



## PRÁTICAS DE YOGA COMO PROMOTORAS DE CULTURA DESENVOLVIDAS NA UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL – UFFS

Janaíne Perin<sup>1</sup>, Yana Cristina de Barba<sup>1</sup>, Vanessa Cristina Martins<sup>2</sup>, Andressa Ferandin Zanon<sup>2</sup>, João Paulo Gollner Reis<sup>3</sup>, Eduardo Henrique Szpak Gaievski<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Graduandas em Nutrição pela Universidade Federal da Fronteira Sul - *Campus Realeza*, Realeza - PR, Brasil.

<sup>2</sup>Graduandas em Medicina Veterinária da Universidade Federal da Fronteira Sul - *Campus Realeza*, Realeza - PR, Brasil.

<sup>3</sup>Técnico em alimentos da Universidade Federal da Fronteira Sul - *Campus Realeza*, Realeza - PR, Brasil, <sup>4</sup>Docente da Universidade Federal da Fronteira Sul - *Campus Realeza*, Realeza - PR, Brasil.

O Yoga é uma prática de vida, fundado na Índia há mais de 500 anos, possuindo como intuito o autoconhecimento. Para tanto, promove a união entre mente, corpo e espírito através de um conjunto de disciplinas, destacando-se os Ásanas, os Pránáyámas e o Dhyána (HARLEY et al., 2014). Dessa forma, o presente trabalho objetivou promover a consciência individual e coletiva com ênfase para a manutenção do bem-estar físico e psicológico através do desenvolvimento e a disseminação das práticas de yoga dos acadêmicos da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, *Campus Realeza*, PR. As atividades, realizadas nos espaços da Universidade, tiveram início em maio de 2016 e fim em dezembro do mesmo ano. As práticas foram divididas em dois momentos. Primeiramente foram elaborados materiais de apoio, físicos e virtuais, para a divulgação das atividades de yoga a serem realizadas. No segundo momento foram elaboradas as aulas, sendo ofertadas para os acadêmicos toda semana durante os 8 meses, levando-se em consideração o nível de dificuldade dos participantes. Os temas abordados durante as aulas foram técnicas de purificação, meditação, respiração, posturas e alimentação. Bem como, a utilização de mantras e mudras para a realização das aulas. Dessa forma, o projeto contou com a participação de 125 pessoas e atingiu a fase de jovem-adulto de ambos os sexos. Além do mais, o projeto abrangeu servidores e acadêmicos de diferentes cursos de graduação da



universidade, entre eles, curso de nutrição, medicina veterinária, química, física e ciências biológicas. A avaliação qualitativa, ao final de cada prática, demonstrou a grande aceitação e interesse dos acadêmicos pelo projeto de cultura, declarando estarem mais leves, tranquilos e relaxados. Portanto, conclui-se que as atividades realizadas tiveram resultados positivos e, ainda, oportunizaram a criação de vínculos entre os acadêmicos e servidores da universidade ao desenvolver a consciência para a manutenção da saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Yoga. Cultura. Bem estar. Meditação