

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Maria Theodora Gazzi Mendes

ANÁLISE DA EXPECTATIVA DE PRATICANTES DE YOGA

Campinas
2007



1290003819

TCC/UNICAMP

M522a

1290003819/FEF

Maria Theodora Gazzi Mendes

ANÁLISE DA EXPECTATIVA DE PRATICANTES DE YOGA

Trabalho de Conclusão de Curso
(Especialização) apresentado à Coordenação
de Extensão da Faculdade de Educação Física
da Universidade Estadual de Campinas para
obtenção do título de Especialista em
Atividade Motora Adaptada.

Prof^a Dr^a Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares
Orientador

Campinas
2007

UNIDADE FEF/1344	
N.º CHAMADA: 700/unicamp	
M522a	
V. Ex.	Ex.
TOMBO BC/	3819
PROC	
C ☐	D ☒
PREÇO	12\$ 4,00
DATA	04/03/04
N.º CPD 437325	

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA FEF – UNICAMP

M522a

Mendes, Maria Theodora Gazzi.

Análise da expectativa de praticantes de yoga / Maria Theodora
Gazzi Mendes. – Campinas, SP: [s.n.], 2007.

Orientadora: Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares
Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Faculdade de
Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Ioga. 2. Terceira idade. 3. Deficientes físicos. 4. Expectativas. I.
Tavares, Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes. II. Universidade
Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

asm/fef

Título em inglês: Analysis of the expectation of yoga practicing.

Palavras-chaves em ingles (Keywords): yoga, expectation, third age, physical disability.

Área de Concentração: Atividade Motora Adaptada.

Titulação: Especialista em Atividade Motora Adaptada.

Banca Examinadora: Pr^a Dr^a Maria da Consolação G. C. F. Tavares, Prof^o Esp. Gerson de
Oliveira, Esp. Paola Bombassaro.

Data da defesa: 20/04/2007.

Maria Theodora Gazzi Mendes

ANÁLISE DA EXPECTATIVA DE PRATICANTES DE YOGA

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização defendido por Maria Theodora Gazzi Mendes e aprovado pela Comissão julgadora em: 20/04/2007.

Prof^ª Dr^ª Maria da Consolação Gomes Cunha
Fernandes Tavares

Orientador

Campinas
2007

COMISSÃO JULGADORA



Profª Drª Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares

Orientador



Profº Esp. Gerson de Oliveira



Esp. Paola Bombassaro

"Oh! Que alegria! Que Bem-aventurança!

Todos os desejos estão agora realizados

Todas as coisas foram alcançadas

Eu sou Imortal, eterno,

Eu sou a Consciência Eterna

Eu sou o Grande e o Sublime

(...)

Todas as distinções desapareceram

Todas as diferenças sumiram

Não há nem 'eu' nem 'você'

Em verdade, tudo é Brahma

Esta é uma Bem-aventurança homogênea

Essa experiência total é inefável

Faltam palavras para descrever esse estado

Sinta-o você mesmo em Samadhi."

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer à minha orientadora, Pr^{fa} Dr^a Maria da Consolação G. F. C. Tavares, por acalmar minhas angústias e me orientar com muita sabedoria!

Aos professores do curso de Especialização em Atividade Motora Adaptada da Unicamp, por terem me dado oportunidade de aprender a ver capacidades nas limitações.

Aos meus colegas de turma, por compartilhar conhecimentos e momentos intensos e... por que não... engraçados!

Aos voluntários desta pesquisa, que se dispuseram a compartilhar comigo e com a produção científica um pouco de suas expectativas em relação a si e ao mundo do Yoga.

Aos professores de Yoga que contribuíram, direta ou indiretamente, para a produção desta pesquisa.

Aos meus pais e familiares, que tanto me apoiaram e contribuíram para que este curso fosse por mim realizado.

Agradeço, por fim, à oportunidade diária que todos nós temos de aprender e de podermos ser sinceros com nossos sentimentos.

Namastê!

RESUMO

MENDES, M. T. G. **Análise da Expectativa de Praticantes de Yoga**. 2007. 41fls. Monografia (Especialização em Atividade Motora Adaptada). Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

O Yoga é uma antiga filosofia de vida que se originou na Índia há mais de 5000 anos. Não obstante, ele figura ainda hoje como o mais antigo e holístico sistema para trabalhar tanto o corpo como a mente. Apesar da intensa divulgação nos meios populares, percebe-se uma escassez de estudos no meio científico relacionado ao motivo pelo qual as pessoas procuram a prática, especialmente pelas pessoas com necessidades especiais. Esta pesquisa teve como objetivo verificar a expectativa de pessoas de terceira idade, com necessidades especiais e população em geral, todos praticantes de Yoga, em relação à prática. Após a aprovação do Comitê de Ética, os voluntários responderam ao questionário, elaborado pelas pesquisadoras, no encerramento das atividades dos grupos de Yoga. Os dados foram analisados pelo método da análise de conteúdo, agrupando as respostas por categorias. Após análise dos dados, foi possível verificar que é comum nos três grupos a busca pelo equilíbrio físico-mental-espiritual, bem como um estado de relaxamento e calma. No entanto, o que é menos focado pelos três grupos é a busca por uma filosofia oriental. Através desta análise, pode-se perceber que as diferenças de idade e a presença de necessidades especiais não são fatores decisivos de mudança dos motivos na procura da prática do Yoga, da mesma forma que a procura por entender a totalidade da prática também fica em segundo plano.

Palavras-chave: Yoga, Expectativa, Terceira Idade, Deficiência Física.

ABSTRACT

MENDES, M. T. G. **Analysis of the Expectation of Yoga Practicing**. 2007. 41fls. Monografia (Especialização em Atividade Motora Adaptada). Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

Yoga is one old philosophy of life, originated in India for 5000 years ago. Even though, it figure still today as the oldest and holistic system to work the body in such a way as the mind. Although the intense spreading in the popular ways, there is a scarcity of studies in the scientific works, related to the reason that people look for the practical one, especially for the people with physical disability. This research had as objective to verify the expectation of people of third age, with physical disability and population heterogeneous, all yoga practicing, in relation to the practical one. After the approval of the Committee of Ethics, the volunteers had answered to the questionnaire, elaborated for the researchers, in the closing of the activities of the groups of Yoga. The result had been analyzed by the method of the analysis of the speech, grouping the answers for categories. After analysis of the result, was possible to verify that the search for the balance physicist-mental-spiritual is common in the three groups, as well as a calm state of relaxation and. However, what less it is mean by the three groups is the search for a eastern philosophy. Through this analysis, it can be perceived that the differences of age and the presence of special necessities are not decisive factors of change of the reasons in the search of the practical one of the Yoga, in the same way that the search for understanding the totality of the practical one also is in second plain.

Keywords: Yoga, Expectation, Third Age, Physical Disability.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Localização dos sete principais <i>chackras</i> no corpo humano.	07
Figura 2	Gráfico da porcentagem de alternativas escolhidas pelas pessoas da população heterogênea.	14
Figura 3	Gráfico da porcentagem de alternativas escolhidas pelas pessoas da terceira idade.	15
Figura 4	Gráfico da porcentagem de alternativas escolhidas pelas pessoas com necessidades especiais.	16
Figura 5	Gráfico da porcentagem de alternativas escolhidas pelos participantes dos três grupos.	17
Figura 6	Postura	19
Figura 7	Cartoon	19
Figura 8	Capa de revista	20
Figura 9	Anúncio de Yoga em Academia	20

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Perfil dos participantes da pesquisa.	13
Quadro 2	Comentários realizados	18
Quadro 3	Análise dos comentários	24

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	2
1.1 Yoga.....	4
1.2 Yoga e Terceira Idade.....	8
1.3 Yoga e Pessoas com Necessidades Especiais	9
1.4 Expectativas e Limites	9
2. MÉTODO	12
3. RESULTADOS	14
4. DISCUSSÃO	20
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
BIBLIOGRAFICA CONSULTADA	30
Anexo 1	32
Anexo 2.....	33

1. INTRODUÇÃO

A divulgação e a popularização da prática do Yoga têm se intensificado nas últimas décadas no Ocidente. O pensamento e a espiritualidade indiana ganharam adeptos e espaços de estudos nos países Ocidentais. Podemos verificar que jornais e revistas voltadas para a área de saúde aumentaram, bem como aqueles específicos sobre o Yoga, mostrando a sua prática, descrevendo seus benefícios, falando sobre sua filosofia, divulgando eventos relacionados ao método. O mesmo acontece através de outros meios de comunicação, como a televisão que mostra reportagens em programas de saúde, academias que introduzem esta prática na sua grade de horários, eventos nos parques e locais públicos da cidade, palestras, e inclusive produtos diversos (como iogurte, leite, etc.) utilizam as posturas de Yoga como marketing para fazer uma alusão ao estado de equilíbrio e serenidade.

Tanto as matérias escritas em tais meios de divulgação quanto estudos científicos falam muito sobre os benefícios físicos da prática, principalmente àqueles ligados à melhora dos batimentos cardíacos, diminuição da pressão sanguínea, melhora da condição respiratória, ganho de alongamento e flexibilidade. Os processos de relaxamento auxiliam em todas essas melhoras, assim como a respiração acaba afetando as funções do corpo e a atitude mental das emoções. Fala-se também em seus benefícios ligados à parte psíquica, como diminuição da ansiedade e do estresse, melhora da consciência corporal, ganho de autocontrole, serenidade e calma. O estresse é caracterizado por uma constante exposição à situações de alerta, fazendo com que o sistema nervoso central esteja sempre em reação de luta ou esquiva. Este constante estresse pode causar estafa física e mental, aumentando a ansiedade e consequentemente, a tensão muscular.

A prática do Yoga também é capaz de proporcionar ao *yoguin* (aquele que pratica Yoga) um contato maior com seu próprio corpo, pois durante a prática, a atenção e concentração são focadas na respiração, nas partes do corpo que estão sendo utilizadas e nos limites físicos que este possui. Por isso que o Yoga possui um melhor resultado quando se realiza as posturas com a menor tensão possível, relaxando as partes tensas, que não estão sendo utilizadas na a prática da postura.

Apesar da intensa divulgação e da quantidade de estudos que têm sido realizados, inclusive em relação à sua filosofia, ainda assim o Yoga se difundiu no Ocidente de uma maneira um pouco inadequada, sendo descrita por alguns mestres modernos que se atém excessivamente às práticas corporais, mostrando pessoas esteticamente consideradas perfeitas praticando as posturas mais difíceis de Yoga, deixando omissos os elementos filosóficos da prática. Por isso é necessário a divulgação da sua raiz, devolvendo o caráter filosófico ao estudo do Yoga.

Há três anos atuando como professora de Yoga no município de Jundiaí (SP), tenho tido oportunidade de encontrar diversos tipos de alunos, que vêm para a prática buscando diversos tipos de benefícios. É gratificante perceber que não somente as “pessoas esteticamente consideradas perfeitas” procuram a prática, mas também aquelas que estão na terceira idade e inclusive portadores de necessidades especiais.

No meio científico há escassez de estudos relacionados à prática de Yoga com pessoas da terceira idade e portadoras de necessidades especiais. Oliveira (2005) realizou uma pesquisa observando as percepções de pessoas com esclerose múltipla sobre a prática, procurando identificar as adaptações necessárias e observou que *“faltam estudos que sistematizem a prática”*.

A partir deste dado de realidade é que se fez a necessidade de realizar este estudo, pois após as aulas, ouço alunos comentando e trocando sentimentos e percepções que sentiram durante a prática. Percebemos também através do contato com pessoas que praticam Yoga a necessidade e importância de saber o motivo pelo qual as pessoas procuram e o que a prática pode proporcionar. Desta observação é que se levantou o questionamento de qual seria a expectativa destas pessoas frente à prática do Yoga? Qual seria a expectativa da procura pela prática de pessoas da terceira idade e de pessoas com necessidades especiais? Será que o que elas procuram é o que esta prática pode oferecer?

Portanto, o objetivo desta pesquisa é verificar a expectativa de um grupo de pessoas com necessidades especiais, um grupo de pessoas da terceira idade e de um grupo heterogêneo quanto à prática do Yoga.

1.1 Yoga*

A Índia é conhecida por possuir a mais antiga literatura sagrada da humanidade, sendo alguns destes textos datados de mais ou menos 5000 anos atrás. Os chamados *Vedas* (da raiz sânscrita *vid*, saber) fazem parte deste grande ramo de escrituras, sendo qualificados como os mais importantes textos sagrados do Hinduísmo por desenvolverem teorias que revelam toda a sabedoria da vida. É nestes textos que se encontram a primeira referência ao Yoga. Mas foi por volta do século II a.C. que o sábio indiano *Patanjali* organizou e compilou as tradições e técnicas do Yoga num sistema de filosofia que foi chamado de *Yogasutras*.

Os *sutras* (ou aforismos) compõem a obra fundamental do sistema filosófico do Yoga, sendo o resumo e o resultado de alguns séculos de debates entre filósofos e praticantes. A palavra sânscrita *sutra* vem da raiz *Su / Siv*, que significa costurar. Por isso os *Yogasutras* são pequenas frases que formam uma corrente lógica, uma frase em sequência da outra, desencadeando um fio de raciocínio, uma linha de pensamento linear. Segundo Barbosa (1999) os *sutras* acabam por se caracterizar como um sistema regulador da prática, tendo como finalidade proporcionar ao estudante uma base ética, uma delimitação dos conceitos teóricos e a maneira que se deve praticá-lo. Mas não expõe essas informações de maneira a indicar como realizar cada postura ou respiração, nem em detalhes de como seria a prática, mas sim dar esclarecimentos sobre os conceitos envolvidos na prática do Yoga.

"A prática indiscriminada do Yoga induz muitos praticantes a erros de método, que podem causar danos ao organismo físico e psíquico. Mas o erro mais freqüente é de natureza conceitual, fazendo uma boa parte dos praticantes considerarem que a perfeição do corpo é imprescindível para a prática do Yoga."

(BARBOSA, 1999, p.14)

Os *sutras* esclarecem que o Yoga é uma prática que tem como objetivo a disciplina da mente, e que o corpo é apenas uma ferramenta adicional para o correto desempenho prático.

* Para os conceitos descritos nesta monografia foram utilizados os nomes em sânscrito, mas não houve a preocupação de utilizar os acentos correspondentes às suas grafias, segundo a tradição sânscrita.

Originária do termo sânscrito *yuj*, que quer dizer “ligar”, “manter unido”, o Yoga nos remete ao conceito de união, a unificação harmônica do corpo físico e do espírito como meios para atingir o Si-próprio. O primeiro *sutra* de *Patanjali* define Yoga como: “*Yogaçittavrttinirodhah*”, ou seja, Yoga é a supressão dos movimentos da consciência. Segundo Eliade (1996), o Yoga propõe a cessação de todos os movimentos da consciência até chegar ao último estágio de integração, a extinção da consciência. Oliveira (2005, p. 5) explica:

“isto não significa a destruição do ser, porque o termo citta, aqui traduzido por ‘consciência’, refere-se ao tornar-se, um agregado psicológico que é considerado como produto da matriz fenomênica (instável e sujeito a constantes transformações). Através desta consciência fenomênica, que é detalhadamente analisada pelo Yoga, repousa, agora sim, uma consciência indestrutível e imutável, que é designada pelo termo mais abrangente citti (correlato de citta) ou simplesmente pela raiz que gera este termo, CIT; em nossa tradução, damos a esta ‘consciência imutável’ o nome de ‘princípio consciente’”.

Para Barbosa (1999), professor e estudioso da língua sânscrita do Instituto Narayana em São Paulo (SP), a palavra *nirodha* indica um “movimento para dentro”, é como um recolhimento, algo parecido com o ato de trazer para dentro algo que se espalhou do lado de fora, e este “algo” que se espalhou é designado pela palavra *vrtti*, fazendo referência à algo central cujas expressões são manifestadas no mundo exterior, ou seja, “*expansões radiais de uma entidade central, espiritual, que partem em direção ao mundo manifesto*” (BARBOSA, 1999, p.24). A palavra *citta* faz menção ao centro espiritual da mente humana:

“é a fonte da qual derivam todos os fenômenos da consciência. Citta é um eixo em torno do qual giram as atividades mentais do ser humano, e que lhes dá as vrttis, suas ferramentas para a existência consciente e para a percepção de sua própria individualidade.”.

BARBOSA (1999, p.24),

A prática do Yoga tem por objetivo justamente o recolhimento (*nirodha*) dos meios de expressão (*vrttis*) da mente (*citta*).

A prática do Yoga auxilia o *yoguin* a livrar-se dos condicionamentos ou limitações fenomênicas, e o que surgirá quando este estado for alcançado será o puro e simples princípio consciente (*citta*), que corresponde ao si-mesmo - *atman*, como pode ser nomeado. Neste sentido, o pensamento indiano considera a busca da verdade um meio que o homem encontra para se libertar, e não somente um objetivo final a ser alcançado. A verdade seria

encontrada no desenvolvimento da percepção da realidade “como ela é”, pois segundo este pensamento, a base do sofrimento estaria na ignorância da verdadeira natureza humana. De acordo com Eliade (1996), um sábio indiano não busca a posse da verdade, e sim a liberdade absoluta, e é essa liberdade que pode proporcionar ao homem outro plano de existência (o Si-próprio), transcendendo a condição humana.

Dentro deste parâmetro, as teorias e práticas do Yoga são consideradas como um caminho para o alcance da libertação, da iluminação. Tal caminho é chamado de *AshtangaYoga* (*ashta* = oito/ *anga* = partes), que propõe um conjunto de oito preceitos que devem ser seguidos pelo *yoguin*, a fim de alcançar a sua descoberta interior. São eles:

(1) *Yama*. A palavra *yama* significa disciplina e faz referência às normas de convivência. A partir de um significado universal, remete-se a mandamentos de uma moral ética, realizados entre o indivíduo e a sociedade, a fim de manter um bom convívio social. Os *yamas* são: *Ahimsa* - não violência; *Satya* - autenticidade, verdade; *Asteya* - não roubar; *Brahmacarya* - prática de uma vida espiritual regrada, fazendo controle dos impulsos e sentidos; e *Aparigraha* - não cobiçar, desapego.

(2) *Niyama*. A palavra *niyama* diz respeito às disciplinas individuais, condutas e valores individuais de purificação que tem como objetivo o auto aperfeiçoamento. Os *niyamas* são: *Saucha* – pureza, limpeza; *Santosha* – contentamento; *Tapas* – grande esforço, sacrifício; *Svadhyaya* - auto-estudo, busca do saber interior; e *Ishvara pranidhana* - sentimento de entrega.

(3) *Asana* são as posturas, que devem ser praticadas pelo *yoguin*. “*Firme e confortável é a postura, por vir juntamente com um irrestrito relaxamento dos esforços.*” (PATANJALI apud BARBOSA, 1999, p.63)

(4) *Pranayama* é a prática de exercícios respiratórios para administrar a energia vital (*prana*), ou controle das forças sutis.

(5) *Pratyahara* significa retração dos sentidos (paladar, tato, olfato, visão e audição) a fim de desenvolver a capacidade de abstração do mundo externo.

(6) *Dharana* significa a concentração da atenção.

(7) *Dhyana* representa a meditação.

(8) *Samadhi* é o estado alcançado com a meditação profunda, quando o *yoguin* encontra com sua essência. É nesse estado em que ocorre a superação de si mesmo, o perceber-se como a própria medida do objeto, esvaziando-se de sua própria forma.

Dentre as diferentes práticas do Yoga, a mais conhecida e difundida no Ocidente é o Hatha Yoga. Na palavra composta Hatha, “ha” significa sol e “tha”, lua. Por isso, Hatha faz menção à todos os pares de opostos (porém, complementares) existentes na natureza, sol/ lua, masculino/ feminino, dia/ noite, positivo/ negativo, quente/ frio, direita/ esquerda. A aplicação da prática conduz um equilíbrio desses dois hemisférios, também representados em nosso corpo. Hatha Yoga também é traduzido como o Yoga da força, a fim de controlar a energia natural do corpo.

A prática do Hatha Yoga é composta por *kriyas* (técnicas de limpeza do corpo físico e energético), *asanas*, *mudras* (gestos com o corpo ou com as mãos), *bandhas* (contrações e contenções), *pranayamas*, evocação de *mantras* (palavras, frases...), práticas meditativas e relaxamento. Dentro deste pensamento, o *prana* (a energia vital captada pela respiração) é o alimento para o corpo e para os *chakras*, que são centros energéticos localizados ao longo do corpo, e onde se acumula o *prana*. Os *chakras* são numerosos no nosso corpo, mas somente sete deles são considerados os mais importantes (Fig. 1). Localizados ao longo da linha central do corpo, estão distribuídos de modo que “(...) *correspondem às principais glândulas de secreção interna e aos mais importantes plexos nervosos do sistema vago-simpático e, no corpo prânico, os chakras desempenham funções altamente relevantes*” (HERMÓGENES, 1997, p. 59). Esses centros são alimentados pelo *prana*, transformando-o em energia vital e distribuindo para todo o corpo.

A prática dos *pranayamas* permite que o *yoguin* exercite o funcionamento de seus *chakras*, para que assim a circulação do *prana* possa alimentar esses centros energéticos. Assim, o *prana* que entra pelas narinas, irá se encontrar no *chakra* raiz, chamado de *chakra Muladhara*, estabelecido na base da coluna vertebral e onde, segundo Hermógenes (1997), se localiza a energia primordial *kundalini*. Com a prática, esta energia é então canalizada para todos os outros *chakras*, até alcançar o último, o *chakra Sahasrara*, localizado no topo da cabeça, correspondente à glândula pineal, e que segundo a filosofia indiana é a morada do Deus *Shiva* (Deus da transformação). É com a energia *kundalini* despertada e transformada no sétimo *chakra* que o *yoguin* pode realizar o oitavo preceito, o *Samadhi*, que levará à auto-realização e à iluminação.



Figura 1: Localização dos sete principais *chakras* no corpo humano.

1.2 Yoga e Terceira Idade

Na década de 60 e 70, momento em que o Yoga teve o seu “boom” no Brasil, sua prática era mais conhecida e procurada por pessoas mais velhas. Jovens ainda não conheciam seus benefícios e optavam por uma atividade mais agitada, como a ginástica. Nos últimos vinte anos, os mais jovens têm procurado a prática do Yoga e, as pessoas que estão na terceira idade, continuam a se beneficiar dela. Na verdade, todo ser humano, de qualquer idade, pode encontrar na prática do Hatha Yoga um meio ideal para alcançar a saúde psicofísica, justamente por se caracterizar pela lentidão e suavidade de movimentos, harmonia, moderação e respeitar os limites de cada um. Hermógenes (1996) afirma que o Hatha Yoga é o método mais inteligente, que melhor beneficia e se apropria à terceira idade, assegurando uma melhora na saúde integralmente. O autor, que hoje está com 85 anos e leciona Yoga há 45 anos, ainda coloca a visão que tem da terceira idade não como uma decadência, como muitos vêem no Ocidente, mas sim como uma fase oportuna para uma ascensão, momento em que o ser humano pode, com maior

discernimento, intuir com mais sabedoria e alcançar o desapego dos valores fugazes. “*Saúde no jovem, obra da natureza. Saúde no idoso, obra de arte*” HERMÓGENES (1996).

1.3 Yoga e Pessoas com Necessidades Especiais

Pessoas que possuem necessidades especiais estão constantemente lutando para compreender as suas limitações e assim aceitar e entender o momento e sua condição. Realizar esta tarefa com tranqüilidade e calma é uma proposta coerente e que a prática do Yoga pode proporcionar à essas pessoas.

O autor Kent (1986) levanta a questão da relação do deficiente com seu corpo, ao questionar que o sentido da vida é muito maior que o corpo físico, que apesar de ser necessário que ele deva estar saudável e em bom funcionamento, este não é o final, o objetivo da vida.

Considerando que a prática do Yoga é uma disciplina mental, que utiliza o corpo como instrumento ou ferramenta, é pertinente acreditar que pessoas com necessidades especiais devem praticar Yoga a fim de conseguir entrar em contato com suas limitações de maneira tranqüila e saudável.

“Fica claro que o deficiente físico está tão apto à prática da filosofia do yoga quanto um saudável atleta, desde que em ambos exista uma sincera disposição à disciplina do pensamento e do comportamento”.

(BARBOSA, 1999, p.14)

1.4 Expectativas e Limites

Quando ansiamos por mudanças, tanto mentais como físicas, é gerada uma expectativa em relação à essa mudança e quando não alcançamos temos a sensação resultante da frustração. Para Cabral & Nick (1998, p.126) frustração é um “*estado afetivo e (ou) emocional resultante de uma resistência, impedimento, contrariedade, decepção ou fracasso.*” É neste ponto que se faz necessário saber qual a expectativa das pessoas quando buscam a prática de Yoga, e o que esta pode proporcionar.

O Yoga, em todo o seu sistema filosófico e de prática física, propõe uma discussão sobre a questão dos limites para nossa capacidade física e mental. Até onde podemos alcançar? Quando percebemos nossa verdadeira capacidade, podemos aplicar essa percepção para diminuir a tensão, tanto em nível físico quanto emocional. Por esses fatores a prática é aconselhável para pessoas com necessidades especiais, para pessoas que estão na terceira idade ou mesmo para qualquer pessoa que queira praticar Yoga, ajudando na aceitação de si mesmo, entrando em contato com o seu corpo real e tomando consciência de seu estado emocional.

Este contato com a realidade física e psíquica é essencial para um bom desenvolvimento da imagem corporal de uma pessoa. A imagem corporal é a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós, ou seja, é a representação mental do nosso próprio corpo, de acordo com a proposta de Schilder (1994). *"A imagem corporal reflete a história de uma vida, o percurso de um corpo, cujas percepções integram sua unidade e marcam sua existência no mundo a cada instante"* (TAVARES, 2003, p.20).

Portanto, cada estímulo que uma pessoa experimenta se transforma em uma experiência vivida corporalmente. A maneira como percebemos o mundo e a nós mesmos é através do nosso corpo. À medida que percebemos o mundo externo, ele se torna único em nosso mundo particular. A partir disso, a imagem corporal é um conceito composto por áreas que abrangem toda a existência de uma pessoa, como seu próprio corpo, representações mentais, identidade corporal, psiquismo, cultura, estímulos e contextualização no tempo e espaço.

Quando formamos uma imagem mental do nosso próprio corpo, essa imagem se refere a vivências perceptivas, a momentos existenciais experienciados por um indivíduo. Numa aula de Yoga, essa experiência abrange os *asanas* realizados, os *pranayamas*, a meditação, o relaxamento, ou seja, toda a interiorização que essa prática pode oferecer.

"a delimitação do que é minha identidade corporal passa pela determinação do que pertence e do que não pertence ao meu Eu Corporal. (...) Minhas sensações corporais existem. Mas existem também outras referências, como o que dizem que sou, o que gostaria que eu fosse, o que penso que eu deveria ser e o que gostaria de ser."

TAVARES (2003, p.36)

Em uma prática completa de Yoga, a pessoa está constantemente entrando em contato com a experiência de limite, através da interiorização que a prática proporciona.

Schilder (1994) ressalta a importância e o significado que as experiências e intervenções corporais têm no processo de desenvolvimento das pessoas ao longo de toda sua vida, do nascimento à velhice. Assim como o desenvolvimento da imagem corporal, nunca

paramos de experimentar o nosso corpo e de explorá-lo. E quando vivenciamos tais práticas, direcionamos nossas ações no mundo externo de forma conectada com nossas sensações corporais, nos tornamos conscientes de muitos aspectos afetivos, sociais e fisiológicos que se referem ao nosso corpo, nos permitindo conhecer suas possibilidades e aceitando suas limitações.

2. MÉTODO

Esta é uma pesquisa descritiva do tipo exploratória.

O estudo exploratório é caracterizado pela aproximação a um determinado problema que ainda não foi explorado em profundidade. Gil (1999) comenta que os estudos exploratórios propiciam uma familiaridade com o problema, o tornando mais explícito, favorecendo assim o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições, sendo o seu planejamento bastante flexível, contemplando dessa forma os mais variados aspectos relativos ao fato estudado.

Este estudo contribui para o desenvolvimento, o esclarecimento e a modificação de conceitos e idéias, pois através de uma visão ampla do determinado fato, permitindo a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores.

No âmbito do estudo descritivo, o objetivo é descrever as características de um determinado grupo de pessoas ou um fenômeno, procurando identificar o perfil desse grupo, as relações entre as variáveis ou conceber uma nova abordagem deste fenômeno. Para Gil (1999), um estudo com um objetivo descritivo pode ser do tipo exploratório, uma vez que proporciona também uma nova visão do problema.

O projeto dessa pesquisa foi apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unicamp no dia 10/08/2006 e foi aprovado no dia 18/09/2006.

Para esta pesquisa foram selecionados 46 participantes, dos quais 20 pertencem ao grupo da terceira idade (acima de 60 anos), 06 pertencem ao grupo com necessidades especiais (com deficiência física) e 20 caracterizam a população heterogênea (qualquer aluno de Yoga). Para a participação na pesquisa, foi utilizado como critério o fato do aluno estar praticando Yoga no momento da aplicação do questionário, independente do sexo, tempo de prática de Yoga, nível sócio-econômico e escolaridade.

Como início do procedimento, a pesquisa foi divulgada entre os nossos alunos de Yoga, que foram convidados a responder ao questionário voluntariamente. Também foram convidados e aceitos os praticantes de Yoga que souberam da pesquisa através de nossos alunos,

até completarem um número de vinte participantes de cada grupo. Estes participantes residem, em sua maioria, na cidade de Jundiaí, e uma pequena parcela deles reside na cidade de Campinas. No caso do grupo de pessoas com necessidades especiais, não encontramos mais do que 06 pessoas que estivessem praticando.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário (anexo 2) que foi elaborado especificamente para esta pesquisa. Este questionário foi organizado a partir do relato informal e não sistematizado de dez pessoas que praticam Yoga, e a partir destas respostas é que se montaram as categorias que constam neste questionário. Para submeter o questionário a julgamento, ele foi aplicado em outras dez pessoas, de faixa etária e escolaridade similares às pessoas dos grupos, que não encontraram dificuldade para seu preenchimento. Os questionários foram aplicados à medida que as pessoas se disponibilizaram para tal, sempre após a aula de Yoga. Antes da aplicação do questionário, foram feitos os esclarecimentos sobre os procedimentos e as etapas da pesquisa, bem como a leitura cuidadosa e a assinatura, por parte dos voluntários, do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo 1), de acordo com as normas de ética vigentes. Os participantes puderam levar uma cópia do termo de consentimento, afim de que possíveis dúvidas pudessem ser esclarecidas. Logo após, foram distribuídos um questionário para cada voluntário, que foi respondido no ato, individualmente. Foi dito claramente que o tempo necessário para que o voluntário respondesse ao questionário seria livre, sem prévia determinação, e que dentre as alternativas não havia certo ou errado, e sim que pudessem escolher quantas alternativas lhes fossem conveniente. Também ficou livre a cada participante acrescentar comentários na última alternativa. Durante a aplicação do questionário, foi pedido que os voluntários não conversassem entre si, para que a resposta de cada um não fosse influenciada por terceiros, mas que os pesquisadores estariam abertos para responder a qualquer dúvida que os voluntários tivessem, em relação ao conteúdo do questionário e à pesquisa.

3. RESULTADOS

O número total de participantes desta pesquisa foi de 46 pessoas, sendo que 20 se caracterizam por população heterogênea (Pop Het), 20 da terceira idade (TI), e 06 pessoas com necessidades especiais (PNE). Dentre as necessidades especiais, 04 pessoas são portadoras de esclerose múltipla, uma possui mal de parkinson e uma tem ataxia.

Quanto ao perfil dos participantes, constatamos que a maioria é do sexo feminino, totalizando 97,8%. Contabilizando a idade predominante, sem levar em consideração as pessoas da terceira idade que estão acima dos 60 anos, o perfil dos participantes fica entre 40 e 49 anos (17,39%). Quanto ao tempo de prática, a maioria se caracteriza por ter de um à cinco anos de prática (56,52%). Os dados referentes à quantificação do perfil são apresentados no Quadro 1.

		POP HET	TI	PNE	Total
SEXO	Feminino	19 (95%)	20 (100%)	06 (100%)	45 (97,8%)
	Masculino	01 (5%)	-	-	01 (2,17%)
IDADE	20-29 anos	04 (20%)	-	-	04 (8,69%)
	30-39 anos	06 (30%)	-	-	06 (13,04%)
	40-49 anos	07 (35%)	-	01 (16,66%)	08 (17,39%)
	50-59 anos	03 (15%)	-	03 (50%)	06 (13,04%)
	60 anos ou mais	-	20 (100%)	02 (33,33%)	22 (47,82%)
TEMPO DE PRÁTICA	Até 6 meses	04 (20%)	01 (5%)	-	05 (10,87%)
	6 meses-1 ano	02 (10%)	04 (20%)	-	06 (13,04%)
	1 ano-5 anos	13 (65%)	08 (40%)	05 (83,33%)	26 (56,52%)
	5 anos ou mais	01 (5%)	07 (35%)	01 (16,66%)	09 (19,56%)

Quadro 1: perfil dos participantes da pesquisa.

As questões fechadas foram enumeradas para que possamos analisar quantitativamente essas em relação à cada grupo e ao total de participantes.

1 - Integração do corpo físico e da mente

- 2 - Saúde física
- 3 - Relaxamento, calma
- 4 - Sentimento de paz
- 5 - Percepção do próprio corpo (limites, respiração, postura)
- 6 - Prática alternativa saudável
- 7 - Filosofia Oriental
- 8 - Enfrentar stress
- 9 - Auto – conhecimento
- 10 - Equilíbrio físico – espiritual – mental
- 11 - Concentração
- 12 - Bem – estar
- 13 - Questão aberta

A partir desse levantamento, cada gráfico a seguir demonstra a porcentagem das questões escolhidas, em relação ao grupo heterogêneo, ao grupo da terceira idade, ao grupo das pessoas com necessidades especiais e também em relação ao total de participantes.

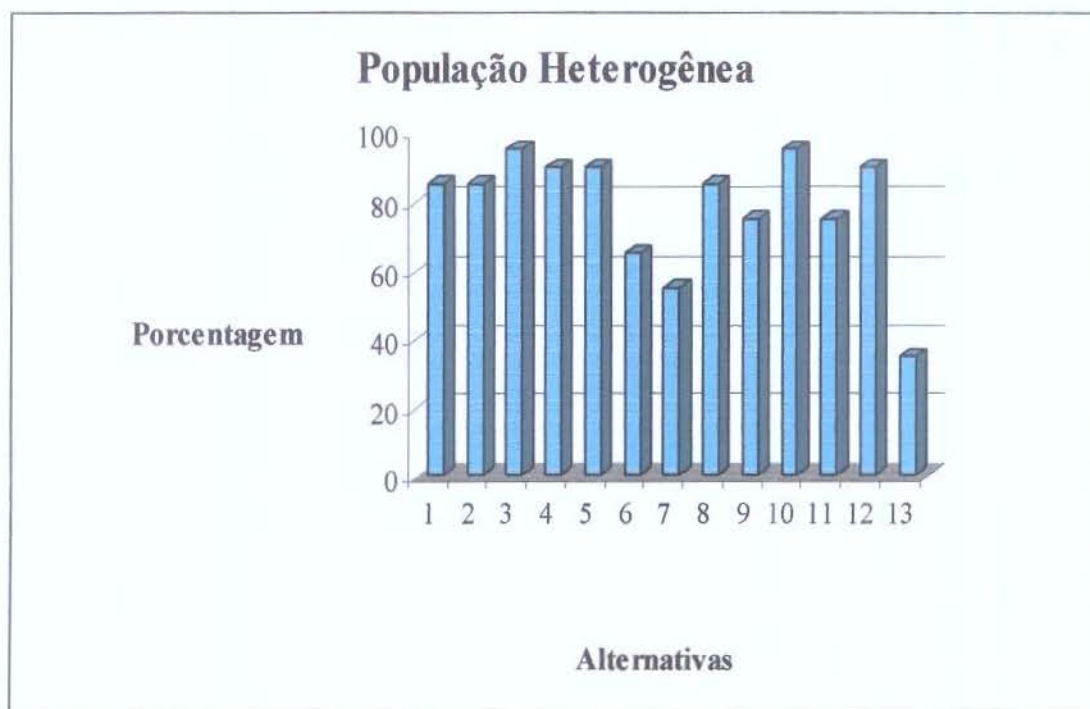


Figura 2: Gráfico da porcentagem de alternativas escolhidas pelas pessoas da população heterogênea.

Observando o gráfico da figura 2, relacionado às alternativas assinaladas pelo total de 20 participantes caracterizados pela população heterogênea, nota-se que as alternativas mais assinaladas foram as de número 3 (relaxamento, calma) e número 10 (equilíbrio físico – espiritual – mental - ambas com 95%), seguidas das de número 4 (sentimento de paz), 5 (percepção do próprio corpo, limites, respiração, postura) e 12 (bem – estar – todas com 90%). A alternativa que foi menos assinalada foi a de número 7 (filosofia oriental, com 55%) e a 13, referente à questão aberta, em que apenas 35% das pessoas acrescentaram algum comentário.

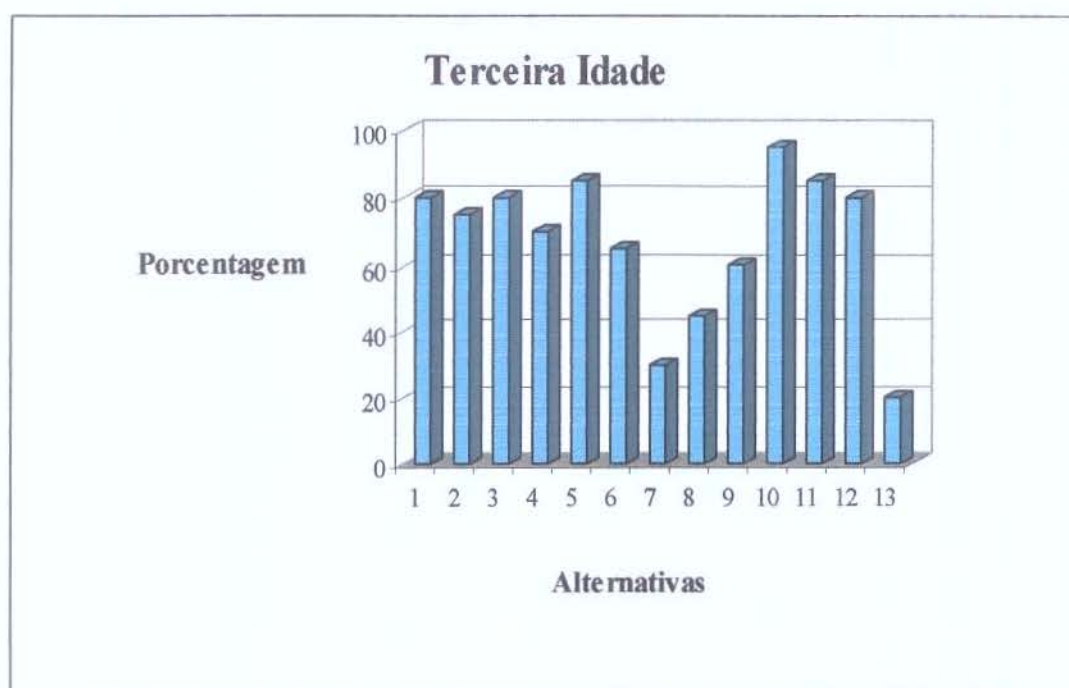


Figura 3: Gráfico da porcentagem de alternativas escolhidas pelas pessoas da terceira idade.

Quanto à observação do gráfico da figura 3, relacionado às alternativas assinaladas pelo total de 20 participantes caracterizados pela população da terceira idade, nota-se que a alternativa mais assinalada foi a de número 10 (equilíbrio físico – espiritual – mental, com 95%), seguida das de número 5 (percepção do próprio corpo, limites, respiração, postura) e 11 (concentração, ambas com 85%). A alternativa que foi menos assinalada foi a de número 7 (filosofia oriental, com 30%) e a 13, referente à questão aberta, em que apenas 20% das pessoas acrescentaram algum comentário.

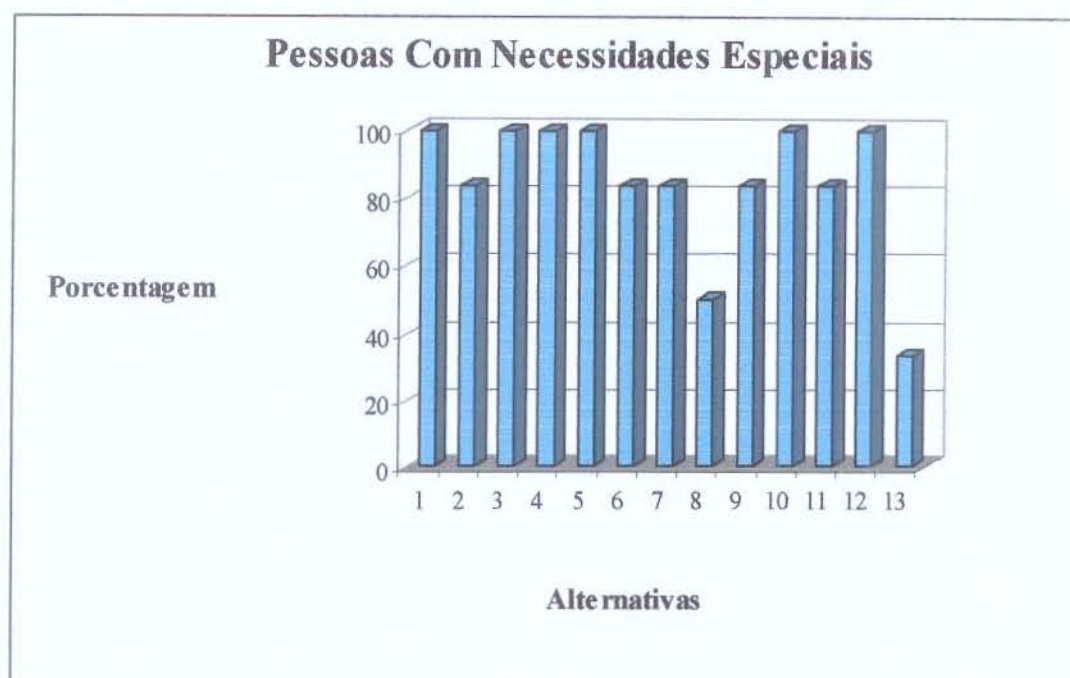


Figura 4: Gráfico da porcentagem de alternativas escolhidas pelas pessoas com necessidades especiais.

Em relação ao gráfico da figura 4, relacionado às alternativas assinaladas pelo total de 06 participantes caracterizados pela população com necessidades especiais, nota-se que as alternativas que todos os participantes assinalaram foram as de número 1 (integração do corpo físico e da mente), número 3 (relaxamento, calma), número 4 (sentimento de paz), número 5 (percepção do próprio corpo, limites, respiração, postura), número 10 (equilíbrio físico – espiritual – mental) e número 12 (bem – estar). As alternativas que foram menos assinaladas foram a de número 8 (enfrentar estresse, com 50%) e a 13, referente à questão aberta, em que apenas 02 pessoas acrescentaram algum comentário.

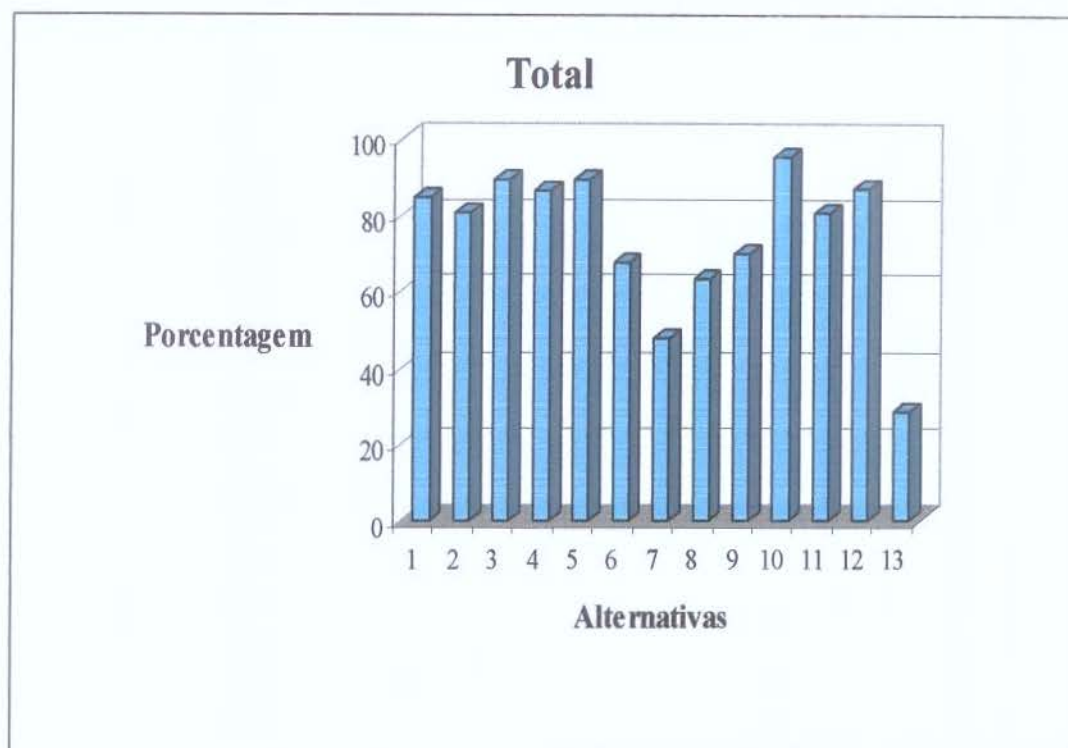


Figura 5: Gráfico da porcentagem de alternativas escolhidas pelos participantes dos três grupos.

Por último, o gráfico da figura 5, relacionado à todas as alternativas assinaladas pelo total de 46 participantes da pesquisa, verifica-se que a alternativa mais assinalada foi a de número 10 (equilíbrio físico – espiritual – mental, com 95,65%), seguida das de número 3 (relaxamento, calma) e número 5 (percepção do próprio corpo, limites, respiração, postura, ambas com 89,13%). As alternativas que foram menos assinaladas foram a de número 7 (filosofia oriental, com 47,82%) e a 13, referente à questão aberta, em que apenas 13 pessoas acrescentaram algum comentário (28,26%).

Em relação às questões abertas, separamos por grupo de pessoas e os comentários correspondentes para uma análise de conteúdo.

GRUPO	COMENTÁRIO
	1. “O Yoga tem me ajudado a ser mais compreensiva, a ter mais capacidade de assimilar o que é bom para mim e a outra pessoa. Ter mais calma, mais saúde interior, que se consegue

População Heterogênea	com a exterior depois.”
	2. “Fortalecer o corpo para engravidar e após, voltar mais rápido a forma física.”
	3. “Buscar a sabedoria dos meus ancestrais.”
	4. “Melhorar a postura, alongamento, respiração e dor na coluna”
	5. “Disposição para enfrentar o dia – a – dia.”
	6. “Alongamento”
	7. “Controle e equilíbrio físico, mental e também emocional.”
Terceira Idade	8. “A paz interior. Conhecer novas pessoas.”
	9. “Controlar a insônia.”
	10. “Especificamente equilíbrio hormonal.”
	11. “Ansiedade e acalmar.”
Pessoas com Necessidades Especiais	12. “Equilíbrio do corpo devido a ataxia.”
	13. “Autenticidade para comigo mesma.”

Quadro 2: Comentários realizados.

4. DISCUSSÃO

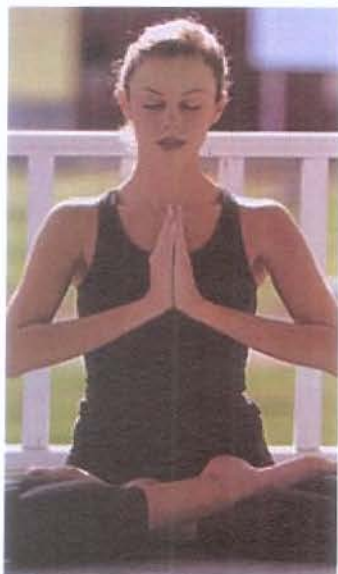


Figura 6: Postura



Figura 7: Cartoon

Neste momento de discussão dos dados analisados, primeiramente se faz necessário apontar para a importância da influência da mídia na prática de Yoga nos dias de hoje. A vida cotidiana, que passou a ser muito mais agitada nas últimas décadas, traz consequências maléficas à saúde de quem não cuida de si mesmo. Este cuidado passou a ser mais do que só se preocupar com alimentação, sono e exercícios físicos, abrangendo também a importância de cuidar da mente e da espiritualidade. Foi então que, a partir do começo dos anos 90, o Yoga passou a ter maior espaço nos meios de divulgação aqui no Brasil. As pessoas já falavam mais sobre a técnica, programas de televisão mostraram mais os benefícios e revistas começaram a explicar o que consista essa prática milenar que todos comentavam.

Além de programas de saúde na televisão, o Yoga também apareceu em novelas e seriados, com personagens da trama praticando, como na novela “Páginas da Vida (2006)” da rede Globo, e também no seriado voltado para adolescentes “Malhação (2005)”, da mesma emissora. Muitas celebridades brasileiras como Gisele Bündchen, Camila Pitanga, Maria Paula, e internacionais como Madonna, Sharon Stone, Britney Spears e Angelina Jolie, aparecem em reportagens falando dos benefícios da prática e que a incluíram na sua grade de atividades. No marketing, as posturas de Yoga (figura 6) são utilizadas como meio de transmitir tranquilidade ao

consumidor e assim fazem propaganda de spas, iogurte, planos de saúde, entre outros, e inclusive cartoons (figura 7) utilizam essas posturas como meio de de remeter essa idéia de tranquilidade e calma para satirizar outras questões.



Figura 8: Capa de revista



Figura 9: Anúncio de Yoga em Academia

Foi assim, divulgando e popularizando é que aumentaram o número de alunos nas escolas especializadas sobre o assunto, até que o Yoga acabou por se tornar também uma “modalidade” nas academias (figura 9). Apesar de as matérias falarem sobre seus benefícios tanto físicos quanto psíquicos, ainda assim percebemos que a impressão que fica na mídia é o de ser uma prática contorcionista que apenas alguns privilegiados conseguem realizar. A figura 8 faz referência à capa de uma revista que foi idealizada apenas para se falar de Yoga. E apesar de fazer referências à sua filosofia, exibe à sua capa uma postura que apenas quem tem extrema flexibilidade é capaz de realizá-la. A mídia continua a divulgar o Yoga dando maior ênfase na sua conquista física, e que muitas vezes deixa as pessoas com medo de tentar praticar, achando que os professores exigirão tal performance durante a aula, ou muitas vezes acham que será tão difícil que nem procuram a prática. Talvez tenha sido por este fator que a questão número 7 do questionário tenha sido a menos assinalada pelos participantes da pesquisa, pois ela indica a filosofia oriental como um fator para a procura da prática de Yoga.

Quanto à grande procura por uma prática física no Yoga, um artigo foi encontrado no espaço “Minha Vida - UOL”, voltado para assuntos de saúde (<http://minhavida.uol.com.br/MostraMateria.vxlpub?CodMateria=461>). As autoras, Andréa Gonçalves e Caroline Martin exibem o título “*Fique por dentro: Barriga sarada com prática de ioga*” para chamar a atenção das leitoras femininas. Neste texto, as autoras escrevem fazendo citações de uma professora de Yoga para confirmar o ponto de vista escrito pelo seu texto. A

matéria começa comentando sobre a dificuldade da mulher que se olha no espelho e se sente mal ao perceber que existem “pneuzinhos” na barriga, e do quanto um abdômen definido é desejo de muitas delas. Ao longo da matéria, é explicado que o Yoga é uma técnica que procura equilibrar corpo e mente e, realmente para se manter o equilíbrio e a permanência de uma postura, a região abdominal é exigida, o que conseqüentemente acaba por fortalecê-la. A partir disto, a frase *“É aí que começa o trabalho de enrijecimento muscular rumo à barriga sarada”* despreza toda a filosofia e ética do Yoga. Para confirmar tal suposição, as autoras pedem a explicação de uma professora de Educação Física e instrutora de Yoga, que coloca a prática da meditação em segundo plano ao dizer que *“Conhecida por proporcionar um equilíbrio físico e mental, essa técnica oriental é mais do que uma simples meditação. Ela ajuda a melhorar a respiração, trabalhando diversas posturas e exigindo um esforço concentrado em um músculo especial: o abdômen”*. Ao contrário do que enfatiza tal professora, em uma prática de Yoga deveria ser esclarecido que os benefícios físicos são apenas conseqüência da prática, e não objetivo final. E então, as autoras terminam o texto enterrando toda a representação do Yoga ao escrever: *“Mais do que buscar um alívio para o stress por meio da meditação, o motivo da procura pelas aulas de ioga vem sendo cada vez mais o fortalecimento dos músculos. Se a meta é não medir esforços para ter uma barriga sarada e de fazer inveja para qualquer mulher, a professora aconselha ‘pegar firme’ na ioga e praticar, no mínimo, três vezes por semana”*.

A mídia é um importante veículo de divulgação da prática, e é de extrema importância que professores também saibam divulgar o Yoga sem menosprezar suas raízes. Quanto à esta questão, o Profº de Yoga Pedro Kupfer coloca muito bem sua posição ao divulgar em seu site (<http://www.yoga.pro.br>) artigos que abordam a popularização do Yoga na mídia e seus efeitos maléficos às suas raízes. Em 25/11/2003, critica esta questão ao escrever, com tom de extrema ironia e profundamente insatisfeito com a questão, o texto *“Curso Instantâneo de Formação (gratuito!) e receita infalível para ficar rico ensinando Yoga”*. Neste texto, ele começa comentando sobre a depreciação que o Yoga tem sido tratado na mídia, e que para se tornar um professor de Yoga deve-se seguir suas dicas “importantes”, a fim de ficar rico rapidamente. Assim começa a descrever que o professor deve se apresentar com roupas sensuais, e claro, deve ter o corpo definido em seus músculos. Em suas “dicas” também estão a estrutura da aula, que deve conter alongamento, contorcionismo, abdominais e uma *“postura de cabeça para baixo”*, fazendo as pessoas transpirarem bastante e que se deve falar em queimas de calorias.

Depois ele comenta que é importante que se “elimine qualquer menção à ética do Yoga, principalmente durante as práticas, para não distrair os alunos que estejam apreciando (ou invejando) alguma parte da anatomia ou a performance dos demais (...) elimine também a meditação (afinal de contas, meditar é mesmo um saco). Imposte a voz e esforce-se para fazer cara de inteligente.” Através destas palavras, Kupfer consegue resumir o que acaba acontecendo em diversos locais de ensino de Yoga que não se preocupam com as raízes da prática, mas apenas com a performance física que é conseguida.

Em outro texto do Prof^o Pedro Kupfer, “Perigos do Yoga Vira Latas”, de 12/11/2004, ele faz uma reflexão ao escrever “Voltei recentemente de uma temporada de estudos na Índia, onde o Yoga é uma prática baseada em princípios filosóficos milenares. Diferentemente dos ocidentais, os yogues daquele país estão mais preocupados em saber o que você faz para melhorar o mundo que em conhecer suas idéias (...) Essa experiência no berço do Yoga contrasta de maneira chocante com o que percebemos chegando de volta ao Brasil. Lá, é absolutamente normal deparar-se com yogues que dedicaram suas vidas à prática e ao estudo da filosofia. (...) Em nosso país, o Yoga virou uma mercadoria usada por charlatões para enriquecer, seduzir e extorquir (...) Essas pessoas têm uma visão tão mequetrefe do Yoga que a prática acaba virando uma espécie de ginástica com incenso. É o que chamo de viralatização do Yoga.”

Através desses dados divulgados na mídia, percebemos o quanto o estudo das raízes é importante para o professor de Yoga, para que possa transmitir aos seus alunos e àqueles interessados em começar a prática, a riqueza e espiritualidade que esta filosofia traz, não a reduzindo a valores tão fugazes. É da competência dos professores introduzir, mencionar e discutir os aspectos filosóficos da prática em suas aulas, sempre lembrando que um benefício físico acaba por ser uma consequência de uma busca interior.

Outra questão importante de ser discutida neste momento é a escolha, pela maioria dos participantes e das três populações, das questões 10 (equilíbrio físico mental e espiritual), 3 (relaxamento e calma), 5 (percepção do próprio corpo) e 12 (bem estar), como sendo as principais causas para a procura da prática de Yoga. Quanto à esta escolha, Kuvalayananda (1976, p. 43) esclarece que “O Yoga reconhece, sem dúvida alguma, a interdependência do corpo e a alma. Prescreve exercícios tanto para o corpo como para a mente, a fim de que ambos possam alcançar, em espírito de cooperação, tal ponto de equilíbrio

psicofisiológico que cessem de escravizar a alma humana. Os yogues estão seguros de que, assim liberada do domínio do corpo e da mente, a alma realizará sua inesgotável existência de felicidade infinita”.

O Yoga é um sistema de manutenção da saúde e que cultiva também um sentimento de felicidade e realização, promovendo um crescimento e desenvolvimento pessoal e proporcionando a sensação de bem estar. Quando estamos numa situação de extremo estresse, experimentamos um desconforto e uma intensa tensão, e o relaxamento e a calma que o Yoga proporciona ajuda a liberar esses desconfortos do estresse. Ao fortalecer, alongar, tonificar, alinhar a coluna e melhorar a saúde de todo o organismo, a prática proporciona calma e estabilidade emocional, atuando no corpo e na mente, integrando o corpo físico, mental e espiritual ao encarar a saúde como um estado interior. Segundo Belling (2002), ao trabalhar de forma consciente a respiração em cada postura, a prática do Yoga concentra a mente no momento presente ajuda a prevenir lesões, assegurando que a atenção dirigida para o que está sendo feito, aumentando a concentração e a prática meditativa. Também beneficia o funcionamento dos pulmões e captação de *prana*. Por isso é considerado adequado a todas as idades e níveis de forma física, uma vez que o exercício pode ser suave ou rigoroso, dependendo do praticante e considerando seus limites.

Uma vez que as suas diversas posturas se destinam a beneficiar todas as estruturas anatômicas, sistemas e órgãos, o praticante experiencia uma familiaridade com seu próprio corpo, interna e externamente, ao voltar a percepção para o corpo. Neste caso podemos pensar que a prática do Yoga é importante para o desenvolvimento da imagem corporal do praticante, assim como menciona Tavares (2003, p. 79), pois para ter um bom desenvolvimento da imagem corporal é essencial que haja ações que objetivam *“aumentar a percepção do nosso corpo, reconhecer e valorizar as sensações corporais, gostar mais do próprio corpo, ter mais satisfação com o corpo, reconhecer o corpo como ele é realmente, descobrir as possibilidades do corpo ampliando as possibilidades de ação”.*

A experiência que a prática do Yoga traz para o praticante de estar em conexão com seu próprio corpo traz a sensação de integração, felicidade e bem estar, conseguida através da percepção do próprio corpo e limites. Tavares (2003 p. 86) expõe esta questão ao afirmar que *“satisfação de viver está na possibilidade da pessoa estar no mundo conectada com suas*

percepções, manifestando naturalmente a essência de sua subjetividade que está profundamente vinculada a seus impulsos.”

Podemos então refletir que a prática do Yoga ajuda na aceitação de si mesmo, pois o contato com o seu corpo real ajuda na tomada de consciência do estado emocional interno, proporcionando a integração física e psíquica e contribuindo para um desenvolvimento satisfatório de uma imagem corporal. Para Tavares (2003, p.83), *“quanto mais estamos familiarizados com nossas sensações corporais, mais estaremos aptos em nos preservar como identidade no processo de adaptação ao meio externo, podendo assim contribuir e desfrutar de uma construção social humanizada.”*

Uma reflexão também é necessária quando identificamos que somente no grupo da terceira idade a maioria (85%) assinalou a questão 11, referente à concentração. Talvez seja uma necessidade que as pessoas acima de 60 anos estejam apresentando, ao sentir o corpo e metabolismo mais lento do que em anos anteriores.

Também no grupo de pessoas com necessidades especiais, verificamos que a questão de número 8, referente a enfrentar o estresse, foi a menos assinalada. Porém, foi nesta população que a questão 7, procura por uma filosofia oriental, teve uma porcentagem maior de participantes que a assinalaram (83%). Talvez para estas pessoas, que possuem uma deficiência física, a procura pela filosofia os ajuda a enfrentar as dificuldades e aceitar seus limites.

Em relação à quantidade de pessoas que responderam as questões abertas, consideramos que a porcentagem de respostas (28,26%) é relativamente alta em relação ao número pequeno de amostra de pessoas (46 participantes). Consideramos que esse fato pode ter sido um meio de expressão individual do sentimento que o participante pudesse estar experienciando, um meio de personalizar seu sentimento, individualizando o que estava contemplado nas alternativas, reforçando o que é importante para ela. Ao analisar o conteúdo das respostas, pudemos perceber que todas elas faziam parte, de uma forma ou outra, das questões a serem assinaladas.

No quadro abaixo, pudemos fazer esta relação:

COMENTÁRIO	REFERENCIA À ALTERNATIVA
1. “O Yoga tem me ajudado a ser mais compreensiva, a ter mais capacidade de	1 - Integração do corpo físico e da mente

assimilar o que é bom para mim e a outra pessoa. Ter mais calma, mais saúde interior, que se consegue com a exterior depois.”	3 - Relaxamento, calma 9 - Auto – conhecimento
2. “Fortalecer o corpo para engravidar e após, voltar mais rápido a forma física.”	2 - Saúde física
3. “Buscar a sabedoria dos meus ancestrais.”	9 - Auto – conhecimento
4. “Melhorar a postura, alongamento, respiração e dor na coluna”	2 - Saúde física 5 - Percepção do próprio corpo
5. “Disposição para enfrentar o dia – a – dia.”	3 - Relaxamento, calma 8 - Enfrentar stress
6. “Alongamento”	2 - Saúde física
7. “Controle e equilíbrio físico, mental e também emocional.”	1 - Integração do corpo físico e da mente 9 - Auto – conhecimento 10 - Equilíbrio físico – espiritual – mental
8. “A paz interior. Conhecer novas pessoas.”	4 - Sentimento de paz 9 - Auto – conhecimento 12 - Bem – estar
9. “Controlar a insônia.”	2 - Saúde física 3 - Relaxamento, calma 8 - Enfrentar stress
10. “Especificamente equilíbrio hormonal.”	2 - Saúde física
11. “Ansiedade e acalmar.”	1 - Integração do corpo físico e da mente 3 - Relaxamento, calma 8 - Enfrentar stress 12 - Bem – estar
12. “Equilíbrio do corpo devido a ataxia.”	2 - Saúde física
13. “Autenticidade para comigo mesma.”	1 - Integração do corpo físico e da

	mente 9 - Auto – conhecimento
--	----------------------------------

Quadro 3: Análise dos comentários

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Yoga respeita as diferenças individuais e por isso pode ser praticado por pessoas que estão na terceira idade e também por aqueles que possuem necessidades especiais. Através desta análise, pode-se perceber que as diferenças de idade e a presença de necessidades especiais não foram fatores decisivos de extrema mudança dos motivos na procura da prática do Yoga.

Apesar de a mídia enfatizar tanto o aperfeiçoamento físico da prática, a intensa divulgação é benéfica para que o Yoga seja reconhecido cada vez mais por um número maior de pessoas. E pode-se perceber, através dos resultados desta pesquisa, que as pessoas estão buscando uma prática mais integrada entre físico-mental-espiritual, apesar de não focarem diretamente a busca por uma filosofia oriental. Isso nos faz perceber a importância de considerar e olhar o ser humano em sua completude. A existência humana está longe de ser classificada de uma maneira cartesiana, e o ser humano, seja ele praticante ou não de Yoga, procura tomar consciência de si mesmo através de todos os aspectos, sendo ele uma soma de físico, seus pensamentos, suas vivências pessoais, seu lado espiritual (esteja ele ligado à alguma religião ou não).

Podemos concluir que aqueles que procuram o Yoga encontram o que suas expectativas formularam, sendo esta uma prática saudável e abrangente a todos os tipos de pessoas, independente de idade ou portador de necessidades especiais.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, C. E. G. **Os Yogasutras de Patanjali**. São Paulo: Apostila desenvolvida para o Centro de Estudos de Yoga Narayana, 1999.
- CABRAL, A.; NICK, E. **Dicionário Técnico de Psicologia** São Paulo: Cultrix, 1998.
- ELIADE, M. **Yoga, Imortalidade e Liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.
- GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 1999.
- HERMÓGENES, J. **Auto Perfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Nova Era, 1997.
- HERMÓGENES, J. **Saúde na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: Nova Era, 1996.
- KENT, H. **Ioga para o deficiente** São Paulo: Manole, 1986.
- KUVALAYANANDA, S. **Asanas**. São Paulo: Cultrix, 1976.
- BELLING, N. **Manual Completo de Yoga**. Lisboa: Estampa, 2002.
- OLIVEIRA, G. **Percepções de Pessoas com Esclerose Múltipla na Prática do Yoga**. Tese de especialização (atividade motora adaptada) Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.
- SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo: As Energias Construtivas da Psique**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

TAVARES, M. C. G. C. **Abordagem de Pesquisa em Atividade Física Adaptada**. Apostila elaborada para Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento**. Barueri, Sp: Manole, 2003.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.R. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre: Artmed, 2002, Cap. I, II, XIV.

KUPFER, P. **Perigos do Yoga Vira Latas**. 2004. Disponível em: <http://www.yoga.pro.br/artigos>. Acesso em: 12 fev. 2007.

KUPFER, P. **Curso Instantâneo de Formação (gratuito!) e receita infalível para ficar rico ensinando Yoga**. 2003. Disponível em: <http://www.yoga.pro.br/artigos>. Acesso em: 12 fev. 2007.

GONÇALVES, A.; MARTIN, C. **Barriga sarada com prática de yoga**. 2006. Disponível em: <http://minhavida.uol.com.br/MostraMateria.vxlpub?CodMateria=461>. Acesso em: 12 fev. 2007.

BIBLIOGRAFICA CONSULTADA

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. **Body Image: a handbook of theory, research & clinical practice**. Nova Iorque: Guilford, 2004.

FERNANDES, N. **Yoga Terapia: o caminho da saúde física e mental**. (4ª ed.). São Paulo: Editora Ground, 1994.

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J. B. **Vocabulário da psicanálise**. (9º ed.) São Paulo: Martins Fontes, 1986.

MARMO, O. L. **Vedanta a magia de descobrir**. São Paulo: Tec Art Editora Ltda, 1996.

Anexo 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Titulo da pesquisa: ANÁLISE DA EXPECTATIVA DE PRATICANTES
DE YOGA.

Após realizarmos pesquisa bibliográfica, encontramos escassas referências quanto à análise da expectativa do praticante de yoga.

Pretendemos, através deste trabalho, estabelecer uma sistematização desta expectativa para podermos analisá-la. Para isso verificaremos o que motiva as pessoas a procurar esta prática através de um questionário.

Fica garantida ao participante da pesquisa total liberdade de se recusar a participar ou retirar seu consentimento em qualquer período da pesquisa, sem penalização e sem prejuízo para sua pessoa. Fica também garantido ao participante da pesquisa sigilo que assegure a privacidade do sujeito quanto aos dados confidenciais envolvidos na pesquisa.

Reclamações ou perguntas ao comitê de ética em pesquisa através do telefone: (19) 3788-8936.

Esclarecimentos quanto a pesquisa podem ser obtidos com os pesquisadores através dos telefones citados a seguir.

Após ler atentamente e compreender as informações citadas,

eu _____, portador do RG nº

_____ concordo em participar voluntariamente da pesquisa.

Assinatura

Pesquisadora Responsável

Maria da Consolação G. C. F. Tavares
(19) 3295-9700

Pesquisadora Orientanda

Maria Theodora Gazzi Mendes
(11) 4521-6723

Anexo 2**QUESTIONÁRIO**

Nome: _____

Data de Nascimento: __/__/__ Estado Civil: _____ Email: _____

Endereço: _____ Fone: _____

Profissão: _____ Religião: _____

Há quanto tempo pratica Yoga? _____

Grupo: () Terceira Idade

() Pessoas com Necessidades Especiais. Qual? _____

() Outros. _____

Não se preocupe, pois não há resposta certa ou errada. Assinale as alternativas com as quais se identifica, e se sentir necessidade acrescente nas últimas linhas.

O que você busca ao praticar Yoga?

() Integração do corpo físico e da mente

() Saúde física

() Relaxamento, calma

() Sentimento de paz

() Percepção do próprio corpo (limites, respiração, postura)

() Prática alternativa saudável

() Filosofia Oriental

() Enfrentar stress

() Auto – conhecimento

() Equilíbrio físico – espiritual – mental

() Concentração

() Bem - estar

() Outros. Quais? _____
