



AÇÃO “ONLINE” COM A PRÁTICA DO HATHA YOGA EM DIAMANTINA-MG

EXTENSION ACTION “ON LINE” WITH THE PRACTICE OF HATHA YOGA IN DIAMANTINA-MG

Melissa Monteiro Guimarães - Professora Doutora do Departamento de Ciências Básicas, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (Diamantina-Minas Gerais). Coordena projeto de extensão em arte e cultura Edital Procarte/Proexc: “Há Braços Poéticos: Saúde Corpo-Mente através da Artes e do Movimento” e projeto de extensão Edital Pibex-Proexc: “Prática de Posturas e Movimentos Terapêuticos baseados no Hatha Yoga”. Atua na interface da Saúde-Ciência e Arte desenvolvendo pesquisa na área: “Neuroplasticidades e Processo Criativo em Dança a partir da Técnica Klaus Vianna”. E-mail: melissa.guimaraes@ufvjm.edu.br

Jéssica Aparecida Lopes Gomes - Discente do Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde- Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (Diamantina-Minas Gerais).

RESUMO

O Hatha Yoga é um dos estilos de yoga mais tradicionais no mundo. Para além de uma prática corporal, pode ser compreendido como um caminho filosófico e prático de vida que busca pelo desenvolvimento de uma percepção integral e dinâmica do corpo, mente e ambiente. Durante a pandemia da Covid-19, a situação de insegurança e estresse impostos pelo isolamento social gerou uma epidemia paralela manifestada a partir do enorme número de casos de transtornos mentais. Em decorrência dessa situação, o projeto de extensão vinculado à área de conhecimento de Ciências da Saúde e intitulado: “Práticas de Posturas e Movimentos Terapêuticos Baseados no Hatha Yoga” (PROEXC-UFVJM/Diamantina-MG) tem desenvolvido atividades integrativas de saúde através do modo remoto “online”. O objetivo do projeto foi dar acesso virtual à prática e desenvolvimento da consciência corporal a partir de alguns dos princípios do Hatha Yoga. Semanalmente, são realizadas duas práticas “online” através de chamadas de videoconferência utilizando a plataforma do *Google Meet*. A metodologia de condução das aulas virtuais é direcionada a uma percepção atenta e reconhecimento dos próprios limites e habilidades corporais durante a execução dos movimentos. Tem sido observado que a prática corporal desenvolvida no contexto particular de suas próprias casas exige do participante maior comprometimento com o estado de presença, atenção e auto-observação, além de trazer benefícios do contexto cotidiano de cada um. Os participantes relatam sentir-se à vontade, atentos a seus próprios avanços e menos comparativos aos outros praticantes. O desenvolvimento desse projeto contribui para o campo de estudo e integração entre pesquisa, ensino e extensão universitária. Além disso, corrobora com as metas das políticas públicas em saúde e favorece melhores condições de vida e cidadania.

Palavras-chave: saúde; bem-estar; Hatha Yoga; consciência corporal; metodologia *online*.

ABSTRACT

Hatha Yoga is one of the most traditional styles of yoga in the world. In addition to body practice, it can be understood as a philosophical and practical way of life that seeks an integral and dynamic perception of the body, mind and environment. During the COVID-2019 pandemic, the situation of insecurity and stress imposed over a long time of social isolation, a parallel epidemic manifested from the huge number of cases of mental disorders. The extension project: "Therapeutic Postures and Movements Practices Based on Hatha Yoga" (PROEXC-UFVJM/Diamantina-MG); since the Covid-19 pandemic, it has developed integrative health activities through the "online" remote mode. The objective of the project is to give virtual access to the practice and development of body awareness based on some of the principles of Hatha Yoga. Two weekly practices are carried out from video conferencing calls using the Google Meet platform. The methodology of conducting the virtual classes is directed to an attentive perception and recognition of one's own body limits and skills during the execution of the movements. It has been observed that the corporal practice developed in the particular context of their own homes, demands from the participant a greater commitment to the state of presence, attention and self-observation, in addition to bringing benefits from the daily context of each one. Participants report feeling free, aware of their own progress and less compared to other practitioners. The development of this project contributes to the field of study and integration between research, teaching and extension. In addition supports the goals of public health policies and favors better living conditions and citizenship.

Keywords: health; wellness; Hatha Yoga; bodyawareness; online methodology.

ASPECTOS INTRODUTÓRIOS

Desde o início da pandemia de Covid-19, a população vem enfrentando desafios e urgentes condições de adaptação em seu modo de vida e de se relacionar com as pessoas e os espaços públicos. Uma das medidas públicas preventivas decretada na maioria dos países afetados e que conteve a proliferação do vírus foi o isolamento social. Por se tratar de uma situação incomum, muita ansiedade e pânico se instalaram na população.

A pandemia desmanchou mundos. Vivemos a coexistência de novos mundos, os da pandemia e os da pós-pandemia. O futuro já está instalado no presente e se forjando agora nas disputas radicais sobre que mundos queremos produzir (MERHY *et al.*, 2022, p. 3).

Conforme Florêncio Júnior, Paiano e Costa (2020), foi preciso que acontecesse esse isolamento entre as pessoas na sociedade, porém, os efeitos disso podem ser muito negativos sobre as condições físico-mentais das pessoas de todas as idades. A infecção pelo SARS-CoV-2 foi associada a "uma alta prevalência de transtornos mentais comuns, depressão, ansiedade, deficiências cognitivas executivas e de atenção" após o contágio (DAMIANO *et al.*, 2022, p. 44). Além disso, o aumento dos transtornos mentais "foi acompanhado por outros problemas de saúde pública, como obesidade e sedentarismo, que por sua vez também foram fatores associados ao aumento do risco de internação e morte por COVID-19" (SANTOS, G. M. dos *et al.*, 2022, p. 127).

Todas as medidas adotadas na prevenção da proliferação do vírus não consideraram tais prejuízos à saúde física e mental durante e muito menos pós-pandemia. Com isso, é provável que os reflexos do contexto imposto pelo isolamento social direcionem a hábitos de vida mais sedentários, pessoas passem mais tempo sentadas em frente à televisão e telas durante suas atividades e lazer.

[...] a inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, sobretudo quando considerado que cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física (GUALANO; TINUCCI, 2011, p. 38).

Ações e programas públicos devem ser cada vez mais incentivados, valorizando as experiências e atividades corporais que proporcionem novas formas de interação com o ambiente doméstico e promovam saúde e bem-estar, minimizando, assim, as consequências nocivas que o isolamento e o avanço tecnológico podem trazer.

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E O HATHA YOGA ON-LINE

Diante da mudança do cenário mundial das relações interpessoais, que só eram possíveis de maneira virtual, a prática de atividade física necessitava ser remota. Um grande desafio, pois as práticas corporais ainda eram promovidas de maneira presencial em grupo ou individuais para a maioria da população; práticas virtuais tinham muito menos espaço do que atualmente. Como então seria possível promover e usar a tecnologia para incentivar a saúde e o bem-estar a distância em plena pandemia?

Tendo em vista o cenário pandêmico, adaptações foram necessárias para dar continuidade às ações acadêmicas dos projetos. Além de adaptações nas atividades de extensão, ensino e pesquisa, o desenvolvimento de novas habilidades por parte dos integrantes dos projetos foi necessário para atender ao formato totalmente virtual (SANTOS, A. J. R. W. A. dos *et al.*, 2022, p. 51).

O projeto de extensão aqui proposto tem o intuito de promover a prática de algumas técnicas do Hatha Yoga de maneira remota a fim de ampliar a forma de acesso, bem como tentar reduzir os índices de sedentarismo e promover ações que ajudem no controle do estresse e ansiedade. A extensão universitária oferece ações e atividades nesse contexto, pois aproxima a universidade da comunidade, possibilitando acompanhar as transformações sociais vigentes.

A Extensão Universitária, hoje reconhecida institucionalmente e, no caso brasileiro, estabelecida via Constituição e demais leis, como o Plano Nacional de Educação, tem sido idealizada como uma das formas de aprofundar a relação das universidades com a sociedade (KOGLIN; KOGLIN, 2019, p. 73).

A prática contínua do yoga contribui para melhoria da qualidade de vida, trazendo benefícios para o autoconhecimento e a integração dos processos dinâmicos que envolvem os aspectos físicos, mentais e subjetivos do indivíduo em relação com o meio e seu contexto de vida.

Originalmente praticado como método de cura espiritual, o yoga também pode ter utilidade clínica, tanto como intervenção adjuvante quanto isolada, em inúmeras condições de saúde física e mental.

Evidências crescentes apontam para o yoga como uma potencial intervenção terapêutica para condições de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) (BROSNAN; NAUPHAL; TOMPSON, 2021, p. 1).

Sua abrangência é ideal para um cenário como esse, sua metodologia tem o foco no equilíbrio do corpo integralmente. Além desse aspecto terapêutico, é muito acessível quando ofertado de forma *online*.

A ioga pode ser praticada em casa com custos mínimos, tornando-a potencialmente econômica e acessível a um público amplo. Além disso, a ioga requer equipamento mínimo e as poses podem ser modificadas para necessidades e habilidades individuais. A flexibilidade na entrega e na prática torna o yoga uma intervenção adjuvante ou autônoma ideal e apropriada para entrega online. Yoga é uma abordagem não invasiva, adaptável e integrativa para o tratamento de distúrbios de saúde física e mental (BROSNAN; NAUPHAL; TOMPSON, 2021, p. 2).

Conforme mencionado por Barros (2014), o yoga tem um grande impacto na promoção de saúde. Trata-se de uma prática terapêutica que já foi adotada pelo Sistema Único de Saúde e implementada na atenção primária em saúde. Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2017), a prática de yoga melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral.

Seria um erro, porém, ignorar essa prática em um momento tão delicado para a saúde física e mental das pessoas. Cabe aos profissionais saber explorar cada vez mais essa prática e o que ela oferece de conhecimento e potencial transformador para o alcance de maior bem-estar e autonomia. Sob essa ótica, ganha particular relevância as ações de extensão que sistematizam o uso das plataformas virtuais para as práticas corporais e contribuem para a implementação de novas metodologias de trabalho corporal integrando tecnologia e inovação à saúde física e mental.

O projeto de extensão visa desenvolver e viabilizar a prática de algumas técnicas corporais do Hatha Yoga no ambiente domiciliar e em grupo através de plataformas de encontros virtuais "*online*". A partir dessa iniciativa, serão apresentados, no presente trabalho, estratégias utilizadas para que os encontros acontecessem de forma virtual e o relato de experiências de condução "*online*" adquiridas a partir das práticas corporais baseadas no Hatha Yoga, visto que os seus desenvolvimentos como uma proposta extensionista pública poderia ainda ser consideradas ousadas, desafiadoras e propositivas.

DESENVOLVIMENTO E ANÁLISE DAS PRÁTICAS "ONLINE"

Os encontros práticos deste projeto foram viabilizados, inicialmente, a partir de editais específicos (Edital 03-2020: Cursos *ONLINE*) lançados pela Pró-Reitoria de Extensão-UFVJM/Diamantina-MG para atender à situação de isolamento imposta durante a pandemia pelo Covid-19. Desde lá, foram oferecidas práticas no modo *online*. A experiência com as condições oferecidas pelas plataformas virtuais e a maneira como os participantes partilhavam suas demandas determinavam adaptações para a forma de condução das práticas virtuais. A partir de 2021, o projeto tem sido realizado sob o título: Prática de posturas e movimentos terapêuticos baseados no Hatha Yoga (Edital 01-2022/Pibex-PROEX).

Para a realização dos encontros práticos *online* foi usado, em um primeiro momento, o aplicativo *Zoom*, pois se trata de uma das plataformas mais usadas para aulas e dinâmicas virtuais além de apresentar um melhor enquadramento da imagem. No decorrer das atividades, passamos a usar o *Google Meet* pela gratuidade oferecida pela rede universitária, facilidade de acesso pela maioria dos participantes e a não limitação do tempo da reunião — uma das desvantagens do

aplicativo *Zoom* que disponibiliza somente 40 minutos de reunião contínua nos planos gratuitos.

As reuniões acontecem duas vezes na semana; é aberta a toda comunidade acadêmica ou externa que demonstre interesse em realizar as práticas através do modo virtual. As inscrições são feitas através de um link disponibilizado e divulgado sempre no início de cada semestre nos canais de comunicação da UFVJM (Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri). Desde o início das atividades do projeto, 176 pessoas procedentes dos diferentes campi da UFVJM e da comunidade externa já se inscreveram no projeto. Referente à comunidade externa à universidade, identificamos participantes de Diamantina, Curvelo, São Gonçalo do Rio Preto, Sopa, Montes Claros e Belo Horizonte. As pessoas inscritas são encaminhadas para um grupo de *WhatsApp* onde acontece toda a comunicação e acesso aos encontros por meio de um link disponibilizado em todas as aulas.

Durante as práticas, são desenvolvidas atividades de auto-observação a partir de exercícios respiratórios e orientações que despertam a atenção e presença corporal. Posteriormente, os participantes são conduzidos à prática de *asanas* nos diferentes níveis: baixo (corpo deitado), médio (corpo sentado, em quatro ou seis apoios) e alto (corpo de pé). *Asanas* são conhecidas como posturas psicofísicas presentes no Hatha Yoga que favorecem o desenvolvimento de estados corporais e mentais de flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e força (SWANSON, 2019).

Ao final de cada prática, os participantes são conduzidos a um estado de relaxamento guiado a partir de uma orientação oral capaz de estimular a atenção de todas as partes do corpo e a percepção individual das sensações desencadeadas no corpo durante a prática. Os minutos finais são dedicados a um silêncio interior. Ao final de cada encontro, incentivamos os participantes a trazerem os relatos de experiências e partilharem sensações da prática realizada no grupo de *WhatsApp* dedicado às ações específicas do projeto.

Ao longo do processo e experiências na condução dos encontros, percebe-se a importância das orientações orais guiadas pelo instrutor. Elas devem ser claras e incitar a disponibilidade corporal dos participantes aos diferentes momentos e instruções sugeridas ao longo da prática. A intenção é estimular a presença, a observação e identificação das limitações e possibilidades corporais para cada postura proposta, o ritmo respiratório e a sua sincronia ao realizar cada movimento. A observação dos participantes com a câmera aberta permite ao condutor avaliar o quanto foram claras as orientações estando em uma prática virtual. Por isso, incentiva-se que o participante mantenha sua câmera ligada e em um espaço que o instrutor possa vê-lo. Ao mesmo tempo, aqueles participantes que não se sentem confortáveis em ligar sua câmera ou não apresentam câmeras, por exemplo, têm acesso livre à sala virtual e à realização das práticas, visto que podem se orientar pela voz do condutor e/ou pela imagem.

As aulas ao vivo melhoram a experiência do participante, pois o condutor pode realizar as observações particulares necessárias no momento específico de cada encontro e/ou de cada praticante. Além disso, o interesse do projeto é proporcionar uma experiência específica para o grupo que se compromete com a presença. Paralelamente, se trata de um espaço de investigação para aluno-aprendiz e condutor das práticas.

Os participantes são estimulados a desenvolver a escuta corporal, sem determinar orientações que os levem a um olhar padronizado ou comparativo com o nível do instrutor ou de outros colegas. Para o instrutor, a condução da prática é um processo investigativo. Ele deve se instrumentalizar oralmente para despertar e disponibilizar a atenção e curiosidade participante. Trata-se de uma espécie de condução capaz de tocar o corpo com a palavra, guiando os movimentos sem que os participantes fiquem subjugados às telas ou aos aspectos comparativos.

Desde o início do projeto até o momento atual, o grupo vem crescendo cada vez mais. Alguns participantes relataram ganhos em flexibilidade, força e redução de estresse. Observamos,

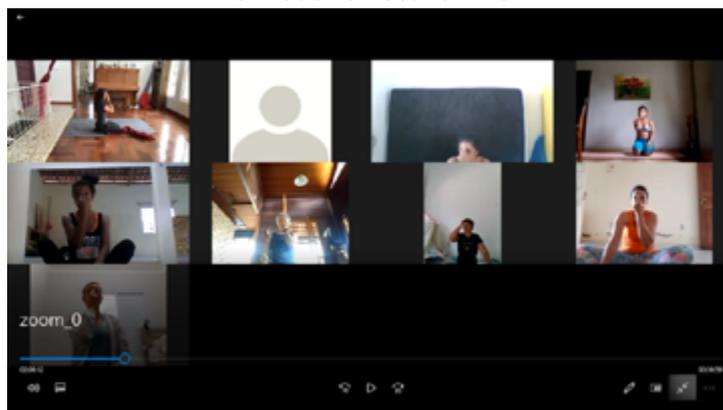
também, um melhor controle mental e corporal durante o processo.

No relato da participante C. M. S. S., 31 anos, podemos perceber uma melhora durante o sono relacionada à prática das atividades: “Bom dia. Ontem foi minha primeira aula e já senti diferença. Meu sono foi muito melhor. Dormi menos horas que o habitual, mas descansei muito mais e acordei muito mais disposta. Muito obrigada”.

Já na fala da participante C. C. R., percebemos melhora na qualidade de vida abrangendo a alimentação, o corpo e o foco. Relata, também, um emagrecimento e redução de dores corporais, ressaltando necessitar de focar no próprio cuidado neste contexto pandêmico.

Ter começado a fazer Yoga aqui foi muito importante para me impulsionar a estabelecer a rotina de acordar às 6:00, fazer yoga e meditação. Venho percebendo as mudanças na minha vida, no maior cuidado com a alimentação, com o corpo, estou mais centrada. Eu era sedentária, tinha muita dor na coluna e estava precisando diminuir o peso, engordei muito durante essa pandemia. Com todos os cuidados que tive pós começar Yoga, já emagreci quatro quilos e não tenho as dores na coluna. Gratidão, estava precisando muito focar no meu eu e no autocuidado. Sou docente da UFVJM e nesse momento estou de licença doutorado. Penso que em contexto de pandemia, espaços como esse são centrais para a saúde física e mental.

Figura 1 - Imagem representativa apresentando a condução da respiração polarizada do Hatha Yoga no modo remoto "online"



Fonte: Imagem do acervo das autoras (2022)

Figura 2 - Imagem Representativa: Folder de divulgação do projeto



Fonte: Folder organizado pelas autoras (2022)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nova situação de vida e uso dos espaços coletivos após o isolamento social decorrente da pandemia de Covid-19 tem exigido esforços por parte dos órgãos públicos e de toda a comunidade. Reconhecendo essas necessidades, a extensão universitária da UFVJM-Diamantina/MG empenhou-se em dar oportunidade para a realização de ações no modo remoto a fim de atender às novas demandas sanitárias.

O projeto de extensão, aqui apresentado, tem desenvolvido caminhos alternativos para a prática integrativa em saúde que seja compatível e proveitosa em conformidade com as novas condições de vida e bem-estar. De forma perseverante, este projeto se aprofundou no estudo prático e estrutural direcionado para o modo remoto *online*.

A possibilidade de levar a prática física e integrativa para dentro da casa das pessoas através de seus dispositivos de comunicação proporciona maior autonomia e aproveitamento singular do ambiente doméstico. Estar em casa, refletir sobre o uso do corpo-mente nos espaços rotineiros pode trazer maior vitalidade ao ritual íntimo de autocuidado. O estímulo a essa concepção integrativa e autônoma de uso consciente do corpo e da mente nos espaços cotidianos é bem diferente de estar em um ambiente superlotado.

A prática individual e isolada pode ser considerada frutífera quando esta possibilita um espaço de intimidade, acolhimento e menos comparação com as possibilidades do outro. A condução oral é extremamente importante para direcionar o processo focado na escuta atenta do próprio corpo sem a interferência do olhar-modelo e do confronto externo. Esse exercício de centramento equilibra o corpo e a mente, possibilitando mais controle da ansiedade e dos estados de estresse. A flexibilidade temporal e espacial para se realizar uma prática em casa é uma relevante perspectiva desta proposta. Quando bem empregado, é possível incitar hábitos e cuidados pessoais mais saudáveis e equilibrados em ambientes domésticos com maior aproveitamento do tempo, redução nos custos que podem envolver o deslocamento e resguardo quanto ao uso dos ambientes coletivos.

Ao longo destes dois anos de estudo e desenvolvimento do projeto, o presente trabalho salienta a relevância na ampliação e pluralidade da extensão universitária ao oferecer caminhos possíveis para experimentação da prática corporal e do autocuidado através da condução *online*. Além disso, ressalta a importância de pesquisar, explorar e criar novas oportunidades onde a tecnologia pode ser uma grande aliada se usada e adaptada a favor da autonomia, do autoconhecimento e resiliência à nova contemporaneidade.

REFERÊNCIAS

BARROS, F. B. et al. Yoga e promoção da saúde. **Rev. Ciência e Saúde Coletiva**, Boston, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n.849, de 27 de março de 2017. Inclui a arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Diário Oficial da União**. Brasília, 28 mar. 2017.

BROSNAN, P.; NAUPHAL, N.; TOMPSON, M.C. Acceptability and feasibility of the online delivery of hatha yoga: a systematic review of the literature. **Rev. Complementary Therapies in Medicine**, Boston, v. 60, p. 1-7, Aug. 2021.

DAMIANO et al. Post-COVID-19 psychiatric and cognitive morbidity: preliminary findings from a

Brazilian cohort study. **Rev. General Hospital Psychiatry**, São Paulo, v. 75, n. 1, p. 38-45, mar.–abr., 2022.

FLORÊNCIO JÚNIOR, P. G.; PAIANO, R.; COSTA, A. S. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Rev. Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pernambuco, v. 25, p. 1-2, 2020.

GUALANO, B. TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 37-43, dez. 2011.

KOGLIN, T. S. S; KOGLIN, J. C. O. A importância da extensão nas universidades brasileiras e a transição do reconhecimento ao descaso. **Rev. Brasileira de Extensão Universitária**, Pelotas, v. 10, n. 2, p. 71-78, maio-ago. 2019.

MERHY et al. Pandemia, Sistema Único de Saúde (sus) e Saúde Coletiva: com-posições e aberturas para mundos outros. **Rev. Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 26, n. 210491, p.1-15, 2022.

SANTOS, A. J. R. W. A. dos et al. As redes sociais aliadas à extensão universitária e sua contribuição na qualificação educacional. **Rev. Expressa Extensão**, Pelotas, v.27, n.1, p.47-62, jan-abr., 2022.

SANTOS, G. M. dos et al. Yoga and mental health among Brazilian practitioners during COVID-19: an internet-based cross-sectional survey. **Rev. Sports Medicine and Health Science**, Piracicaba, v. 4, p. 127-132, 2022.

SWANSON, A. **ciência do yoga**: entenda a anatomia e fisiologia para aperfeiçoar sua prática. [S. l.]: Editora Pinguim, 2019.

Data de recebimento: 01/05/22

Data de aceite para publicação: 02/08/22