

YOGA CAM: seus benefícios à saúde física e mental

Palavras-chave: Yoga, Formação Integral. Qualidade de Vida.

Francisco do Nascimento Moura¹, Hilene Ribeiro Santiago Navarro Machado², Ana Maria Alves de Souza³, Robson Lousa dos Santos⁴, Rosiane Valeska Carvalho das Neves⁵

Apoio financeiro: INOVA/IFRR.

Resumo: A sociedade atual é marcada pelo stresse e pela exigência de desempenho, o que afeta a saúde emocional e física das pessoas. No primeiro semestre de 2023 houve uma alta incidência de ansiedade e baixo rendimento acadêmico dos estudantes, no IFRR *Campus* Amajari, que relataram dificuldades de concentração e excesso de atividades. O Yoga é uma prática milenar que pode auxiliar na prevenção e no controle do stresse, além de melhorar a postura e a qualidade de vida. No âmbito educacional, o Yoga pode oferecer aos estudantes uma forma saudável de lidar com a ansiedade e a concentração. A educação profissional omnilateral visa o desenvolvimento integral do ser humano em todas as suas dimensões. O projeto visa promover a prática do hatha-yoga entre os estudantes do *Campus*, e contribuir para o bem-estar físico e mental dos estudantes e melhorar seu desempenho escolar, com objetivos específicos, busca-se: (1) favorecer o aprendizado por meio do aumento da capacidade de concentração; (2) fortalecer o projeto de vida profissional por meio do aumento da autoconfiança; (3) prevenir problemas de saúde mental e problemas de saúde ocupacional por meio do aumento da consciência corporal; e (4) melhorar as relações interpessoais por meio do auto conhecimento. A metodologia utilizada foi a pesquisa-ação participativa que visa promover a saúde, o bem-estar e a aprendizagem dos estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio. A intervenção consiste na aplicação de técnicas de respiração, meditação, alongamentos e textos reflexivos sobre valores humanos, organização, autocuidado e respeito e o viver nas diversidade, em sala de aula, com os professores de Língua Portuguesa, Espanhol, Inglês, Matemática e Educação Física, três vezes por semana, e uma pratica completa de yoga, com a equipe da CAES, durante segundo semestre de 2023. Os participantes responderam a um questionários semi-estruturados com perguntas sobre a biografia, como se sentem fisicamente, emocionalmente e organização e desempenho escolar, e responderão no final do projeto. De acordo com as respostas obtidas nos questionários, os participantes, têm entre 16 e 20 anos, e conta com a participação de 40% de mulheres e 60% de homens, sendo que 70% se declaram indígenas e 30% pardos. A maioria (70%) nunca fez yoga antes, mas está disposta a aprender e experimentar. Sobre a saúde física dos participantes, que revelou que metade deles sente dor ou desconforto durante atividades físicas, e que a maioria deles poderia melhorar sua flexibilidade, postura, respiração e força muscular. Os estudantes mostram uma atitude positiva e proativa em relação aos seus

¹Mestrando em Educação Profissional e Tecnológica, IFRR/Campus Amajari, E-mail: francisco.moura@ifrr.edu.br

²Mestre em Ciências da Atividade Física pela Universidade Salgado de Oliveira (2017) IFRR/Campus Amajari, E-mail: hilene.machado@ifrr.edu.br

³Mestre em Letras pela Universidade Federal de Roraima-UFRR (2015) IFRR/Campus Amajari, E-mail: anna.souza@ifrr.edu.br

⁴Doutor em Matemática pela Universidade Federal de Goiás, IFRR/Campus Amajari, E-mail: robson.lousa@ifrr.edu.br

⁵Mestre em Literatura Comparada pela Universidade Federal de Roraima (2021), IFRR/Campus Amajari, E-mail: valeska.echechurry@ifrr.edu.br

estudos, mas precisam de orientação e estratégias para melhorar sua organização e planejamento. Conforme repostas pode melhorar sua capacidade de aprendizado, de relacionamento e de concentração, mas apenas uma minoria tem um cronograma de estudos. A pesquisa também revelou que a maioria sofre de algum transtorno emocional, sendo a ansiedade com 87,5%, a depressão com 12,5% dos relatos. Espera-se que haja melhora da concentração, memória e raciocínio lógico; aumento da autoestima, confiança e motivação; redução do stresse, ansiedade e depressão; desenvolvimento da consciência corporal, flexibilidade e coordenação motora.

¹Mestrando em Educação Profissional e Tecnológica, IFRR/Campus Amajari, E-mail: francisco.moura@ifrr.edu.br

²Mestre em Ciências da Atividade Física pela Universidade Salgado de Oliveira (2017) IFRR/Campus Amajari, E-mail: hilene.machado@ifrr.edu.br

³Mestre em Letras pela Universidade Federal de Roraima-UFRR (2015) IFRR/Campus Amajari, E-mail: anna.souza@ifrr.edu.br

⁴Doutor em Matemática pela Universidade Federal de Goiás, IFRR/Campus Amajari, E-mail: robson.lousa@ifrr.edu.br

⁵Mestre em Literatura Comparada pela Universidade Federal de Roraima (2021), IFRR/Campus Amajari, E-mail: valeska.echechurry@ifrr.edu.br