ISSN: 2358-8829

DO TAPETINHO À VIDA: TRANSFORMAÇÕES DO HATHA YOGA EM SERVIDORES PÚBLICOS UNIVERSITÁRIOS

Maria Clara Dreher Braz [1]
Ricardo Hugo Gonzalez [2]

INTRODUÇÃO

O Yoga surgiu na Índia há mais de 5.000 anos como uma filosofia de vida, interligando condutas pessoais e sociais, além de práticas de respiração e de movimento do corpo a fim de atingir equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Quando chegou ao Ocidente, sofreu diversas modificações e adaptações, mas manteve sua essência de coordenar movimento e respiração para o autoconhecimento e um profundo estado de presença.

Ele não se limita à realização de posturas físicas ou a somente ficar sentado de olhos fechados, mas interliga o movimento do corpo, a respiração consciente, a meditação e o desenvolvimento da percepção de si mesmo. Ao longo do tempo, diferentes modalidades foram desenvolvidas, apresentando características e abordagens específicas, como o Kundalini Yoga, o Ashtanga Yoga ou o Hatha Yoga. Cada uma é adaptada para atender necessidades distintas, mas mantém a mesma essência na busca pelo equilíbrio entre mente e corpo, favorecendo o autoconhecimento e a atenção ao momento presente.

Considerando as exigências da sociedade capitalista contemporânea e o ritmo das jornadas de trabalho, torna-se indispensável reservar momentos de pausa ao logo da rotina. No artigo "*Home x office ou home office"*, Spagnol (2023) destaca a importância dessas pausas, tanto no trabalho presencial quanto no remoto, relacionando-as à promoção da saúde e do bem-estar. Segundo a autora, esses intervalos contribuem para a recuperação do foco, o aumento da disposição e a redução do estresse. Além disso, práticas como a meditação e o yoga são apresentadas como alternativas.

Afirmando esse posicionamento da autora, em março de 2017 - por meio da Portaria n°847, assinada pelo Ministério da Saúde - o Yoga passou a incorporar as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) do SUS, tendo sua eficiência reconhecida em território nacional. A PICS são tratamentos que não substituem a medicina convencional, mas potencializam

[1] Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Ceará- UFC, mariabraz178@gmail.com;
[2] Professor orientador: Doutor, IEFES/PPGSP - UFC, ricardo.gonzalez@ufc.br;
Resumo expandido resultado de um projeto de extensão voluntário.

ISSN: 2358-8829

resultados ao considerar o ser humano de forma holística e se basearem em conhecimentos tradicionais para a prevenção de doenças e a promoção do bem-estar.

A partir de tudo o que foi supracitado, há alguns anos surgiu o "Projeto YOGA na UFC". Desenvolvido com o intuito de promover práticas que visem o bem-estar e que melhorem a qualidade de vida de servidores e alunos da instituição, bem como a comunidade externa interessada, por meio de aulas de meditação e yoga. Estruturado e mantido pela parceria de setores da universidade, vem impactando significativamente aqueles que participam.

Para avaliar a funcionalidade de um projeto, como diz Lee (2006), é preciso considerar as coisas do ponto de vista do outro, até entrar em sua pele e caminhar com ela, para compreendê-la verdadeiramente. É necessário entender como os participantes do projeto se sentem ao participar, quais mudanças percebem em seu cotidiano e de que maneira a experiência vivenciada se relaciona com seu bem-estar e sua qualidade de vida.

Dessa forma, a presente pesquisa tem como objetivo relatar e refletir sobre as experiências vivenciadas no projeto Yoga na UFC, buscando compreender as possíveis transformações associadas à prática do Hatha Yoga na vida dos servidores públicos universitários, considerando suas percepções acerca do autocuidado, do bem-estar e das relações entre a prática e a rotina profissional

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de um relato de experiência das práticas desenvolvidas na monitoria do projeto "YOGA na UFC", durante o período de 11 de março de 2026 a 01 de julho de 2026. Por se tratar de um projeto já consolidado na Universidade Federal do Ceará (UFC) e desenvolvido há 11 anos, as autorizações necessárias para sua realização já haviam sido previamente estabelecidas, não sendo necessária a solicitação de novas permissões para o desenvolvimento das atividades relatadas.

Inicialmente, para a organização das aulas, foi realizada uma reunião entre a monitora, o professor orientador e a equipe da Dbest - setor da UFC responsável por promover e administrar projetos que visem a saúde mental, o bem-estar e a qualidade de vida dos servidores docentes e técnico-administrativos da universidade. Nesse encontro, foram definidos o formato das aulas de meditação ou Hatha Yoga e a duração, assim como os dias e horários em que seriam realizadas. Após essa definição, foi reservada uma sala no Campus do Pici, local destinado à realização das atividades.

Foi considerada a disponibilidade e experiência da monitora e que as aulas precisariam ocorrer em horários fora do expediente para que os funcionários conseguissem participar. Assim, ficou acordado que para ter um acompanhamento contínuo seriam realizados 3 encontros por semana ao longo dos 4 meses. Um deles aconteceria como processo interno de estudo e revisão do projeto, onde a monitora assistiria às aulas da disciplina de yoga ministrada pelo orientador e discutiriam sobre como estava o processo. Os outros dois eram destinados às aulas na modalidade de Hatha Yoga com 60 minutos de prática no intervalo de 12h30 à 13h30.

Em seguida, a equipe da Dbest divulgou, por meio de suas redes sociais, o link de inscrição para os interessados em participar das aulas, garantindo que os participantes estariam nas aulas voluntariamente e já concordavam com os termos de participação do projeto

As aulas eram estruturadas em três blocos principais: 10 minutos de acolhimento e conexão; 40 minutos de olhar para o corpo físico e respiração; e 10 minutos de relaxamento do corpo e da mente. O primeiro faz referência à chegada e organização dentro de sala, uma breve conversa entre monitora e alunos e a entoação do mantra Om. Em seguida, os participantes eram orientados em uma sequência de *asanas* (posturas) e *pranayamas* (respirações); e por último, havia um momento relaxante deitados no tapetinho com músicas tranquilizantes e condução por voz da monitora.

Para analisar as opiniões dos participantes, eram realizados momentos de conversa espontânea semanalmente entre os mesmos e a monitora, a qual registrava-os posteriormente em um caderno. Vale ressaltar que essa forma de análise foi escolhida para que houvesse mais fluidez no processo e as respostas fossem mais espontâneas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Yoga configura-se como uma prática integrativa para o cuidado da comunidade acadêmica universitária, promovendo bem-estar e melhor desempenho profissional. Os participantes relataram que obtiveram melhoras significativas em sua concentração ao longo do dia e que o momento da aula era um alívio em meio a semana. Além disso, aqueles que já tinham alguma questão de dores musculares localizadas recorrentes, confirmaram que ao praticar regularmente, as dores diminuiam ou cessavam.

Entretanto, identificou-se a necessidade de desenvolver estratégias para reduzir a rotatividade e melhorar a assiduidade dos participantes. Por se tratar de uma atividade extracurricular, de caráter voluntário, apesar dos benefícios proporcionados, foram observadas faltas frequentes e atrasos por parte de alguns alunos. Entre as dificuldades relatadas,

destacaram-se o deslocamento até o local e o horário das aulas. Esses aspectos suscitaram reflexões sobre a possibilidade de ampliar a participação caso a atividade fosse ofertada em outros horários ou locais, de modo a atender melhor às necessidades dos participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Hatha Yoga pode ser utilizado dentro da comunidade acadêmica, promovendo um momento de leveza em meio a rotina de trabalho constante. A experiência demonstrou que as práticas trouxeram benefícios para redução de dores musculares, proporcionou técnicas de autorregulação para aplicar no cotidiano e auxiliaram no desenvolvimento profissional e pessoal dos participantes

Essa experiência revelou que o Yoga, quando integrado como política institucional de promoção da saúde, transcende o espaço do "tapetinho" e daqueles 60 minutos de prática, ressignificando a relação dos praticantes com o corpo, o trabalho, o estudo e a vida. O projeto demonstrou viabilidade de implementação em contextos universitários, gerando evidências para a expansão de práticas como essa em outros possíveis espaços, horários e públicos. Além de viabilizar que investimentos em atividades físicas e práticas complementares são estratégias efetivas de cuidado e qualidade de vida institucional.

Palavras-chave: Hatha Yoga; Qualidade de vida; Servidor público; Práticas integrativas e complementares.

AGRADECIMENTOS

A pesquisadora deste trabalho agradece à UFC e a equipe da Dbest pela oportunidade e apoio ao projeto. Assim como ao orientador que acompanhou todo o processo de perto.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso. 3. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026.

BARBOSA, Carlos Eduardo. **Os Yoga Sutras de Patanjali**: Texto clássico fundamental do sistema filosófico do Yoga, Volume 1. São Paulo: Mantra, 2015.

ISSN: 2358-8829

DALLA CORTE, Liriana Corrêa; CANDITO, Vanessa; MENEZES, Karla Mendonça; ILHA, Phillip Vilanova; SOARES, Félix Alexandre Antunes. **Yoga na escola**: contribuições para o bem-estar e trabalho docente. Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas, v. 25, n. 4, p. 830-836, 2024.

LEE, Harper. **O sol é para todos**. São Paulo: José Olympio, 2006.

SPAGNOL, Carla Aparecida. **Home × office ou home e office**: a importância da pausa no trabalho. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 21, n. 1, e2023857, 2023.