

## PERFIL DOS PRATICANTES DE IOGA EM UM AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

*Juliana Costa Shiraishi<sup>1</sup>*

### RESUMO

Existe um consenso de que as atividades físicas promovem benefícios aos seus praticantes. Nesse cenário, a promoção da saúde por meio dessas atividades é crescente, assim como as práticas corporais alternativas em suas diversas propostas. A ioga é uma opção para os sujeitos que buscam força, resistência, flexibilidade, equilíbrio, controle emocional e autoconhecimento. O projeto de extensão universitária Clube de Yoga Mover Juntos oferece aulas regulares no Campus Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília (UnB), gratuitamente, dois dias da semana. Apesar do grande fluxo de alunos, pouco se sabe a respeito desse público. O objetivo da pesquisa foi descrever o perfil dos praticantes de ioga do projeto, explorando seus interesses e motivações. Analisaram-se 55 questionários, com perguntas majoritariamente fechadas. As variáveis investigadas foram: gênero, idade, grau de instrução, vínculo com a universidade, adesão a outras atividades físicas, presença de lesão, dieta, frequência, motivações para a prática de ioga e críticas ao projeto. Verificou-se que 70,91% dos respondentes eram mulheres e a média de idade observada foi de 26,61±8,80 anos. Entre os participantes, 40,0% apontaram interesse nos benefícios físicos obtidos por meio da prática regular, 80,0% não teve lesões músculo-articulares, 23,64% responderam seguir uma dieta vegetariana e 70,9% praticavam outra atividade física regularmente. Com base nos resultados observados, foi possível obter o perfil dos praticantes de ioga do projeto vigente na UnB. Concomitante à busca da ioga como prática corporal e seus benefícios físicos, a maioria dos entrevistados também apontou interesse nos conhecimentos teóricos e filosóficos desta atividade.

**Palavras-chave:** ioga. Terapias complementares. Exercício.

## PROFILE OF YOGA PRACTITIONERS IN A UNIVERSITY ENVIRONMENT

### ABSTRACT

There is a consensus that physical activity provides benefits to its practitioners, as a result of which the promotion of health through these activities is increasing, together with the range of different practices available. Yoga is an option for individuals who seek strength, endurance, flexibility, balance, emotional control, and self-knowledge. The university extension project Clube de Yoga Mover Juntos offers regular free classes on the Darcy Ribeiro campus of the University of Brasilia (UnB), on two days a week. Despite the large influx of students, little is known about these individuals. The objective of the present research was to describe the profile of the yoga students, exploring their interests and motivations. Analyses were made of a total of 55 questionnaires that mainly contained closed questions. The variables investigated were sex, age, education, relationship with the university, participation in other physical activities, presence of injury, diet, frequency,

<sup>1</sup> Mestranda em Desenvolvimento Sustentável, Centro de Desenvolvimento Sustentável, Universidade de Brasília, Brasília, DF. Correspondência: [jshiraishi@gmail.com](mailto:jshiraishi@gmail.com)

reasons for practicing yoga, and criticisms of the project. It was found that 70.91% of respondents were females with average age of  $26.61 \pm 8.80$  years. Amongst the participants, 40.0% indicated interest in the physical benefits obtained through regular practice, 80.0% showed no articular muscle injury, 23.64% followed a vegetarian diet, and 70.9% regularly practiced another physical activity. The results obtained enabled construction of the profile of yoga practitioners in the current UnB project. In addition to the pursuit of yoga as a beneficial physical practice, the majority of respondents also showed interest in the philosophical and theoretical aspects of this activity.

**Keywords:** Yoga. Complementary therapies. Exercise.

## PERFIL DE LOS PRACTICANTES DE YOGA EN UN ENTORNO UNIVERSITARIO

### RESUMEN

Existe un consenso de que las actividades físicas promueven beneficios a sus practicantes. En este escenario, la promoción de la salud por medio de estas actividades es cada vez mayor, así como las prácticas alternativas del cuerpo en sus diferentes propuestas. El yoga es una opción para las personas que buscan fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, control emocional y autoconocimiento. El proyecto de extensión universitaria Club de Yoga Mover Juntos ofrece clases regulares en la Universidad de Brasilia (UnB), dos días por semana. Pese a la gran participación de estudiantes, poco se sabe acerca de este público. El objetivo de la investigación fue describir el perfil de los practicantes de yoga del proyecto mediante la exploración de sus intereses y motivaciones. Fueron analizados 55 cuestionarios con preguntas principalmente cerradas. Las variables analizadas fueron: sexo, edad, nivel de educación, la matrícula en la universidad, uniéndose a otras actividades físicas, la presencia de lesiones, la dieta, la frecuencia, las razones para practicar yoga y la crítica del proyecto. Se encontró que el 70,91% de los encuestados eran mujeres y la edad media fue de  $26,61 \pm 8,80$  años. Entre los participantes, 40,0% indicaron su interés en los beneficios físicos obtenidos a través de la práctica regular, 80,0% no tenían lesiones del aparato locomotor, 23,64% siguen una alimentación vegetariana y 70,9% practican actividad física con regularidad. Los resultados observados permitieron obtener el perfil de los practicantes de yoga en el proyecto actual de la UNB. Concomitante con la búsqueda de yoga como una práctica y sus beneficios físicos, la mayoría de los encuestados también indicó su interés en el conocimiento filosófico y teórico de esta actividad.

**Palabras clave:** Yoga. Terapias complementarias. Ejercicio.

### INTRODUÇÃO

Yoga é uma filosofia antiga de origem indiana, que envolve posturas (*asanas*), meditação (*dhyana*), respiração (*pranayama*) e relaxamento (*yoganidra*) ([BAPTISTA; DANTAS, 2002](#)). Propicia o desenvolvimento de força, resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio. Além disso, têm sido estudados os efeitos do yoga no tratamento de doenças crônicas, como hipertensão, asma, obesidade, doença neuromuscular e psiquiátrica ([ALJASIR; BRYSON; AL-SHEHRI, 2010](#)). A prática frequente de ioga tem efeitos na redução de peso, dos níveis de glicose sanguínea, de colesterol e de pressão arterial ([KYEONGRA, 2007](#)). Melhora o estado de atenção e de concentração e os sintomas de estresse e ansiedade ([ANDRADE; PEDRÃO, 2005](#)). A ioga pode aumentar a resistência a

doenças, melhorar o humor e o desempenho em tarefas cognitivas, psicomotores e físicas ([KHALSA et al., 2009](#)).

Existem mais de 25 tipos ou modalidades de ioga. A hatha ioga tem se difundido fortemente no Ocidente, com ênfase no corpo como instrumento de desenvolvimento humano e auto-aperfeiçoamento ([HERMÓGENES, 2010](#)). A atividade pode ser desenvolvida em academias, estúdios, universidades, ginásios e ao ar livre, em parques e quadras poliesportivas.

As atividades físicas estão relacionadas a benefícios à qualidade de vida de seus praticantes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” ([WHO, 1997](#)). A ioga, prática corporal de caráter holístico, tem sido pesquisada e comprovada como método eficaz para a melhoria na qualidade de vida de seus praticantes ([COELHO et al., 2011](#)).

O projeto de extensão universitária Clube de Yoga Mover Juntos surgiu em 2007, a partir de um grupo de alunos da Universidade de Brasília (UnB) que se encontravam frequentemente para a prática de ioga e, com isso, buscavam a melhoria da qualidade de vida. Atualmente, o projeto de extensão expandiu suas atividades para todos os indivíduos interessados na prática de ioga, independente do vínculo com a Universidade. As aulas ocorrem, gratuitamente, dois dias da semana, em horário e local fixo. O objetivo do projeto é oferecer práticas regulares de yoga para a comunidade. Não existe inscrição, o indivíduo pode comparecer ao horário de aula quando desejar.

## **OBJETIVO**

O objetivo desta pesquisa foi descrever o perfil dos praticantes de ioga do projeto de extensão universitária Clube de Yoga Mover Juntos da UnB, explorando seus interesses e motivações.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de estudo descritivo, realizado com os participantes de ioga do projeto de extensão Clube de Yoga Mover Juntos, da Universidade de Brasília. Esse projeto de extensão é aberto à comunidade e amplamente divulgado em áreas públicas, privadas e em endereço eletrônico. As aulas de ioga ocorriam as terças e quintas, das 18 às 19h, no Câmpus Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília.

Elaborou-se um questionário próprio para a pesquisa, que foi aplicado aos participantes após esclarecimentos sobre a participação na pesquisa. As questões eram sobre identificação do indivíduo, vínculo com a universidade, atividades físicas, dentre outros. Houve um pré-teste do questionário, durante duas semanas, para verificar a clareza das perguntas pelos alunos. Com o retorno obtido dessa fase de pré-teste, elaborou-se a versão final do questionário. Os questionários do pré-teste foram descartados das análises e os participantes do pré-teste não participaram do questionário criado posteriormente.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Brasília, sob o número de registro 01064112.0.0000.0030, e todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. O período de coleta foi de 6 meses, entre julho e dezembro de 2011. Os dados foram analisados com uso do SPSS 13.0.

## RESULTADOS

Foram respondidos 57 questionários, porém dois foram excluídos por conter respostas confusas ou duvidosas, totalizando 55 questionários analisados. Verificou-se que 70,91% dos entrevistados eram do sexo feminino; a média de idade foi de 26,61±8,80 anos, com o praticante mais novo com 18 anos e o mais velho com 61 anos de idade. A maioria (60%) possuía o ensino superior incompleto. Os dados estão demonstrados na tabela 1.

**Tabela 1.** Dados sobre gênero, idade e escolaridade dos entrevistados.

Variáveis	n	%
<b>GÊNERO</b>		
Feminino	39	70,91
Masculino	16	29,09
<b>IDADE (anos)</b>		
18-27	35	64,80
28-37	16	29,60
38-61	3	5,60
Omissão	1	-
<b>ESCOLARIDADE</b>		
Superior incompleto	33	60,00
Superior completo	7	12,70
Especialização	4	7,30
Mestrado	8	14,50
Doutorado	3	5,50

Entre os participantes, 56% praticava a ioga nos 2 dias que se ofereciam as aulas. Dos questionários analisados, 45% praticaram ioga pela primeira vez no projeto, com tempo médio de prática de 9 meses. Dos participantes, 70% relataram praticar outra atividade física frequente, sendo as mais citadas caminhada e corrida, ciclismo, musculação e natação. Os dados estão demonstrados na tabela 2.

**Tabela 2.** Dados sobre a prática de outras atividades físicas, além da ioga.

Atividade física	n	%
Caminhada/corrida	19	34,5
Ciclismo	6	10,9
Musculação	5	9,1
Natação	1	1,8
Outro	8	14,5
Não pratica atividade física	6	29,2
Total	55	100

Em relação às lesões musculoesqueléticas, 80% dos participantes afirmaram não ter. Responderam que seguiam dieta vegetariana 23,6%. Sobre os pontos fortes e fracos do projeto, os dados estão demonstrados na tabela 3.

**Tabela 3.** Pontos fortes e fracos do projeto.

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>PONTOS FORTES</b>		
Gratuito	34	61,8
Qualidade das aulas	17	30,9
Horário	2	3,6
Outro	2	3,6
<b>PONTOS FRACOS</b>		
Espaço físico	10	18,2
Entrada/saída de alunos fora do horário de aula	7	12,7
Localização da sala	7	12,7
Horário	5	9,1
Outro	6	10,9

Os motivos para a prática de ioga estão descritos na tabela 4.

**Tabela 4.** Motivos relatados pelos participantes para a prática de ioga.

<b>Motivo para a prática de ioga</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Benefícios físicos	22	40
Benefícios psicológicos	13	23,6
Curiosidade	10	18,2
Estética	6	10,9
Recomendação médica	1	1,8
Outro	3	5,5
Total	55	100

## **DISCUSSÃO**

Na pesquisa, encontrou-se a predominância de praticantes do sexo feminino, tendência essa frequentemente observada em outras pesquisas com ioga ([HADI; HADI, 2007](#); [HAGINS; MOORE; RUNDLE, 2007](#); [TEIXEIRA, 2009](#)). A faixa etária predominante foi entre 18 e 27 anos. Em pesquisa realizada com 986 praticantes de atividades físicas em um determinado centro de atividades do Distrito Federal, os resultados foram semelhantes: as mulheres foram o grupo majoritário (64,90%) e a faixa etária predominante foi entre 21 e 40 anos (44,60%) ([CASTRO et al., 2009](#)).

A maioria dos alunos do projeto praticava ioga nos dois dias da semana em que eram ofertados. A abertura de novos horários poderia ampliar a prática semanal. Uma nova pesquisa poderia analisar a permanência dos alunos à prática – se eles praticam pela primeira vez e param de praticar (e por quais motivos) ou se buscam outros locais que oferecem ioga. Grande parte das pessoas praticou ioga pela primeira vez no projeto da UnB. O projeto tem contribuído para a divulgação dessa prática alternativa, que tem crescido no Brasil, possibilitando a diversificação da oferta de atividades em ambiente acadêmico.

Os entrevistados praticavam ioga há poucos meses ou há anos. Ou seja, apesar do

projeto atrair muitos iniciantes, também contemplou os alunos com maior experiência na prática. As aulas oferecidas eram para iniciantes, para atender à maioria; no entanto, buscou-se introduzir posturas com maiores níveis de dificuldade, de modo a desafiá-los e propiciar uma evolução na prática.

A maioria dos entrevistados não praticou ioga em casa, mas é possível que, ao conhecer melhor o ioga e desenvolver consciência corporal, o aluno pratique mais vezes individualmente, evoluindo com maior intensidade na prática e buscando seu autoconhecimento.

Os praticantes de ioga, na sua maioria, praticavam outras atividades físicas, como caminhada, corrida, ciclismo, musculação e natação.

O ambiente acad mico   um importante local para a divulga o das Medicinas Complementares e Alternativas, que inclui ioga, acupuntura, massoterapia, homeopatia, dentre outros. Em pesquisa com 197 estudantes do curso de Medicina, por meio de questionários, 96,6% dos entrevistados afirmaram conhecer a ioga, 10,7% disseram que o tema foi abordado nas aulas, 76,6% tinham interesse em aprender e 73,6% recomendariam o uso para os seus pacientes ([KULKAMP et al., 2007](#)).   importante, portanto, a inclusão da ioga e das chamadas Medicinas Complementares e Alternativas nos ambientes universitários, pois a experiência e o conhecimento dessas práticas podem auxiliar no processo de valoriza o e inclusão dessas nos tratamentos médicos, como modo de complementar ou superar a medicina tradicional.

Além disso, a oferta de aulas de ioga no ambiente universitário   uma oportunidade de melhoria de qualidade de vida dos funcionários e estudantes, sendo pouco oneroso para a institui o. Servidores de uma universidade pública, sujeitos a um programa sistemático de ioga, manifestaram incremento nas vivências de prazer e minimiza o ou supera o de dor e sofrimento, com melhoria na qualidade de vida ([PEÇANHA; CAMPANA, 2010](#)). Com a prática regular de ioga, especula-se sobre a melhor rea o frente às atividades cotidianas e ao estresse em ambiente laboral. Adultos saudáveis, que praticaram ioga por seis meses, apresentaram mudanças positivas nos domínios físico e mental, analisado por meio de aplica o do questionário SF-36, instrumento de avalia o de qualidade de vida utilizado em pesquisas ([HADI; HADI, 2007](#)).

O principal motivo apontado pelos entrevistados para a prática de ioga foram seus benefícios físicos. No ocidente, a ioga caracteriza-se fortemente como um sistema de posturas, visando obten o de saúde; no oriente, ao contrário, considera-se a ioga como uma filosofia de vida ([PEÇANHA; CAMPANA, 2010](#)). As posturas seriam, originariamente, apenas um dos oito ramos da ioga, que inclui respira o, concentra o, medita o, disciplina, autocontrole, restri o dos sentidos, para se alcançar o *samadhi*, ou seja, a consciência plena. As aulas ofertadas tiveram ênfase nas posturas, concentra o, respira o e medita o, sendo que os demais ramos, por serem de conteúdo teórico, poderiam ser temas de discussão em atividades extra. Os entrevistados demonstraram interesse em participar dessas atividades complementares, sendo uma oportunidade para aprofundar os conhecimentos sobre a ioga.

Por fim, a oferta de aulas de ioga no ambiente universitário parece provocar diversos benefícios aos seus adeptos e pode ser um ponto de partida para a inclusão das Medicinas Complementares nas grades curriculares da gradua o, nos programas de promo o da saúde e nas políticas públicas.

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados observados, foi possível descrever o perfil dos praticantes de ioga do projeto vigente na UnB, seus interesses e motiva es. Existe a

predominância de mulheres e da faixa etária de 18 a 27 anos. Grande parte dos participantes vivenciou a ioga pela primeira vez no projeto, o que mostrou a importância do mesmo na divulgação dessa prática corporal.

As análises auxiliaram na revisão do projeto, como a possibilidade de abrir mais horários de aulas e de oferecer níveis iniciante e intermediário, separadamente, para atender ao público já praticante há mais tempo.

Os praticantes mostraram interesse na ioga como prática corporal com benefícios físicos; além disso, existe curiosidade em participar de outras atividades, para discussão de conhecimentos teóricos e filosóficos.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Decanato de Extensão da Universidade de Brasília, pelo apoio financeiro concedido, e à Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, pelo apoio logístico e pelo espaço físico para as aulas.

*Submetido em 15/10/2012*

*Aceito em 28/05/2013*

## **REFERÊNCIAS**

[ALJASIR, B.; BRYSON, M.; AL-SHEHRI, B.](#) Yoga practice for the management of type II diabetes mellitus in adults: a systematic review. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 7, n. 4, p. 399-408, 2010.

[ANDRADE, R. L. P.; PEDRÃO, L. J.](#) Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 5, p. 737-742, 2005.

[BAPTISTA, M. R.; DANTAS, E. H. M.](#) Using yoga to control stress. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 12-18, 2002.

[CASTRO, M. S. et al.](#) Motivos de ingresso nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – SESC-DF. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 87-102, 2009.

[COELHO, C. M. et al.](#) Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Yoga. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 17, n. 1, p. 33-38, 2011.

[HADI, N.; HADI, N.](#) Effects of hatha yoga on well-being in healthy adults in Shiraz, Islamic Republic of Iran. **Eastern Mediterranean Health Journal**, v. 13, n. 4, p. 829-837, 2007.

[HAGINS, M.; MOORE, W.; RUNDLE, A.](#) Does practicing hatha yoga satisfy recommendations for intensity physical activity which improves and maintains health and cardiovascular fitness? **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 7, n. 40, p. 1-9, 2007.

[HERMÓGENES, J.](#) **Autoperfeição com Hatha Yoga**. 50. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

[KHALSA, S. B. S. et al.](#) Yoga Ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. **Applied Psychophysiology and Biofeedback**, v. 34, p. 279-289, 2009.

[KULKAMP, I. C. et al.](#) Aceitação de práticas não-convencionais em saúde por estudantes de Medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 3, p. 229-235, 2007.

[KYEONGRA, Y.](#) A Review of yoga programs for four leading risk factors of chronic diseases. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 4, n. 4, p. 487-491, 2007.

[PEÇANHA, D. L.; CAMPANA, D. P.](#) Avaliação quali-quantitativa de intervenção com Yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 30, n. 78, p. 199-218, 2010.

[TEIXEIRA, A. C. T.; CARDOSO, T. B.; ROSA, R.](#) **Efeitos da prática de yoga em indivíduos pertencentes ao Espaço Terapêutico Shankara do Município de Tubarão, SC**. 2009. 95 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Unisul, Tubarão, Santa Catarina, 2009. Disponível em: <[http://www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/09b/ana\\_tuane/artigoAna\\_Tuane.pdf](http://www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/09b/ana_tuane/artigoAna_Tuane.pdf)>. Acesso em: 6 fev. 2012.

[WORLD HEALTH ORGANIZATION.](#) **Measuring quality of life**. Geneva, 1997. Disponível em: <[http://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf)>. Acesso em: 30 dez. 2009.