



PRÁTICAS DE YOGA COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DE CULTURA E QUALIDADE DE VIDA À COMUNIDADE ACADÊMICA EXTERNA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL-UFFS, CAMPUS REALEZA, PR

Yana Cristina de Barba¹

Janaíne Perin²

Andressa Ferandin Zanon³

Vanessa Cristina Martins⁴

João Paulo Gollner Reis⁵

Eduardo Henrique Szpak Gaievski⁶

Dalila Moter Benvegnú⁷

Resumo: O Yoga é uma prática e filosofia de vida originado na Índia há mais de 500 anos que busca o desenvolver do autoconhecimento por meio de um conjunto de disciplinas para promoção da união entre mente, corpo e espírito. Com isso, este trabalho objetivou aprimorar a consciência individual e coletiva através da disseminação das práticas de Yoga à comunidade acadêmica externa da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná. As atividades foram realizadas nos espaços disponibilizados por uma escola estadual do município, tendo como alvo principal alunos, pais e funcionários da instituição e de demais locais. Para tanto, as atividades tiveram início em agosto de 2016 e fim em novembro do mesmo ano. As práticas foram divididas em dois momentos. No primeiro momento foram elaborados materiais de apoio, físicos e virtuais, para a

¹ Graduanda do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, contato: y.ana@outlook.com

² Graduanda do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, contato: janaíne.perin@hotmail.com

³ Graduada do curso de Medicina Veterinária, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, contato: andressa_zanon@hotmail.com

⁴ Graduanda do curso de Medicina Veterinária, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, vanessamartins578@gmail.com

⁵ Técnico em alimentos da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, Realeza - PR, Brasil, joão.reis@uffs.edu.br

⁶ Docente do curso de Nutrição, Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Brasil, contato@alimentosaude.com

⁷ Docente do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, dalila.benvegnu@uffs.edu.br



divulgação das atividades de yoga a serem realizadas. Já no segundo momento foram elaboradas as aulas, sendo ofertadas para o público alvo semanalmente durante 4 meses. Os temas abordados durante as aulas foram técnicas de purificação, meditação, respiração, posturas e utilização de mantras e mudras. Dessa forma, o projeto contou com a participação de 78 indivíduos e atingiu uma faixa etária abrangente, alcançando desde crianças até idosos, de ambos os sexos. A avaliação de caráter qualitativo, ao final de cada prática, demonstrou a grande aceitação e interesse dos participantes pelo projeto de cultura, declarando estarem mais leves, dispostos, tranquilos e relaxados. Da mesma forma, estudos apontam que a prática da Yoga em ambiente escolar possui grande papel como estratégia no combate a agressividade, ansiedade, entre outros aspectos relacionados que influem e interferem no ensino e aprendizagem da educação atual e na formação integral e harmoniosa do ser humano. Portanto, conclui-se que as atividades desenvolvidas tiveram resultados positivos e, ainda, oportunizaram a criação de um espaço de descontração e lazer entre os participantes, ao mesmo tempo em que promoveram a consciência coletiva e individual para a manutenção da saúde mental e psicossocial e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Yoga. Cultura. Qualidade de vida.

Categoria: Extensão

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral