A prática do yoga em espaços universitários

AUTORES: Julia Ferneda (Autor), Paula Rodrigues Eberhardt (Autor)

PALAVRAS-CHAVE: yoga; projeto de extensão; espiritualidade e saúde

RESUMO:
Introdução: Em meio a cargas horárias altas e tarefas paralelas à universidade, estudantes e funcionários muitas vezes não encontram o tempo necessário para cuidar de sua saúde e bem estar. Práticas contemplativas, como o yoga e a meditação, levam consigo a possibilidade de uma consciência e autoconhecimento aumentados, ao mesmo tempo em que trabalham os aspectos físicos da saúde do indivíduo. Objetivo: Levar a prática de yoga a um ambiente universitário, acessível a estudantes, professores e técnicos administrativos, com a possibilidade de avaliar o impacto desta prática na saúde física e mental dos indivíduos. Metodologia: A prática, uma parceria da Liga de Espiritualidade e Saúde e da Atlética da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, é ministrada por estudantes universitárias com curso de formação de professores em yoga, ocorrendo 2x por semana com duração média de 1 hora em um espaço amplo, nas dependências da UFCSPA. As aulas são compostas por pranayamas (exercícios respiratórios de expansão da bioenergia), asanas (posturas físicas) e meditação, bem como visualizações e relaxamentos. Resultados: Até o momento, observamos ampla adesão da comunidade nas práticas. Alunos, professores e técnicos administrativos tem participado das aulas de forma sistemática ou esporádica, de acordo com sua disponibilidade. A média de participantes tem sido de 28 praticantes por aula, e mais de 80 indivíduos da comunidade acadêmica já se beneficiaram do Yoga na UFCSPA. Conclusões: Evidencia-se a necessidade de pensar o bem estar e a saúde de pessoas inseridas no meio acadêmico, e a alta adesão da comunidade demonstra o quanto espaços como esse são bem vindos e essenciais na Universidade. Espera-se que essa prática possa auxiliar no bem estar e qualidade de vida de todos os participantes, estimulando o surgimento de novas intervenções como essa no meio universitário.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

ISBN: 978-85-93416-00-2