

Projeto yoga no campus! Saúde, inclusão e vivências

Luíza Vitória Silva Garcia¹, Kataliny Mercedes Azzolini³

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

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

É característica de regiões periféricas como a de Alvorada a falta de acesso da comunidade ao lazer e à qualidade de vida e, de forma agravante, em geral, vivemos um cenário pós pandêmico com níveis recordes de índices de ansiedade e de depressão. Dentre as práticas que podem proporcionar melhora nos níveis de saúde mental encontra-se o yoga, que dispõe de inúmeros benefícios que qualificam a vida de seus praticantes, desenvolvendo o corpo físico e mental. Na prática contínua, o yoga, aliado à meditação, proporciona maior equilíbrio mental e emocional, além de melhora nas capacidades cognitivas, sensoriais e corporais, influenciando também o fortalecimento integral de todos os sistemas vitais. No intuito de promover saúde e bem-estar para a comunidade interna e externa do campus Alvorada, o projeto de extensão Yoga no Campus oferta práticas de yoga de forma gratuita e abertas à comunidade em geral. Também são objetivos complementares do projeto a integração, a inclusão e a criação de espaços de trocas e vivências para a promoção de saúde, bem-estar e lazer. As aulas práticas são presenciais, no campus Alvorada, ministradas por uma profissional da área, com a duração de uma hora. A atividade é dividida nas seguintes etapas: aquecimentos das articulações, desenvolvimento de posturas psicofísicas de yoga (asanas), exercícios de respiração (pranayama) e meditação e relaxamento (savasana). Quando necessário, são atendidas necessidades específicas, como a tradução e interpretação de Libras, limitações físicas e algumas condições mentais (ansiedade, deficiência intelectual, autismo e transtorno do déficit de atenção com hiperatividade). Conforme o calendário escolar, também são ofertadas práticas com temáticas específicas, como dignidade menstrual e setembro amarelo. As inscrições são feitas através de formulário online, para dimensionamento e coleta de dados sobre os/as participantes. A divulgação é feita através das redes sociais do projeto e do campus, assim como do site oficial e de outros canais de mídia, como jornais. Como resultados parciais obtidos, de julho a setembro de 2022 obtivemos o alcance de cerca de 90 pessoas inscritas. Em torno de 65% das inscrições realizadas representam a comunidade externa e 23% os discentes. O projeto obteve sucesso no quesito diversidade, tendo alcançado os seguintes públicos: discentes, docentes, técnicos, terceirizados e comunidade externa, com idades que variam de 4 a 84 anos. Em relação ao gênero, 96% das inscrições foram do sexo feminino, sendo a grande maioria composta por mulheres adultas entre 40 e 60 anos. No decorrer das práticas, as turmas têm se consolidado com participantes assíduas, que interagem e constroem vínculos entre si, fazem propostas para o projeto e se envolvem em outras atividades do campus, favorecendo, dessa forma, os primeiros passos para a consolidação de um espaço acolhedor, onde se discuta qualidade de vida.

Palavras-chave: Yoga; Saúde mental; Qualidade de vida.

Trabalho executado no: Edital IFRS nº 57/2020, Edital IFRS nº 95/2021, Edital IFRS nº 13/2022, Edital IFRS nº 034/2022 e Edital IFRS Nº 18/2022.