

“YOGA NUMA CASCA DE NOZES” UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE PRÁTICAS CORPORAIS NO VELHO OESTE

Maria Fernanda Bayon Dinis ¹

Gabriel de Souza Carvalho ²

Rui Machado ³

Mauren Lúcia Braga de Araújo ⁴

RESUMO

O ambiente universitário impõe desafios que afetam a saúde mental e física da comunidade acadêmica, gerando altos níveis de estresse e ansiedade. Diante disso, o projeto "Yoga numa Casca de Nozes" foi criado objetivando oferecer um espaço de autocuidado, equilíbrio emocional e bem-estar. Durante 14 semanas, foram ofertadas para a comunidade interna e externa da UNIPAMPA práticas semanais de yoga, meditação e rodas de conversa no campus Uruguaiana. Este trabalho, de abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, tem como objetivo relatar a experiência do projeto e seus desdobramentos nas PICS (práticas integrativas e complementares em saúde). Em média de 12 participantes, participaram dos exercícios de respiração (*pranayamas*), meditação, posturas de yoga (*ásanas*) e momentos de reflexão, permitindo aos participantes desconectarem-se da rotina e desenvolvessem maior consciência corporal e emocional. Para avaliar os impactos do projeto, foi aplicado um questionário on-line após cada prática, coletando percepções sobre as práticas. Nos resultados, as participantes relataram redução do estresse, melhora na concentração, maior bem-estar físico e fortalecimento dos vínculos interpessoais. Além disso, as rodas de conversa proporcionaram um espaço para troca de experiências e construção de uma rede de apoio emocional dentro da universidade. De acordo com as participantes, o impacto do "Yoga numa Casca de Nozes" transcende as aulas, articulando a universidade com a sociedade, reforçando a importância de ações voltadas à saúde mental e ao bem-estar. Em um ambiente acadêmico marcado por sobrecarga e exaustão, a inserção de pausas e reconexão se mostra essencial. Destaca-se a participação da comunidade externa, enriquecendo a e promovendo a troca de conhecimentos e a construção de relações significativas. Dessa forma, o projeto se consolidou como uma iniciativa transformadora, promovendo não apenas o cuidado físico e emocional, mas também fortalecendo as relações interpessoais e contribuindo para uma universidade mais acolhedora, equilibrada e humanizada.

Palavras-chave: Yoga, Saúde Mental, Práticas integrativas e complementares em saúde.

INTRODUÇÃO



O ambiente universitário, por sua própria natureza exigente e pelo ritmo acelerado das atividades acadêmicas, se configura como um espaço onde a saúde mental de estudantes, professores e funcionários se encontra frequentemente em risco. Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), considera a atividade docente uma das profissões em que a presença de fatores relacionados ao estresse e ansiedade tem se tornado cada vez mais perceptível com a alta carga de trabalho, os prazos curtos e as constantes cobranças que acabam impactando o bem-estar físico e emocional de todos (as) os (as) envolvidos (as) . Estudos como o de Ferreira e Pezuk (2021) apontam que, em particular, os docentes universitários enfrentam altos índices de estresse e burnout, reflexos de um ambiente caracterizado pela constante exigência intelectual e emocional. Sob essas condições a comunidade acadêmica vem se demonstrando cada vez mais vulnerável ao desenvolvimento de transtornos emocionais devido a constante pressão do ambiente universitário.

Diante desse contexto, a busca por estratégias que promovam o equilíbrio emocional e o bem-estar tem se intensificado, com destaque para as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), das quais a Yoga se destaca como uma das mais acessíveis e eficazes no enfrentamento dos desafios emocionais e físicos. A prática de Yoga, com raízes na tradição filosófica indiana, tem se mostrado eficaz na redução do estresse, no aumento da concentração e na melhora da saúde mental (Telles, 2013). Além disso, ela contribui para a promoção de uma consciência corporal, promovendo o equilíbrio entre o corpo e a mente (Azevedo, 2024). Ao inserir práticas de autocuidado como a Yoga dentro do ambiente acadêmico, busca-se não apenas melhorar a qualidade de vida dos(as) participantes, mas também criar uma rede de apoio emocional que permita que todos se sintam mais acolhidos e menos sobrecarregados pelas demandas acadêmicas.

Originário da Índia há mais de cinco mil anos, o Yoga é uma prática ancestral que busca a união entre corpo, mente e espírito (FEUERSTEIN, 2021). Ele combina técnicas físicas e mentais, valores e atitudes para promover o bem-estar integral do indivíduo. Através de posturas (ásanas), exercícios respiratórios (pranayamas), condutas éticas (yamas e nyamas), e práticas de concentração (dharana) e meditação (dhyana), o Yoga conduz o praticante em direção à iluminação (samadhi) (GULMINI, 2002; FEUERSTEIN, 2021).

A jornada do Yoga para o Ocidente teve início entre os séculos XIX e XX, quando o mestre Swami Vivekananda apresentou essa filosofia no Parlamento Mundial das Religiões (1893), despertando grande interesse nos círculos intelectuais e espirituais da época. Outro mestre fundamental na difusão do Yoga foi Paramahansa Yogananda, autor da inspiradora obra "Autobiografia de um Iogue" (1946).

Posteriormente, grandes nomes como B.K.S. Iyengar (Iyengar Yoga) e Patabhi Jois (Ashtanga Yoga), influenciados pelo mestre Krishnamacharya, considerado o pai do Yoga moderno, adaptaram e popularizaram o Yoga em diferentes culturas, tornando-o acessível a milhões de pessoas ao redor do mundo (SIEGEL, BARROS, 2014).



O projeto "Yoga numa Casca de Nozes" foi criado com o intuito de oferecer à comunidade acadêmica da UNIPAMPA um espaço de prática e reflexão, com a proposta de aliviar as tensões físicas e emocionais vivenciadas no cotidiano acadêmico. O objetivo deste trabalho é relatar as experiências vividas pelos participantes ao longo do projeto e discutir os impactos dessas práticas no bem-estar físico e emocional dos envolvidos.

¹ Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA, mariadinis.aluno2unipampa.edu.br ² Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA, gabrieldsdc2@unipampa.edu.br; ³ Professor adjunto da Universidade Federal do Pampa-UNIPAMPA, rui_smachado@yahoo.com.br ⁴ Professor orientador: Mauren Lúcia Braga de Araújo, Professora da Universidade Federal do Pampa- UNIPAMPA, maurenaraujo@unipampa.edu.br.

METODOLOGIA

O estudo adota uma abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, com o intuito de compartilhar as vivências e resultados obtidos por meio do projeto “Yoga numa Casca de Nozes”. O projeto de extensão e ação social foi criado com a intenção de oferecer à comunidade externa e acadêmica da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) encontros semanais gratuitos para práticas de Hatha Yoga, incluindo espaços para rodas de conversa e sessões de meditação, com duração média de 50 minutos. Participaram do projeto uma média de 16 mulheres entre discentes, professores (as) docentes, técnicos e comunidade externa, voluntariamente durante 14 semanas. Para a coleta de informações, utilizamos um questionário, via formulário online, composto por blocos de questões sobre informações demográficas, conhecimentos prévios sobre yoga, intenções, expectativas com as práticas, relação com a imagem corporal e emoções. Após concordarem com os termos da pesquisa, responderam ao questionário 12 participantes. As práticas de Yoga incluíram posturas (Ásanas) corporais, técnicas de respiração (Pranayamas) e meditações guiadas. Além disso, foram realizadas Rodas de Conversa onde os(as) participantes puderam compartilhar suas experiências pessoais e discutir sobre os efeitos das práticas realizadas, além da construção de uma rede de apoio dentro da universidade.

Após cada prática semanal de forma voluntária, para isso foi utilizado um formulário online criado no Google Forms, no qual os(as) participantes puderam fornecer feedbacks sobre suas experiências realizando as atividades. A coleta de dados visa entender o impacto das atividades no bem-estar físico e emocional dos(as) participantes, além de possibilitar ajustes para sessões/práticas futuras.



Foram respeitados os cuidados éticos de pesquisa, de acordo com a Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

REFERENCIAL TEÓRICO

Diversos estudos apontam os benefícios do Yoga para a saúde mental, com destaque para a redução do estresse e da ansiedade, além de contribuir para o aumento da sensação de bem-estar e melhoria da concentração (Telles, 2013; Gothe et al., 2016). Essas práticas, quando aplicadas em contextos de alta demanda, como o ambiente universitário, oferecem uma oportunidade única para o alívio do estresse e para a promoção de um espaço de autocuidado e reflexão.

Como já citado, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) ganham cada vez mais relevância como alternativas eficazes para promover a saúde mental e emocional em ambientes de alta pressão. O Ministério da Saúde reconhece a Yoga como uma dessas práticas, destacando seu papel na prevenção e tratamento de diversas condições relacionadas ao estresse e à ansiedade (Ministério da Saúde, 2020). Além disso, a prática de Yoga tem sido associada ao fortalecimento da inteligência emocional, um conceito central no desenvolvimento de habilidades para lidar com as próprias emoções e com as interações sociais (AZEVEDO, 2024). Essa capacidade de autorregulação emocional é essencial para a construção de um ambiente acadêmico mais equilibrado e colaborativo.

A inclusão dessas práticas no ambiente universitário, portanto, não apenas contribui para o cuidado físico e emocional dos indivíduos, mas também para a criação de uma cultura de bem-estar e apoio mútuo, características fundamentais para uma universidade mais acolhedora e empática. A promoção da saúde mental não deve se restringir a abordagens clínicas, mas também incluir práticas que fomentem a conscientização e o cuidado consigo mesmo e com o outro, entre essas práticas o yoga como um todo, ou separadamente em alguns de seus aspectos, trazem benefícios incalculáveis, sejam de ordem física, fisiológica ou psíquica (RODRIGUES MR, 2006).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise dos dados coletados na pesquisa realizada com os(as) participantes do projeto,

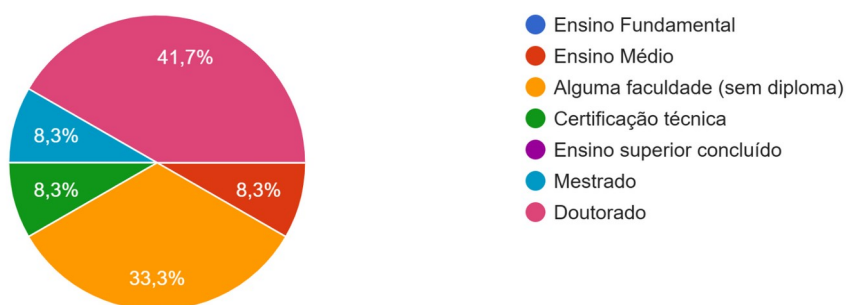


se notou que 100% das participantes do projeto foram mulheres. Destas 75% se autodeclararam brancas e 25% se autodeclararam pretas ou pardas. 91,7% das participantes eram iniciantes e não tinham outras experiências com Yoga, já 8,3% relataram ter praticado yoga anteriormente. Quanto ao nível de escolaridade 41,7% possuem Doutorado, 33,3% alguma faculdade (sem diploma) e 8,3 % aparece 3 vezes sendo as categorias ensino Fundamental, Ensino Médio ou Certificação Técnica, como pode ser visto na figura 1:

Figura 1: nível de escolaridade das participantes

Nível de escolaridade:

12 respostas



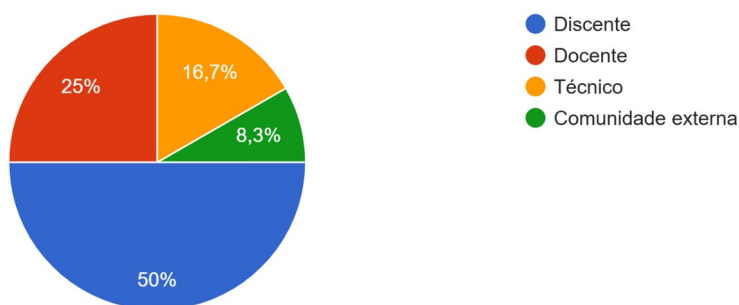
Fonte: as autoras

Quanto ao vínculo com a Unipampa,como pode ser observado na figura 2:

Figura 2: vínculo das participantes com a Unipampa

Vínculo com a Unipampa

12 respostas



O campus Uruguiana fica distante a cerca de 10 km do centro da cidade, o que parece ter sido uma barreira para a participação da comunidade externa. No entanto, a participação da

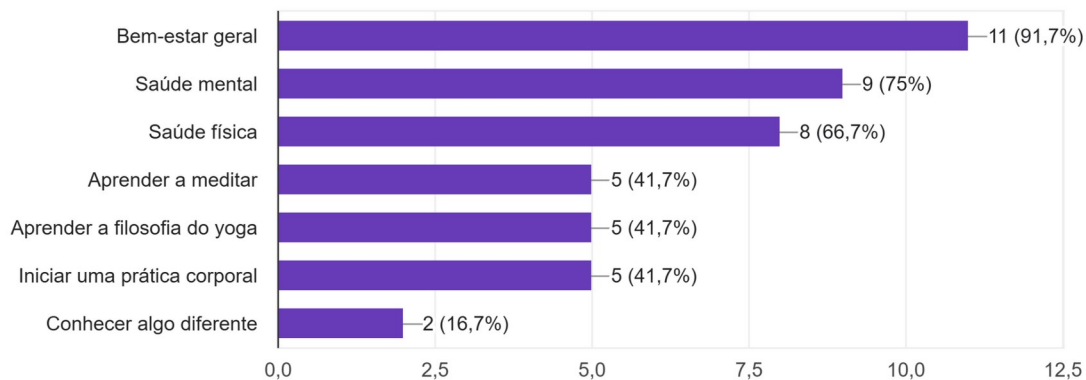


comunidade acadêmica contou com a participação de docentes, discentes e técnicos.

Sobre a motivação para participar das práticas semanais, a maior parte das participantes informou que buscou o projeto objetivando a saúde mental (redução de ansiedade, acalmar mente e corpo, dentre outras), o autocuidado e a necessidade de ter um tempo para si. A realidade vivida por muitas mulheres que assumem o papel de cuidadoras no contexto familiar, com responsabilidades relacionadas ao cuidado de filhos, cônjuges, pais ou outros familiares, muitas vezes negligenciando o próprio bem-estar podendo resultar em um esgotamento, que pode afetar diretamente sua saúde mental. A participação no projeto é uma estratégia de enfrentamento para mulheres que se veem sobrecarregadas pela constante demanda do cuidado familiar. (RENK 2022).

Quais são as tuas expectativas com as práticas de yoga semanais?

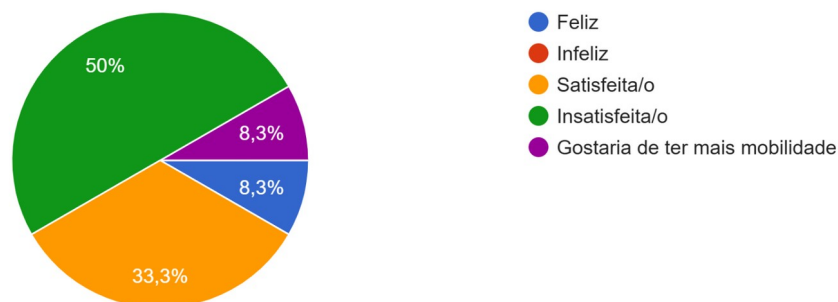
12 respostas



Quando questionadas como se sentem em relação aos seus corpos, 50% das participantes relataram se sentirem insatisfeitas...

Atualmente, como você se sente em relação ao seu corpo

12 respostas



Para avaliar os impactos do projeto, as participantes responderam a um questionário on-line após cada prática, coletando percepções sobre as práticas.

Nos resultados, as participantes relataram redução do estresse, melhora na concentração, maior bem-estar físico e fortalecimento dos vínculos interpessoais. Além disso, as rodas de conversa proporcionaram um espaço para troca de experiências e construção de uma rede de apoio emocional dentro da universidade.

De acordo com as participantes, o impacto do "Yoga numa Casca de Nozes" transcende as aulas, articulando a universidade com a sociedade, reforçando a importância de ações voltadas à saúde mental e ao bem-estar.

Em um ambiente acadêmico marcado por sobrecarga e exaustão, a inserção de pausas e reconexão se mostra essencial. Destaca-se a participação da comunidade externa, enriquecendo a e promovendo a troca de conhecimentos e a construção de relações significativas. Dessa forma, o projeto se consolidou como uma iniciativa transformadora, promovendo não apenas o cuidado físico e emocional, mas também fortalecendo as relações interpessoais e contribuindo para uma universidade mais acolhedora, equilibrada e humanizada.

As percepções dos(as) participantes foram coletadas por meio de um questionário online, após cada prática e os resultados revelaram impactos significativos. A maioria dos(as) participantes relatou uma redução do estresse, melhora na concentração, aumento no bem-estar físico e o fortalecimento dos vínculos interpessoais. Esses resultados destacam os benefícios das práticas para a saúde mental e emocional da comunidade acadêmica dentro e fora da UNIPAMPA, mostrando como iniciativas voltadas ao autocuidado podem ser eficazes no enfrentamento dos desafios diários. Além disso, os feedbacks dos(as) participantes também demonstraram satisfação com as práticas. Comentários como: "Melhor dia da semana!!!", expressam como as sessões se tornaram momentos aguardados e significativos na rotina dos(as) participantes, reforçando a importância do projeto como uma ferramenta eficaz para o bem-estar.

Dessa forma, um(uma) participante sugeriu o aumento da duração das práticas para uma hora e trinta minutos, o que indica que a experiência foi tão benéfica que ele(ela) gostaria de poder aproveitar mais os momentos de autocuidado proporcionados pelo projeto. Essa sugestão reflete a alta adesão e o impacto positivo das atividades, com os participantes buscando um tempo maior de reconexão e alívio das tensões.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto "Yoga numa Casca de Nozes" se mostrou uma experiência transformadora para a comunidade acadêmica da Unipampa. Ao longo das 14 semanas de práticas de Yoga, meditação e rodas de conversa, foi possível observar uma significativa melhora no bem-estar físico e emocional dos participantes, bem como o fortalecimento das relações interpessoais. A prática de Yoga, aliada a momentos de reflexão e troca de experiências, se mostrou eficaz no enfrentamento do estresse e na promoção de uma maior conscientização sobre o autocuidado e o bem-estar.



Este projeto evidencia a importância de iniciativas que priorizem a saúde mental no ambiente universitário, criando espaços de acolhimento e apoio, essenciais para a construção de um ambiente acadêmico mais equilibrado, humanizado e sustentável. A continuidade e expansão de iniciativas como essa são fundamentais para garantir que a saúde mental seja tratada com a devida atenção e cuidado dentro do contexto acadêmico.

AGRADECIMENTOS

Universidade Federal do Pampa- UNIPAMPA, campus Uruguaiana-RS.

REFERÊNCIAS

Práticas Integrativas e Complementares-PICS, [Práticas Integrativas e Complementares em Saúde \(PICS\)](#) — Ministério da Saúde.

AZEVEDO, I.; BARBOSA, E. -O equilíbrio entre corpo e mente: fundamentos para o bem-estar integral (2024) [O equilíbrio entre corpo e mente: fundamentos para o bem-estar integral | COGNITIONIS Scientific Journal](#)

GOYAL M, SING S, SIBINGA EM, GOULD, NF, ROWLAND-SEYMOUR A, SHARMA R, BERGER Z, SLEICHER D, MARON DD, SHIHAB HM, RANASINGHE PD, LINN S, SAHA S, BASS ED, HAYTHORNTHWAITE JA. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Intern Med, (2014). [Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis - PubMed](#)

RODRIGUES MR, Deveza C, Santaella DF, Filla JAM, Gulmini LC, Di Benedetto MAC, Castilho MC, Ferreira M, Shimada S. Estudos sobre o yoga. São Paulo: Phorte; 2006.

FERREIRA, E., PEZUK, J., (2021). Síndrome de Burnout: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário; <https://doi.org/10.1590/S1414-40772021000200008>

Feuerstein G. A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento; 2021.

PANTOJA P, CHIESA G. yoga: um método-chave para o cuidado de si e do outro. (2022)

Gulmini LC. O yogasutra de Patañjali: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo; 2002.

RODRIGUES, MARIA., (2000), O Diagnóstico de Depressão. <https://doi.org/10.1590/S0103->



[65642000000100010](#)

PEREIRA, A. L., et al. (2019). Práticas integrativas e complementares em saúde na universidade: um estudo de caso. Revista Brasileira de Terapias Integrativas, 5(2), 120-132

Siegel P, Barros NF. O Yoga em transformação. Mitológicas [Internet]. 2014;29:25-39.

RENK V, BUZQUIA S, BORDINE A. Mulheres cuidadoras em ambiente familiar: a internalização da ética do cuidado (2022).

TELLES, S. (2013). Yoga and mental health, International Journal of Yoga, 6(1). 23-30 [The acute effects of yoga on executive function - PubMed](#)

RONDINELLI, Paula. "Automassagem: benefícios para o corpo e para a mente"; Brasil Escola, Disponível em: [Automassagem: benefícios para o corpo e para a mente - Brasil Escola](#)

