

PROMOVENDO VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS PELA YOGA

Aline Martins Teixeira¹, Justina Bechi Robaski³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Alvorada. Alvorada, RS

O projeto de extensão “Yoga - vivências e experiências” é vinculado ao Campus Alvorada do Instituto federal do Rio Grande do Sul e oferece práticas de Yoga para os públicos interno e externo, sem limitações de acesso à prática. Yoga é uma ciência milenar que oferece instrumentos que permitem desenvolver o corpo físico e mental, de forma equilibrada, proporcionando inúmeros benefícios que qualificam a vida dos praticantes. A oferta da prática de yoga em ambientes escolares tende a potencializar as capacidades cognitivas, sensoriais e corporais, promovendo a melhora integral do sistema imunológico e todos os sistemas vitais. Além disso, o yoga tem se mostrado um instrumento para superar a baixa concentração, desenvolver habilidades para estabelecer relacionamentos interpessoais saudáveis e respeitosos na comunidade escolar, auxiliar no enfrentamento à ansiedade e ao nervosismo, bem como limitações na aprendizagem. As práticas no campus iniciaram em 2019, vinculadas a uma ação da Comissão de Atenção à Saúde do Servidor Técnico-Administrativo de promoção de bem-estar à comunidade interna, abrindo posteriormente para a comunidade externa. Em 2020, em razão da necessidade de oferta de atividades remotas, as práticas passaram a ser através de reuniões online. Com as sugestões que foram recebidas, passamos a ofertar práticas com Intérprete de Libras e também trocamos de plataforma de comunicação, viabilizando transmissão ao vivo e gravação. Neste novo formato, temos um desafio de definição de metodologia de avaliação e de coleta de informações, tanto acerca da experiência da prática do yoga como um instrumento de autoconhecimento, cuidado de si e de promoção da saúde integral, quanto de mapeamento o público. Porém, acreditamos que a comunidade local não esteja tendo bom alcance às práticas, em razão da realidade social de exclusão digital. Mesmo assim, entendemos que há ações agregadoras, pela participação da Intérprete de Libras e pelas atividades ficarem disponibilizadas para acesso. Tendo em vista que as atividades se iniciaram em setembro de 2020, os resultados são parciais, indicando que temos um público que vem se ampliando. Nossa observação indica uma ampliação na relação de engajamento da comunidade com as atividades, recebendo retornos positivos e comentários agregadores pela ampliação do alcance do público, produzindo um novo ambiente de aprendizagem para as interações e produção de práticas voltadas ao bem-estar. Assim, pelo pouco tempo da atividade, percebemos uma boa aceitabilidade perceptível e uma demanda existente pela busca de sustentabilidade e bem-estar.

Palavras-chave: Yoga. Bem-estar. Extensão.

Trabalho executado no Edital PROEX/IFRS Nº 65/2019 – Fluxo Contínuo do IFRS.