



YOGA DO ENCONTRO: PRÁTICA INTEGRATIVA NA COMUNIDADE INTERNA E EXTERNA DA UESB

Giovana Kakow Teixeira¹

Vilma Carmo dos Santos²

Gabriela dos Santos Macedo³

Flaviana Xavier Antunes Sampaio Skalska⁴

Resumo:

Yoga do Encontro é um projeto de extensão, aprovado no edital 33/2024 - ações contínuas de extensão, que busca fomentar o autoconhecimento e o autocuidado. Por meio da prática de yoga, articulada com exercícios de alongamento, posturas (ásanas), respiração e relaxamento, busca-se promover a saúde do público atendido, composto por pessoas da comunidade interna e externa da UESB. As atividades acontecem uma vez por semana, com duração de duas horas. De forma integrada, os exercícios de respiração e alongamento potencializam o aprimoramento e o aprendizado das posturas, bem como a conexão corpo-mente. O projeto está alinhado à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e à Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, que inclui a yoga entre as práticas reconhecidas pela política.

Palavras-chave: Yoga. Comunidade. Extensão. Autocuidado.

Abstract:

Yoga do Encontro (Meeting Yoga) is an extension project, approved under the notice 33/2024 - continuous extension actions, which seeks to promote self-knowledge and self-care. Through the practice of yoga, articulated with stretching exercises, postures (asanas), breathing, and relaxation, the goal is to promote the health of the served public, composed of people from the internal and external community of UESB. The activities take place once a week, lasting two hours. In an integrated manner, the breathing and stretching exercises enhance the learning and improvement of the postures, as well as the body-mind connection. The project is aligned with the National Policy on Integrative and Complementary Practices (PNPIC) and Ordinance No. 849, of March 27, 2017, which includes yoga among the practices recognized by the policy.

Keywords: Yoga. Society. Extension. Self-care.

¹Discente do 2º ano de Medicina da UESB, voluntária do projeto de extensão "Yoga do Encontro", e-mail: 202400037@uesb.edu.br

² Discente do VI semestre de dança da UESB, bolsista do projeto de extensão "Yoga do Encontro", e-mail: 202310507@uesb.edu.br

³Discente do VI semestre de dança da UESB, voluntária do projeto de extensão "Yoga do Encontro", e-mail: 202310274@uesb.edu.br

⁴Coordenadora do projeto "Yoga do Encontro", Doutora, Mestre e licenciada em Dança, instrutora de Yoga pela Chinmay Yoga School (Dharamshala/Índia), e-mail: fxasampaio@uesb.edu.br



Contextualização:

As práticas de Yoga ocorrem todas às quartas-feiras, com exceção de feriados, no anfiteatro II da UESB campus Jequié, das 17:40h às 19:40h, desde março de 2025. Desde o início do projeto, os alunos contam com o fornecimento de tapetes de yoga e blocos, que foram adquiridos com o financiamento do edital 33/2024, para que todos tenham a possibilidade de participar sem a necessidade de adquirir nenhum material para a prática.

O projeto tem como objetivo oferecer a yoga como uma prática de promoção de saúde, integrando meditação, alongamento, equilíbrio e respiração. Apesar de não possuir restrições de idade ou sexo, o grupo de participantes conta com uma grande maioria de participantes do sexo feminino, entre as fases adulta e idosa, sendo que atualmente contamos com 27 mulheres. As aulas são ministradas pela discente de dança Vilma Carmo dos Santos, sob orientação da Dr^a Flaviana Sampaio Skalska, com acompanhamento das discentes de dança Gabriela dos Santos Macedo e da discente de medicina Giovana Kakow Teixeira que auxiliam as participantes de forma individualizada.

Aspectos metodológicos da experiência

A aula é separada em três momentos: pranayama (foco na respiração), ásanas (posturas físicas) e relaxamento. Inicialmente, aplicam-se técnicas de respiração, por aproximadamente 10 minutos com o objetivo de conectar as alunas ao momento, trazendo a atenção ao corpo e promovendo consciência corporal. Em seguida, iniciam as ásanas, também chamadas de posturas, que compõem a maior parte da prática pois visam o aumento da força física, da flexibilidade e da coordenação motora. A seguir, faz-se o momento de relaxamento, no qual as alunas se deitam sobre o tapete, em “savassana” (decúbito dorsal) e são orientadas a respirarem,



a esvaziarem a mente e a manterem o silêncio total; além disso, as luzes são apagadas simultaneamente às orientações, para minimizar os estímulos externos. Após alguns minutos, a instrutora retoma as orientações, vagarosamente pedindo para que as participantes voltem do momento de introspecção e acende as luzes para finalizar a prática.

Para além dos momentos de prática, o projeto também contempla parcerias. Como exemplo, houve a participação de aula de yoga aberta no retorno da Feira Agroecológica, realizada na UESB, na Semana da Saúde (Figura 1), realizada pelo curso de enfermagem e no dia das mães em parceria com o grupo do NAIS (Núcleo de Atenção Integral ao Servidor). Também houve a realização do “Yoguinha Kids”, na qual a prática foi levada para alunos do Colégio Municipal de Tempo Integral Stela Câmara D’Ubois. Ademais, realizou-se uma confraternização interna de encerramento do primeiro semestre, no qual foi organizado um “Arriá da Yoga”, que contou com a participação ativa de todas as inscritas (Figura 2).

Já no quesito interdisciplinaridade, o projeto conta com a participação de uma discente de Medicina, a qual realiza sessões de promoção em saúde. Essas ocasiões ocorrem por meio de aferição de pressão e pesagem dos participantes, de forma individual - momento no qual o vínculo é formado - para que possíveis intervenções em saúde possam ser feitas. Um exemplo é a conversa antes da aferição, na qual é possível conhecer os costumes de vida e saúde. Um exemplo de informação presente nesta conversa seria a frequência que realiza atividades físicas e se faz uso de cigarros, pois tendo conhecimento desses aspectos, é possível fazer uma conscientização sobre hábitos saudáveis.



Refletindo com a experiência:

O andamento do projeto tem se mostrado muito efetivo entre as inscritas, pois, segundo relatos, trouxe melhoras em relação à ansiedade, à flexibilidade e à consciência corporal. Dessa forma, reforça-se que “A [...] Yoga melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral.” (BRASIL, 2017). Já para as discentes voluntárias e bolsistas, houve a obtenção de experiência em organização e ministração das aulas, em monitoramento das participantes e em aferição de pressão.

Para as participantes, os benefícios são inúmeros e variados conforme a experiência. Segundo a aluna Marilene Argolo, participante do projeto desde março de 2025 “tenho mais qualidade de vida depois que comecei a praticar yoga, sinto alívio das dores crônicas, aumento da força muscular, redução da ansiedade e até melhoria na qualidade do sono. Hoje, caminho com mais segurança e equilíbrio. Posso dizer que ao final da aula, sinto uma profunda paz interior”

No quesito de potencialidades, além das parcerias já feitas, espera-se a renovação do financiamento para dar continuidade às práticas no próximo ano, para o qual se planeja estender a yoga para escolas da periferia, a fim de promover a expansão democrática dessa forma de exercício. Assim, aumentar-se-á o público abrangido pelas aulas de yoga, ampliando também os efeitos positivos advindos da prática.

Tabelas e Figuras



FIGURA 1



FIGURA 2

Referências bibliográficas

BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4ZSqcXDmvfXGtbSkB8hw73v/>. Acesso em: 2 out. 2025.

BESANT, Annie. *Introdução ao Yoga*. São Paulo: Pensamento, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria nº 849, de 27 de março de 2017*. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 61, p. 68, 28 mar. 2017.