permanência no Projeto. A seguir mencionarei os impactos que foram mencionados de modo mais recorrente pelos participantes, sem me prender tanto as categorias inicialmente criadas para este trabalho - físico, psicológico e mental - por entender que estes impactos não cabem em simples categorias, e sim, que se conversam e influenciam uns aos outros, ou seja, que se inter-relacionam.

Grande parte dos participantes relatou perceber melhora nas capacidades físicas, sendo a mais mencionada flexibilidade e mobilidade. Estas mudanças acabam por influenciar na realização de tarefas diárias e na qualidade de vida destas pessoas, como redução de dores e melhora na qualidade do sono. Outros impactos foram a redução da ansiedade e do estresse, bem como, maior sentimento de paz, de tranquilidade e sentimento de bem estar. Assim, esta “calmaria” interna refletiu nas relações com terceiros, pois foi mencionado melhora em se comunicar e se relacionar com as pessoas ao redor, assim como impactou situações de trabalho e estudos, devido a maior capacidade de concentração, de foco e sentimento de maior presença no momento presente.

Para esta pesquisa, no início do questionário, eu possuía a intenção de conhecer o histórico dos participantes em relação a prática de Yoga, queria saber se

estas pessoas já haviam praticado Yoga e por quanto tempo, por exemplo. Entre as perguntas, havia uma destinada a saber se estas experiências anteriores haviam sido praticadas de forma individual ou em grupo, sendo uma surpresa durante a análise, perceber que os praticantes consideraram que aulas gravadas feitas por youtube ou aplicativos se caracterizavam como aulas individuais. No momento que construí essa pergunta, estava considerando a presença de um professor de Yoga que conduzisse a prática. Estes participantes expuseram as suas opiniões, em geral, de certo modo negativa, em relação às aulas gravadas. Por não ser o objetivo deste estudo, não me foquei nestas informações, mas considero ser um desdobramento interessante a procura pelo entendimento na diferença entre aulas online por aplicativo ou aulas gravadas, ambas sem a presença de um professor, e as aulas com um professor online, na percepção destes praticantes. Ressalto meu interesse em continuar o estudo relacionado as aulas online, pois considero que essa é uma opção de aula que irá permanecer após o fim do distanciamento social, por facilitar questões de horário de aula e de deslocamento, tanto para alunos quanto para professores, como foi apontado por alguns participantes durante a pesquisa.

Outro desdobramento percebido com esse TCC foi percebido durante a análise do questionário aplicado nesta pesquisa, principalmente nas questões que visavam entender as percepções dos praticantes relacionadas a um ponto específico. Por exemplo, quando a pergunta se destinava a encontrar mudanças físicas na percepção destes praticantes, foi com certa frequência que os participantes responderam ainda não ter percebido mudanças ou não saberem responder, em algumas destas respostas, algumas pessoas acrescentaram que isso ocorria devido ao pouco tempo de prática. Com isso, considero que um possível desdobramento desta pesquisa seria a busca em compreender a percepção acerca de mudanças geradas na vida de praticantes de yoga, na perspectiva de praticantes iniciantes e experientes. Assim, neste desdobramento, sugiro possuir perguntas mais abertas, onde o participante não seja guiado a uma área específica,- física, psicológica ou social,- como foi organizado nesta pesquisa, dando mais liberdade para os praticantes se perceberem impactados com a prática, de algum modo.

Concluo que nas condições de distanciamento social durante o desenvolvimento desta pesquisa, o instrumento de questionário online do google forms foi de grande ajuda, permitindo que eu alcançasse um grande número de participantes do Projeto. Contudo, o questionário conta com certas limitações.

Durante a análise do questionário duas limitações foram percebidas: uma foi em relação a obrigatoriedade de respostas, o google forms conta com a configuração onde o respondente do questionário é obrigado a responder a perguntas para assim conseguir avançar para a próxima e, conseqüentemente, terminar o questionário, para assim garantir a obtenção de todas as informações importantes. Porém, alguns participantes conseguiram burlar esta configuração ao preencherem o campo de respostas apenas com símbolos de ponto final (.) e asterisco (*). Outra limitação foi o aprofundamento de respostas dissertativas que necessitavam de respostas mais longas e reflexivas. Devido a não ocorrer um contato entre os pesquisados e a pesquisadora durante o preenchimento do questionário, os participantes acabaram fornecendo respostas resumidas e simplificadas, algo que em situações como entrevistas, o pesquisador poderia instigar respostas mais complexas ou problematizar, da melhor forma, o entendimento da pergunta e a resposta do participante.

Para finalizar, concluo que este trabalho teve duas finalidades, concluir que as aulas online são efetivas em oferecer mudanças na vida dos participantes do Projeto, assim como serve de auxílio para algumas das necessidades que surgiram neste período de pandemia. Além disso, o trabalho contribui como fonte de novas informações para as professoras bolsistas do Projeto, que até então não possuíam conhecimento sobre (I) o interesse dos participantes em se aprofundarem em estudos teóricos sobre o Yoga, (II) a vontade de alguns participantes em serem mais desafiados nas posturas realizadas nas aulas, e (III) dúvidas que algumas pessoas possuíam em relação a posturas serem seguras e adequadas para as suas particularidades e limitações físicas. Embora o Projeto conte com um grupo do whatsapp aberto, onde os participantes são livres para se comunicar e expor seus pensamentos, além dos momentos iniciais e finais as aulas online, é comum essas vias de comunicação serem usadas para agradecer e demonstrar as suas satisfações com as aulas. Ou seja, durante a realização dessa pesquisa, em raros momentos esses espaços foram utilizados para apresentar dúvidas, vontades e desejos, que foram expostos e manifestados durante a realização desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA BRASIL. **Home office foi adotado por 46% das empresas durante a pandemia**. 2020. Disponível em: <[https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-07/home-office-foi-adotado-por-46-das-empr esas-durante-pandemia](https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-07/home-office-foi-adotado-por-46-das-empr-esas-durante-pandemia)>. Acesso em: 24 jan. 2021.
- AGÊNCIA INTERNACIONAL DE ENERGIA (IEA). **“Monthly OECD oil price statistics”**. IEA, Paris. 2021. Disponível em:<<https://www.iea.org/articles/global-energy-review-co2-emissions-in-2020>>. Acesso em: 09 mar. 2021.
- AHMADABAD, Saleh Rahmati; HOSSEINI, Fahimeh. Exercício contra SARS-CoV-2 (COVID-19): A intensidade do treino é importante? (Uma mini revisão de algumas evidências indiretas relacionadas à obesidade). **Obes Med**. Setembro de 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32342019/>>. Acesso em: 14 mar. 2021.
- ANTUNES, Ricardo. **Coronavírus: O trabalho sob fogo cruzado**, 2020. Disponível em: <<file:///C:/Users/Henrique/Downloads/Antunes%20-%20Coronavírus%20-%20O%20trabalho%20sob%20fogo%20cruzado.pdf>>. Acesso em: 9 mar. 2021.
- ANTUNES, Susana; MARCELINO, Ofélia; AGUIAR, Tereza. Fisiopatologia da menopausa. **Rev Port Clin Geral**, v.19, 2003. Disponível em: <<https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/9957>>. Acesso em: 1 de jun.
- AQUINO, Estela; LIMA, Raíza. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 5 jun. 2020. DOI <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25suppl1/2423-2446/pt/#>. Acesso em: 18 fev. 2021>. Acesso em: 24 jan. 2021.
- ASSIS, Denise. OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Revista Interesse**, n. 3, 2013.
- BAPTISTA, Márcio; DANTAS, Estélio. Yoga no controle de stress. **Fitness & Performance Journal**, v. 1,n. 1, p. 12-20, 2002.
- BARROS, Nelson et.al. Yoga e promoção da saúde. **Ciênc. saúde coletiva**, 4 abr. 2014. DOI <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n4/1305-1314/pt/>>. Acesso em: 19 fev. 2021.
- BRASIL. **Portaria 849, de 27 de março de 2017**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html>. Acesso em: 18 abr 2021.

BROWN, Christina. **A Bíblia do Yoga**: o livro definitivo em posturas de Yoga/Christina Brown: tradução Carmen Fischer: revisão técnica João Carlos B. Gonçalves. São Paulo: Pensamento, 2009.

CHANAVIRUT, Raoyrin et.al. Yoga exercise increases chest wall expansion and lung volumes in young healthy thais. **Thai Journal of Physiological Sciences**, Bangkok, v. 19, n. 1, p. 1-7, Apr. 2006. Disponível em: <<http://www.j-pbs.org/pdf/191/chanavirut.pdf>>. Acesso em: 24 mar 2021.

CHEN, Peijie et.al. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **J Sport Heal Sci [Internet]**. Mar de 2020. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/>>. Acesso em: 14 mar. 2021

CHEVAL, Boris et.al. Relações entre mudanças na atividade física autorreferida, comportamento sedentário e saúde durante a pandemia de coronavírus (COVID-19) na França e na Suíça. **J Sports Sci**, 29 de outubro de 2020. DOI: 10.1080 / 02640414.2020.1841396. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33118469/>>. Acesso em: 14 mar. 2021.

COELHO, Cristina et.al. Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga, **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 1, p. 33-38, jan./mar. 2011.

CORRÊA, Cinthia Andriota et. al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]**. v. 25,p. 1-7,2020. Disponível em:<<https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14288>>.

CORREIA, Abel. **Manual de Yoga**. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, 2010.

CRAMER, Holger; WARD, Lesley; ATEEL, Amie; LAUCHE, Romy; DOBOS, Gustav; ZHANG, Yan. Prevalência, padrões e preditores do uso do ioga: resultados de uma pesquisa com representação nacional nos Estados Unidos. **Am J Prev Med** . 21 de outubro de 2015. doi: 10.1016/j.amepre.2015.07.037. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26497261/>>. Acesso em: 23 mar 2021.

CRAMER, Holger; OSTERMANN, Thomas; DOBOS, Gustav. Lesões e outros eventos adversos associados à prática de ioga: uma revisão sistemática de estudos epidemiológicos. **Jornal de Ciência e Medicina no Esporte**. v. 21, p.147-154, 2018. Disponível em:< <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28958637/>>. Acesso em: 19 maio 2021.

DEMARZO,Marcelo. Meditação aplicada à saúde. **ResearchGate**. 2016.

DEMO, Pedro. **Introdução à metodologia da ciência**. 2. ed. São Paulo, Atlas,1985

DESLANDES, Suely et.al. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 21ª edição. Petrópolis: Editora Vozes, 2002.

DIMITROV, Stoyan; HULTENG, Elaine; HONG, Suzi. Inflamação e exercício: inibição do TNF monocítico intracelular produção por exercício agudo via b2-ativação adrenérgica. **ScienceDirect**, março de 2017. DOI <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2016.12.017>.

FILHO, Edson et al. Physical education role during coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic Physical education and COVID-19. **Motriz: rev. educ. fis.** vol.26 no.2 Rio Claro 2020. DOI <https://doi.org/10.1590/s1980-6574202000020086>.

FOLETTTO, Júlia. **Um modo de viver**: a ética e a moral do Yoga. Dissertação (Mestre em Psicologia)- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2019.

GODOY, Dagoberto et al. Ioga 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: <https://www.scielo.br/pdf/jbpneu/v32n2/a08v32n2.pdf>. Acesso em: 20 mar 2021.

GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, Richard. **A ciência da meditação**: como transformar o cérebro, a mente e o corpo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017. Disponível em: <https://www.companhiadasletras.com.br/trechos/28000219.pdf>. Acesso em: 20 mar 2021.

HAGINS, Marshall; MOORE, Wendy; RUNDLE, Andrew. Does practicing hatha Yoga satisfy recommendations for intensity of physical activity which improves and maintains health and cardiovascular fitness? **BMC Complementary and Alternative Medicine**, London, v. 7, n. 40, p. 1-9, Nov. 2007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18053143/>. Acesso em: 24 jul. 2021.

HERMES, Leticia. **Design e projetos sociais**: processos e efeitos da extensão universitária. Dissertação (Mestrado em Design) - Universidade da Região de Joinville. Joinville, p. 137, 2017.

HERMÓGENES. **Autoperfeição com hatha Yoga**. 66. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2020.

HOSSAIN, Mahbub; SULTANA, Abida; PUROHIT, Neetu. Resultados de saúde mental da quarentena e isolamento para prevenção de infecções: uma revisão sistemática das evidências globais. **Epidemiol Saúde**. junho 2020.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Desemprego sobe para 13,1% e atinge 12,4 milhões na 4ª semana de junho, 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/28310-dese-mprego-sobe-para-13-1-e-atinge-12-4-milhoes-na-4-semana-de-junho>. Acesso em: 9 mar 2021.

JAKOBSSON, Johan et.al. Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. **Front**

Sport Act Living [Internet]. 2020 Apr 30;2(April). DOI <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00057>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fspor.2020.00057/full>>. Acesso em: 14 mar. 2021.

JORGE, Marcia. **Influência da prática de Yoga sobre os sintomas da menopausa**. Dissertação (Mestre em Psicobiologia)- Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal. 2013.

LEAL, Luiza et. al. Ensino superior: estresse entre os docentes. **Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia da Unisc**, p. 61, 2020.

LIMA, Lucena. **Yoga como caminho de elevação na espiritualidade e na saúde**. Dissertação (Mestre em Ciência das Religiões)- Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. 2010.

LOZANO, Mirna. **O efeito do controle respiratório em variáveis eletrofisiológicas da atenção**. Mestrado (Mestre em Psicologia da saúde)- Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo.2016.

MACEDO, Christiane et.al. Benefícios do Exercício Físico para a Qualidade de Vida. **Revista Brasileira de Atividade Física**; Saúde, v. 8, ed. 2, 15 out. 2012. DOI <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.8n2p19-27>. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875/1153>>. Acesso em: 19 fev. 2021.

MALTA, Deborah et.al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Scielo Preprints**, 15 out. 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1371/2147>>. Acesso em: 18 fev. 2021.

MATSUDO, Victor et. al. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. **Rev. diagnóstico e tratamento**, São Caetano do Sul, V. 25, n. 3, p. 116-120, 2020.

MENDES, Diego; Filho, Horacio; TELLECHEA, Justina. A realidade do trabalho home office na atipicidade pandêmica. **Revista Valore, Volta Redonda**, 5 (edição especial): p.160-191. 2020. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/download/655/456>>. Acesso em: 19 set. 2021.

MENEZES, Carolina; DELLAGLIO, Débora. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, n. 2, p. 276-289, jun. 2009a. Disponível em: <file:///C:/Users/Henrique/Downloads/Osefeitosedameditacaoaluzdainvestigacaocientificaempsicologia- psicologiacienciaeprofissao.pdf>>. Acesso em: 20 mar 2021.

MENEZES, Carolina; DELLAGLIO, Débora. Por que meditar?: a experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em estudo**. Maringá. v. 14, n. 3, p. 565-573, 2009b. Disponível em:

<<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/80050>>. Acesso em 27 mar 2021.

MENEZES, Carolina. **Por que meditar?: a relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009c. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/15910/000690151.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 27 mar 2021.

MENEZES, Carolina; ARAUJO, Lisiane . **Effects of a brief meditation training on negative affect, trait anxiety and concentrated attention.** Paidéia (Ribeirão Preto): Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Vol. 25, n. 62 (Sep./Dec. 2015), p. 393-401. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/151197>>. Acesso em: 27 mar 2021.

MENEZES, Carolina et. al. Brief meditation and the interaction between emotional interference and anxiety. **Psicologia: teoria e pesquisa.** Brasília, v. 32, n. 2 (Abr./Jun. 2016), 8 f. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/151208>>. Acesso em: 27 mar 2021.

MEIRELES, Sílvia. **Estudo dos efeitos da prática de ioga na frequência cardíaca, na variabilidade da frequência cardíaca e na frequência respiratória.** Dissertação (Mestrado em Educação Física)- Escola de Educação Física de São Paulo. São Paulo, 2005. Disponível em : <<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39132/tde-16112006062124/publico/MeirelesMestrado.pdf>> . Acesso em: 24 mar 202.

MELVILLE, Geoffrey et.al. Quinze minutos de posturas de ioga baseadas na cadeira ou meditação guiada realizada no escritório podem provocar uma resposta de relaxamento. **Medicina Alternativa e Complementar Baseada em Evidências.** 2012. DOI: <https://doi.org/10.1155/2012/501986>. Disponível em: <<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/501986/>>. Acesso em: 23 mar 2021.

MIRANDA, Gilsie Bezerra Siebra. **Fatores Associados ao Estresse em Isolamento Social durante a Pandemia de COVID-19.** Dissertação (Mestrado em Processos Interativos de Órgãos e Sistemas)-Instituto de Ciências da Saúde, da Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2021. Disponível em:<<repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/32932/1/DISSERTACAO%20COMPLETA%20-%20Gilsie%20Miranda%2015.02.21.pdf>>.

MIZUNO, julio. **Modulação autonômica, pressão arterial, aptidão funcional e qualidade de vida em mulheres com hipertensão arterial submetidas a um programa de Hatha Yoga.** Tese (Doutorado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho. Campus de Rio Claro 2015. Disponível em:<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/133988/mizuno_j_dr_rcla.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Acesso em: 23 mar 2021.

MIZUNO, Julio et. al. Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. **Movimento revista de Educação Física da UFRGS**. v. 24, n. 3, jul./set. 2018. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.75680>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/75680/50406>>. Acesso em: 20 mar. 2021.

NYENHUIS, SharmiLee et.al. Exercício e preparação física na era do distanciamento social durante a pandemia de COVID-19. **PMC Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA**. julho de 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7187829/>>. Acesso em 14 mar. 2021.

OLIVEIRA, Juliene. **Efeitos da psicoterapia e da ioga nos indicadores de depressão e ansiedade em mulheres idosas**. Dissertação (em Educação Física) - Universidade Católica de Brasília. Brasília DF 2005. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/123456789/1020/1/Juliene%20Azevedo%20Oliveira.PDF>> Acesso em: 23 mar 2021.

OLIVEIRA, Maria; NAVES, Pedro; VIEIRA Davi. Avaliação socioambiental: relações entre COVID-19 e as poluições. **Escola de Educação Básica UFU – ESEBA UFU**, 16 nov. 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Henrique/Downloads/1621075379.pdf>>. Acesso em: 09 mar. 2021.

OLIVEIRA, Rogério de; DAOLIO, Jocimar. Pesquisa etnográfica em educação física: uma (re)leitura possível. **Revista brasileira de ciência e movimento**. v. 15, p.137-143, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Atividade física. 26 de novembro de 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso em: 28 de abril de 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Discurso de abertura do Diretor-Geral da OMS no briefing para a mídia sobre COVID-19. 11 de março de 2020. Disponível em: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020>>. Acesso em: 8 de março de 2021.

PARK, Crystal; RILEY, Kristen; BRAUN, Tosca. Percepções dos praticantes sobre os efeitos positivos e negativos da ioga: resultados de uma pesquisa nacional dos Estados Unidos. **J Bodyw Mov Ther**. V. 20, p. 270-279. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27210843/>>. Acesso em: 24 mar 2021.

PINSKY, Vanessa. Crise Climática: Relatórios, Impactos e Ações. **Fundação Instituto de administração**, 25 out. 2019. Disponível em: <https://fia.com.br/blog/crise-climatica/>>. Acesso em: 9 mar. 2021.

Quilty, Mary et. al. Yoga in the real world: perceptions, motivators, barriers, and patterns of use. **Global Advances in Health and Medicine**, v. 2, p. 44-49, 2013, doi:10.7453/gahmj.2013.2.1.008.

RABELLO, Ernesto; YONEZAWA, Fernando ; LOUZADA, Ana. O Yoga como prática de áskesis. *Motrivivência, revista de educação física, esporte e lazer*. v.30, n.55, 2018 .Disponível em:

<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2018v30n55p208>>. Acesso em: 22 mar 2021.

RANDOW, Giselle et. al. Os desdobramentos do home office durante a pandemia: o novo ambiente de trabalho e suas consequências. *Anais da Noite Acadêmica*, v. 1, n. 1, 2021.

REIS, Mariana. **Efeitos da prática de hatha yoga, em mulheres a partir da vigésima semana gestacional, em Colatina, Espírito Santo**. Dissertação (Mestrado Profissional em Ciências, tecnologia e educação)- Faculdade Vale do Cricaré, São Mateus. 2018.

RIBEIRO, Olívia et. al. Os Impactos da Pandemia da Covid-19 no Lazer de Adultos e Idosos. *Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer-UFMG*. Belo Horizonte, v.23, n.3,set de 2020.

RODRIGUES, Marcos. **Estudo do efeito de três exercícios de ioga na capacidade respiratória em pacientes com distrofia muscular progressiva tipo Duchenne (DMD)**. Dissertação (Mestrado em Ciências)- Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2007.

ROLIN, Josiane Alves et. al. Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19. *Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva*, v. 4, p. 64-74, 2020. Disponível em:< e-searchgate.net/profile/Josiane-Rolim/publication/343678426_Manejo_da_Ansiedade_no_Enfrentamento_da_Covid-19_Managing_Anxiety_in_Coping_with_Covid-19/links/5f3827be299bf13404c8490a/Manejo-da-Ansiedade-no-Enfrentamento-da-Covid-19-Managing-Anxiety-in-Coping-with-Covid-19.pdf>.

ROUJIAN, Lu et.al. Caracterização genômica e epidemiologia de novos coronavírus 2019: implicações para as origens do vírus e ligação ao receptor. *The Lancet*. v. 395, p. 565-574, 2020. Disponível em:< <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32007145/>>.

SAN MARTIN, Maristel; SAN MARTIN, Meister. Condições atuais das emissões dos poluentes atmosféricos durante a quarentena da COVID-19 e as perspectivas futuras. *Boletim de conjuntura (BOCA)*, 2020. DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.3767111>. Disponível em: <<file:///C:/Users/Henrique/Downloads/6341-24125-1-PB.pdf>> Acesso em: 09 de mar. 2021.

SANTOS, Gilbert. YOGA E A BUSCA DO SI MESMO: PENSAMENTO, PRÁTICA E ENSINO. *Movimento, revista de educação física da UFRGS*. v. 26, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.101764>. Disponível em: <<file:///C:/Users/Henrique/Downloads/101764-438447-1-PB.pdf>>. Acesso em: 22 mar 2021.

SANTOS, Kleber. **Efeitos da prática da Yoga no controle postural e no bem-estar de trabalhadores**. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia)-Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, 2013.

SVATMARAMAS, Svamin. **Hatha-Yoga-Pradipika: uma luz sobre o Hatha-Yoga/ Svamin Svatmarama; tradução comentada por Roberto de Andrade Martins/São Paulo: Mantra, 2017.**

TELLES, Shirley et.al. Características de praticantes de ioga, motivadores e técnicas de ioga escolhidas: um estudo transversal. **NCBI**. 27 de julho de 2017. doi: 10.3389 / fpubh.2017.00184. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5529335/>>.

TEODORO, Ana et.a. A Dimensão Tempo na Gestão das Experiências de Lazer em Período de Pandemia da Covid-19 no Brasil. **Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer-UFMG**. Belo Horizonte, v.23, n.3,set de 2020.

TIETZE, Susanne. Discourse as strategic coping resource: managing the interface between "home" and Report to the Home Office Research and Planning Unit work". **Journal of Organization change management**, v. 18, n. 1, p. 48-62, 2005. DOI:10.1108/09534810510579841. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/235299046_'Discourse_as_Strategic_Coping_Resource_Managing_the_Interface_between_Home_and_Report_to_the_Home_Office_Research_and_Planning_UnitWork>.

TRIVINOS, Augusto. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação/Augusto Nivaldo Silva Triviños**. --São Paulo: Atlas, 1987. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4233509/mod_resource/content/0/Trivinos-Introducao-Pesquisa-em_Ciencias-Sociais.pdf>. Acesso em: 15 abr 2021.

VASCONCELOS, Cristina et.al. O novo coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. **Revista Desafios**. 2020. Disponível em: <<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8816/16731>>. Acesso em: 14 mar. 2021.

ZEIDAN, Fadel et.al. A meditação mindfulness melhora a cognição: Evidência de breve treinamento mental. **Consciência e Cognition**, v. 19, p. 597-605, Junho de 2010. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810010000681>>. Acesso em: 29 mar 2021.

WANG, Cuiyan et. al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>>. Acesso em: 24 jan. 2021.

WOLEVER, Ruth et.al. Redução eficaz e viável do estresse mente-corpo no local de trabalho: um ensaio clínico randomizado. **J Occup Health Psychol**. Abril de 2012. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22352291/>>. Acesso em: 24 mar 2021.

Yoga: o que você precisa saber. **NCCIH National Center for Complementary and Integrative Health** [s.d.]. Disponível em: <<https://www.nccih.nih.gov/health/yoga-what-you-need-to-know>>. Acesso em: 23 mar 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE A–BUSCA POR ARTIGOS EM REVISTAS E BASES DE DADOS CAPES

Revista	Título	Autores	Descritores
Motrivivencia	O Yoga como prática de áskesis	Ernesto Grillo Rabello, Fernando Hiromi Yonezawa, Ana Paula Figueiredo Louzada	Yoga
	Revisão sistemática sobre Práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde	Priscilla de Cesaro Antunes, Daniela Meirelles Lagranha, Marcel Farias de Sousa, Ana Márcia Silva, Alex Branco Fraga	Yoga
	Impactos psicossociais e econômicos em atletas e treinadores olímpicos/paraolímpicos de modalidades aquáticas devido ao COVID-19: percepções, discursos e perspectivas	Marco Bettine, Guilherme Silva Pires de Freitas	Pandemia
Motriz: Revista de Educação Física	Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha loga	Cristina Martins Coelho; Thaíza Tavares Lessall; Rosa Maria de CarvalhoIII; Lúcia Aparecida Martins Campos CoelhoIV; Rafael da Silva Scarill; Neimar da Silva FernandesV; José Marques Novo JúniorI	Yoga
	Rotina fisicamente ativa durante a pandemia de COVID-19: não deixo de cumprir as recomendações para saúde cardiovascular	Maycon Junior Ferreira, Maria Cláudia Irigoyen, Kátia De Angelis	COVID-19
	Papel da educação física durante a pandemia de doença coronavírus 2019 (COVID-19) Educação física e COVID-19	Edson Silva-Filho, Andrei Luiz Sales Teixeira, Jairo Roberto da Silva Xavier, Donato da Silva Braz Júnior, Rogério Andrade Barbosa, Jéssica Andrade de Albuquerque	COVID-19
Movimento (UFRGS)	Yoga e a busca do si mesmo: pensamento, prática e	Gilbert de Oliveira Santos	Yoga

	Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas	Julio Mizuno, Jeniffer Zanetti Brandani, Silvia Deutsch, Fernanda Rossi, Henrique Luiz Monteiro	Yoga
Pensar a Prática (Online)	O Yoga no serviço de orientação ao exercício (SOE) de Vitória/ES: uma ascese contemporânea religiosa e corporal	Lígia Ribeiro e Silva Gomes, Eduardo Lautaro Galak, Felipe Quintão de Almeida	Yoga

Base de Dados	Título	Autores	Descritores
CAPES	Efeitos da prática de hatha yoga, em mulheres a partir da vigésima semana gestacional, em colatina, Espírito Santo	REIS, MARIANA ZANETTE	Yoga AND benefícios
	Influencia da prática de yoga sobre os sintomas da menopausa	JORGE, MARCIA PEREIRA	Yoga AND benefícios
	O efeito do controle respiratorio em variáveis eletrofisiológicas da atenção	LOZANO, MIRNA DELPOSO	Yoga AND benefícios

Quadro 2

Revistas	Anotação
Revista Brasileira de Educação Física e Esporte	Apresentou resultado para os descritores Yoga e COVID-19 mas os artigos não possuíam relação com o Yoga.
Revista Brasileira de Ciências do Esporte	Não apresentou resultados para os descritores: Yoga, pandemia e COVID-19.
Revista da Educação Física (UEM, Online)	Não apresentou resultados para os descritores: Yoga, pandemia e COVID-19.
Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE)	Não apresentou resultados para os descritores: Yoga ou Yoga AND benefícios.

APÊNDICE B-QUESTIONÁRIO

A seguir apresento o questionário disponibilizado de forma online no grupo de Whatsapp para todos os participantes do Projeto Yoga para Todxs. O questionário foi composto por 49 perguntas, que variam entre respostas de "Sim" ou "Não" e respostas abertas. O questionário foi organizado de forma ramificada, o que significa que, dependendo da resposta dada pelo respondente, este será direcionado para outra pergunta. A partir disso, não necessariamente todos os participantes da pesquisa responderam todas as perguntas.

A seguir apresentarei as perguntas que compõem o questionário, em forma de *print*, para, assim, manter a fidedignidade do instrumento.

Dados Pessoais

Qual seu nome completo? (será usado somente para fins de localização no cadastro do Programa Yoga Para Todxs. Na pesquisa, seu nome será substituído) *

Texto de resposta curta

Qual seu telefone celular? *

Texto de resposta curta

Assinale sua faixa etária: *

1. Até 18 anos

2. 19 até 29 anos

3. 30 até 39 anos

4. 40 até 49 anos

5. 50 até 59 anos

6. 60 até 65 anos

7. 66 até 70 anos

8. 71 até 75 anos

9. acima de 75 anos

Com qual gênero você se identifica? *

- Neutro/Não-binário
 - Mulher Cis
 - Mulher Trans
 - Homem Cis
 - Homem Trans
 - Prefiro não responder
 - Outros...
-

Em que Estado da Federação você mora? *

- Rio Grande do Sul
- Santa Catarina
- Paraná
- Outros...

Qual sua escolaridade? *

1. Sem escolaridade
2. Ensino Fundamental Incompleto
3. Ensino Fundamental Completo
4. Ensino Médio Incompleto
5. Ensino Médio Completo
6. Ensino Técnico e Profissional
7. Graduação Incompleta
8. Graduação Completa
9. Especialização
10. Mestrado
11. Doutorado
12. Pós-Doutorado

Qual sua profissão? *

Texto de resposta curta

Sobre as aulas online de Yoga no Projeto Yoga para Todxs



Descrição (opcional)

Você teve experiências com Yoga anteriores ao Projeto? *

- Sim
- Não

Após a seção 3 Continuar para a próxima seção

Seção 4 de 29

Se já teve experiências anteriores



Descrição (opcional)

Nos conte sobre essas experiências anteriores (onde foi, por quanto tempo, tipo de prática, dentre outras informações) *

Texto de resposta longa

A modalidade da prática realizada era: *

Online

Presencial

As aulas praticadas anteriormente eram: *

Em grupo

Individual

Após a seção 4 Continuar para a próxima seção

Seção 5 de 29

Se as aulas eram individuais

Descrição (opcional)

Você sentiu diferença em relação as práticas realizadas anteriormente, quando iniciou as aulas em grupo do Programa Yoga Para Todxs? *

Sim

Não

Fale sobre as diferenças que você percebeu: *

Texto de resposta longa

Sobre seu ingresso no projeto Yoga para Todxs



Descrição (opcional)

Quando você ingressou no Projeto Yoga Para Todxs ? *

1. Em 2019, quando o Projeto acontecia de forma presencial no campus da ESEFID/UFRGS
2. Julho de 2020
3. Outubro de 2020
4. Novembro de 2020
5. Entre Dezembro de 2020 e Janeiro de 2021
6. Junho de 2021

O que motivou você a procurar a prática de yoga em modelo online? *

Texto de resposta longa

Você possuía expectativas com as aulas de yoga quando ingressou no Projeto? *

Sim

Não

Quais eram suas expectativas iniciais com as aulas do projeto? *

Texto de resposta longa

Você considera que suas expectativas foram atendidas? *

- Sim
- Não
- Em parte

Após a seção 8 Ir para a seção 11 (Dúvidas em relação as aulas online) ▾

Seção 9 de 29

Se as suas expectativas não foram atendidas



Descrição (opcional)

Cite quais expectativas não se concretizaram: *

Texto de resposta longa

Se as suas expectativas foram atendidas parcialmente



Descrição (opcional)

Cite quais expectativas não foram completamente atendidas: *

Texto de resposta longa

Após a seção 10 Ir para a seção 11 (Dúvidas em relação as aulas online) ▼

Seção 11 de 29

Dúvidas em relação as aulas online



Descrição (opcional)

Ao se inscrever no projeto você possuía dúvidas em fazer aulas de yoga no modelo online? *

Sim

Não

Se possuía dúvidas



Descrição (opcional)

Comente sobre suas principais dúvidas: *

Texto de resposta longa

Após a seção 12 Continuar para a próxima seção

Seção 13 de 29

Desafios nas aulas



Descrição (opcional)

Você vivenciou ou vive algum desafio diretamente relacionado ao modelo online das aulas? *

Sim

Não

Se teve ou tem vivenciado desafios



Descrição (opcional)

Comente sobre os principais desafios: *

Texto de resposta longa

Após a seção 14 Continuar para a próxima seção

Seção 15 de 29

Prática de Yoga



Descrição (opcional)

Quais suas motivações para continuar praticando as aulas de yoga no Projeto até este momento? *

Texto de resposta longa

Considerando seu tempo total de prática de yoga (tanto no Projeto Yoga Para Todxs e outras experiências anteriores, sendo estas contínuas ou com intervalos sem praticar), há quanto tempo aproximado você faz yoga? *

1. Menos de dois meses
2. Seis meses
3. Mais de seis meses
4. Um ano
5. Mais de um ano
6. Mais de dois anos
7. Mais de três anos
8. Mais de cinco anos

Qual modelo de aulas você faz no Projeto? *

- Chamadas de vídeo síncronas (aulas em tempo real)
- Somente as aulas gravadas
- Chamadas de vídeo e aulas gravadas
- Não estou fazendo nenhum tipo de aula no momento

Quais dias da semana você pratica yoga em tempo real no Projeto? (pode marcar mais de uma opção) *

- Segunda às 9 horas
- Quinta às 19 horas
- Sexta às 18 horas
- Faço aulas em tempo real que variam o dia conforme a rotina permite
- Não faço aulas em tempo real

Após a seção 15 Continuar para a próxima seção

Seção 16 de 29

Chamadas de vídeo síncronas

Descrição (opcional)

Se você faz somente as aulas em tempo real (chamadas de vídeo síncronas), nos conte os motivos de fazer essa modalidade: pontos positivos, como você se sente nessa prática, dentre outros *

Texto de resposta longa

Aulas gravadas

Descrição (opcional)

Se você faz somente as aulas gravadas, nos conte os motivos de fazer essa modalidade: como se sente praticando dessa forma, quais dias e horários faz as aulas gravadas, dentre outros *

Texto de resposta longa

Após a seção 17 Ir para a seção 20 (Rotina na pandemia)

Seção 18 de 29

Chamadas de vídeo e aulas gravadas

Descrição (opcional)

Se você faz as aulas em tempo real e também as aulas gravadas, nos conte os motivos de fazer nas duas modalidades: como se sente nessas práticas, quais pontos positivos que percebe nessas aulas, dentre outros *

Texto de resposta longa

Não esta praticando as aulas do projeto no momento



Descrição (opcional)

Caso não esteja realizando as aulas neste momento, por favor nos conte os motivos *

Texto de resposta longa

Após a seção 19 Ir para a seção 20 (Rotina na pandemia)

Seção 20 de 29

Rotina na pandemia



Descrição (opcional)

Durante o período de pandemia você manteve exatamente a mesma rotina (que já realizava pré-pandemia), como trabalho, estudos, hobbies, dentre outras? *

Sim

Não

Caso a sua rotina continue como era antes deste período de distanciamento social



Descrição (opcional)

Conte um pouco sobre sua rotina neste período de distanciamento social, as atividades realizadas, os sentimentos vividos, os pensamentos diversos, os desafios, os projetos de futuro, dentre outros. Se puder nos conte como é um dia em sua vida durante a pandemia. Ou como é sua semana, por exemplo *

Texto de resposta longa

Caso a sua rotina tenha mudado durante este período de distanciamento social



Descrição (opcional)

O que mudou na sua rotina? Nos conte as principais mudanças, os desafios, as atividades novas que passou a realizar, os sentimentos vividos, os pensamentos diversos, dentre outros. Se puder nos conte como é um dia em sua vida durante a pandemia. Ou como é sua semana, por exemplo? *

Texto de resposta longa

Você considera que essa mudança de rotina tem gerado efeitos/sensações/alterações em sua vida? Nas suas relações? Nas suas atividades diversas? Em seu corpo/saúde? Se puder nos dar exemplo, agradecemos. *

Texto de resposta longa

Yoga na sua vida



Descrição (opcional)

Como você percebe a prática de yoga na sua vida? Como você era antes de praticar yoga? Quais impactos percebe em sua vida, após iniciar a prática de yoga? *

Texto de resposta longa

Você considera que a prática de yoga realizada em turnos distintos (manhã/tarde/noite) pode gerar efeitos/benefícios/sensações diferentes para você? (caso você pratique em turnos distintos) *

Sim

Não

Turno em que realiza a aula



Descrição (opcional)

Comente sobre estes efeitos/benefícios/sensações resultantes da prática em turnos distintos (manhã/tarde/noite) (caso você pratique em turnos distintos) *

Texto de resposta longa

Após a seção 24 Continuar para a próxima seção

Seção 25 de 29

Impactos do Yoga na sua vida



Descrição (opcional)

Sobre os impactos da prática do yoga em sua vida, você pode citar alguma mudança relacionada a aspectos físicos, corporais relacionados à prática do yoga. Por exemplo, se você percebeu alguma mudança em seu corpo ou na realização de tarefas diárias, após o início da prática de yoga (subir escadas, amarrar o sapato, entre outros): *

Texto de resposta longa

Sobre os impactos da prática do yoga em sua vida, você pode citar alguma mudança relacionada a aspectos emocionais/psicológicos associada à prática do yoga. Por exemplo, como você tem se sentido após iniciar a prática de yoga? *

Texto de resposta longa

Sobre os impactos da prática do yoga em sua vida, você pode citar alguma mudança relacionada a sua rotina/vida social, associada à prática do yoga. Por exemplo, como você percebe sua relação com as pessoas ao seu redor, após ter começado a prática de yoga? E em sua relação com o mundo (trabalho, lazer, relacionamentos diversos, natureza) percebeu alguma mudança? Quais? *

Texto de resposta longa

Percepção após realizar a aula



Descrição (opcional)

Você percebe algum efeito relacionado à prática de yoga que você identifica **IMEDIATAMENTE** após a aula? Pode nos citar exemplos *

Texto de resposta longa

Você percebe algum efeito relacionado à prática de yoga que você identifica a **LONGO PRAZO** após realizar as aulas? Pode nos citar exemplos *

Texto de resposta longa

Sobre as aulas



Descrição (opcional)

A forma de conduzir e guiar as práticas de yoga das diversas professoras do Projeto, em sua perspectiva, influencia você e sua percepção das práticas? *

Sim

Não

Após a seção 27 Continuar para a próxima seção

Seção 28 de 29

Se a maneira que a professora ministra a aula influencia você



Descrição (opcional)

Complemente a resposta anterior nos dando exemplos e explicando melhor sua percepção das diferentes práticas conduzidas pelas professoras *

Texto de resposta longa

Espaço aberto dedicado a comentários, sugestões e críticas



Descrição (opcional)

Para você, o que pode ser melhorado nas práticas de yoga em modelo online? Escreva suas sugestões, pensamentos, dicas. Todas elas são bem vindas!

Texto de resposta longa

Esse espaço final é para você escrever algo que deseje, comentar alguma coisa que não foi perguntado ou manifestar algum sentimento, opinião, sugestão sobre o tema desta pesquisa:

Texto de resposta longa

APÊNDICE C-APRESENTAÇÃO SOBRE A PESQUISA NO GRUPO DE WHATSAPP

Bom dia a todxs!

Sou Rafaela Garcia, estudante de Educação Física da ESEFID e praticante de Yoga aqui no grupo desde o finalzinho de 2020. Também sou Bolsista Voluntária do Yoga Para Todxs desde o início deste ano e estou fazendo uma pesquisa de TCC sobre a permanência na prática de Yoga em modo online em tempos de pandemia, ou seja, mais especificamente o que motiva as pessoas, no caso vocês participantes do Yoga para Todxs, a buscarem aulas neste modelo e quais benefícios estão percebendo com as práticas.

Daiiiiiiii, adoraria ouvir vocês sobre esses pontos e contar com a participação de todxs na pesquisa. Ainda estou vendo como ela será realizada, mas já queria fazer o convite pra vocês!

Ate mais!

APÊNDICE D-TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar de um estudo sobre "Procura e Permanência pela Prática de Yoga on line em Tempos de Pandemia e Distanciamento Social: a Perspectiva de Praticantes sobre os Impactos da Prática".

Dessa forma, pedimos que você leia este documento e esclareça suas dúvidas antes de consentir com o aceite (SIM) ao final deste termo, sua participação neste estudo.

1) Objetivos do Estudo:

- a) Compreender os motivos pelos quais as pessoas procuram e permanecem na prática de Yoga online.
- b) Compreender os possíveis impactos sociais, psicológicos e físicos da experiência da prática de Yoga online na perspectiva dos praticantes.

2) Procedimentos:

- a) Análise de documentos referentes ao Programa Yoga Para Todxs da ESEFID/UFRGS.
- b) Preenchimento do presente questionário.
- c) Possibilidade de realização de entrevistas e roda de conversa individual ou coletiva.

3) Riscos e Benefícios do Estudo:

Primeiro: Sua adesão como colaborador(a) deste estudo não oferece nenhum risco à sua saúde, tampouco o(a) submeterá a situações constrangedoras.

Segundo: Você receberá cópia de sua resposta nesse questionário, por e-mail, se assim o desejar. Basta clicar no local indicado, ao final, antes de enviar o questionário. Para tanto, é necessário abrir o link do questionário e estar logado com um e-mail do Google.

Terceiro: Você receberá cópia dos materiais transcritos, em caso de entrevista, para validar, retirar ou modificar as informações, a seu critério, antes de o texto ser transformado em fonte da pesquisa.

Quarto: Este estudo poderá contribuir para o entendimento dos problemas relacionados a procura e a permanência de praticantes de Yoga online.

4) Confidencialidade:

a) Todas as informações obtidas, sob a responsabilidade da pesquisadora, preservarão a identificação dos(as) participantes da pesquisa e ficarão protegidas de utilização não autorizada.

b) No relatório final da pesquisa e publicações diversas que podem ocorrer para publicização da pesquisa, seu nome será substituído por um nome fictício.

5) Voluntariedade:

A recusa dos(as) participantes em seguir contribuindo com o estudo será sempre respeitada, possibilitando que seja interrompido o processo de obtenção de informações a qualquer momento, se assim for seu desejo.

6) Novas informações:

A qualquer momento os(as) participantes do estudo poderão requisitar informações esclarecedoras sobre o Projeto de Pesquisa e as contribuições prestadas, através de contato com a pesquisadora.

7) Observações:

a) Em caso de dúvidas relacionadas ao preenchimento do questionário, entre em contato comigo (Rafaela) no grupo do Whatsapp ou no privado. Para comentários ou sugestões, sinta-se livre para colocá-los no campo em aberto, ao final do questionário.

b) O questionário possui algumas questões dissertativas e recomendamos destinar algum tempo para respondê-lo, de no mínimo, 30 minutos.

8) Contatos e Questões:

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – ESEFID/UFRGS

Lisandra Oliveira e Silva - Orientadora

Rua Felizardo, n. 750, Jardim Botânico, Porto Alegre/RS - Fone (51)
33085821 E-mail: lisgba@yahoo.com.br

Rafaela Gonçalves Garcia - Pesquisadora

E-mail: rafaelagarcia536@gmail.com Telefone: (51) 991138725

Comitê de Ética da UFRGS – Pró-Reitoria de Pesquisa (PROPESQ) AV.
Paulo Gama, 110, 7º andar, Porto Alegre/RS - Fone: (51) 33084085