

Yoga no campus: saúde, inclusão e vivências.

Miguel Ebertz de Souza¹, Alaor Ribeiro de Souza³

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 yoga possui diversas modalidades, proporcionando melhoras na saúde e no bem estar. É uma prática milenar, nasceu há mais de cinco mil anos, na Índia. O projeto é ofertado gratuitamente nas tardes de quartas-feiras das 17h30 até as 18h30 no próprio IFRS Campus Alvorada e são ministradas por profissionais da área. O material para a prática é disponibilizado pelo próprio IFRS Campus Alvorada. Temos em torno de 10 a 20 alunos e a procura tende a crescer. O objetivo do projeto é proporcionar experiências e vivências únicas para a comunidade de Alvorada cujo acesso ao lazer, ao esporte e à cultura são extremamente limitadas por conta da desigualdade social. É um projeto de grande importância para saúde pois ele proporciona flexibilidade corporal, podendo curar doenças psicossomáticas, gera fortalecimento muscular, aumento da vitalidade, elimina ou diminui o estresse físico e mental, reduz doenças cardiovasculares e ajuda no emagrecimento. Nossa metodologia consiste em contrações de determinadas partes do corpo, a fim de direcionar energia para os chacras e relaxamento dos músculos. Os exercícios trabalham a concentração e induzem a estados de consciência mais elevados. A respiração é um elemento muito importante nessa prática. A aula é dividida em quatro momentos cruciais. 1) promover o aquecimento das articulações; 2) desenvolvimento de posturas psicofísicas do Yoga (asanas); 3) promover momento de exercícios de respiração (pranayama) e 4) promover o relaxamento total. Além disso, o yoga tem se mostrado um ótimo instrumento para desenvolver habilidades para estabelecer relacionamentos interpessoais saudáveis e respeitosos entre a comunidade escolar; superar a baixa concentração e auxiliar no enfrentamento à ansiedade. Portanto espera-se que a comunidade consiga aproveitar a atividade, seja pela experiência, pelo desenvolvimento de habilidades psicofísicas, pelo sentimento de pertencimento, pela socialização e pela disseminação da cultura do esporte e da qualidade de vida. E também que o IFRS Campus Alvorada seja visto como um local de acolhimento e um local que equalize os desequilíbrios sociais muito presentes na região.

Palavras-chave: Yoga; saúde; alvorada

Trabalho executado no: Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).