

Yogando no campus

Natasha Rathe Ruedell¹, Raísa Becker Paprocki¹, Larissa da Luz Fernandes¹ e Jéssica Serafim Frasson^{1*}

*Orientador(a)

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus* Viamão.
Viamão, RS, Brasil.

O yoga é uma prática milenar da Índia, que busca um equilíbrio entre o corpo e mente. Este projeto propõe viabilizar esta prática para estudantes, servidores e comunidade externa do IFRS-Campus Viamão, trabalhando técnicas de respiração, meditação e ásanas. Este projeto de extensão tem como objetivos específicos introduzir técnicas do yoga, apresentar elementos da filosofia do yoga e possibilitar técnicas de meditação e relaxamento. Também visa através dos ásanas vivenciar os ensinamentos do yoga, além de oferecer uma atividade física ao público interno e externo do Campus Viamão possibilitando bem-estar aos que praticam essa atividade. Como objetivo geral, o projeto Yogando no Campus pode possibilitar aos servidores, estudantes e comunidade externa do IFRS-Campus Viamão, autonomia, bem-estar, sociabilidade, confiança, respeito por si e pelos colegas, e integração entre os mesmos. O yogando no campus possui foco principalmente nas posturas, tencionando isso como um meio de alterar o equilíbrio mental e emocional através da atenção de atividades físicas. As aulas do projeto possuem duração de 45 minutos e buscam desenvolver o alongamento, a força, equilíbrio e o relaxamento. O projeto também conta com a participação de três bolsistas, as quais auxiliam na organização da sala, dos materiais e da própria aula, e atendem os alunos. Realizamos um questionário com os(as) participantes do projeto, para identificar os motivos que os levaram a participarem das aulas, bem como compreender os benefícios para os participantes. Os questionários foram aplicados para doze alunos, sendo onze mulheres e um homem. Uma das perguntas era se os alunos já conheciam o projeto, os resultados que obtivemos foi que mais de 66% o conheceu através da indicação de algum aluno ou docente do campus, 16,7% conheceram pelas mídias sociais ou site do IFRS, e o restante por divulgação de forma visual no campus. Com a aplicação do questionário identificamos que três alunos frequentam o projeto há cinco meses ou mais, cinco alunos frequentam há três meses ou mais e quatro alunos há menos de um mês. Após a realização destes questionários, adquirimos resultados para melhor conseguirmos apontar as evoluções dos praticantes. Com as respostas dos alunos, podemos concluir que o público das aulas de yoga melhoraram em relação à sua postura e flexibilidade, também sentiram que conseguiam controlar mais a respiração. Outros sentiram alívio em referência à ansiedade, a qual disseram que diminuiu, além de uma grande porcentagem que se sentiam mais calmos.

Palavras-chave: Yoga; Projeto de extensão; IFRS

Trabalho executado com recursos do Edital PROEX/IFRS Nº 81/2018 - Bolsas de Extensão 2019/Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) do IFRS.