

MAIS YOGA NA UFGD: PROMOÇÃO DE SAÚDE, PRINCÍPIOS HUMANÍSTICOS E INCLUSÃO NO ESPAÇO UNIVERSITÁRIO EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Marco Antonio de Matos Leite^{1*}, Vanda Moraes e Mello Laurentino², Edilaine Buin¹.

1. Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD);
2. Hospital Universitário da UFGD (HU-UFGD);

* marcomatos07@outlook.com

Mais yoga na UFGD vincula-se ao RedeYoga, ação que reúne professores de yoga e universitários, praticantes de yoga, no intuito de popularizar essa experiência, ainda muito elitizada no Brasil. A etimologia da palavra Yoga tem origem do sânscrito e significa “união”. Assim sendo, tal é a proposta dessa prática milenar, que pulveriza seu significado entre a reintegração mente-corpo, por meio de posturas (ou ásanas), sincronizadas com ciclos respiratórios completos, bem como através de valores universais, intrinsecamente relacionados com a espiritualidade humana e estilo de vida sustentável. Nesse sentido, o fomento de atividades integrativas desse tipo no universo acadêmico se justifica pelo seu potencial em equilibrar as dimensões do ser humano, permitindo que o aprendizado seja realmente incorporado pelo estudante, e a aplicação social seja efetivada como pilar universitário. Entretanto, é necessário esclarecer que os objetivos de um projeto dessa natureza não são alcançados de forma imediatista e finita. Ao contrário, refere-se a uma mudança de hábitos mais profunda e duradoura. Portanto, podemos dizer que os objetivos, esperados e atingidos, incluem, até aqui: promoção de saúde mental e bem-estar para todos, contribuindo para a redução da morbimortalidade por doenças crônicas altamente prevalentes, divulgação de princípios éticos fundamentais, como a não-agressão e o respeito e aprimoramento da formação de docentes e alunos nas mais diversas áreas do conhecimento. As aulas são ministradas por professores voluntários, de forma remota durante a pandemia, em que os participantes são acompanhados de suas casas ao realizar a prática. Ademais, as modalidades oferecidas

são: Ashtanga Yoga e Hatha Vinyasa Yoga, em diversos horários possíveis, de segunda a sexta-feira, sendo que, ao longo do ano, são ofertadas novas vagas de iniciação. Participam do projeto pessoas vinculadas à UFGD e de fora da comunidade acadêmica. Foram muitos os que iniciaram as práticas, mas o número reduziu, estabilizando com menor quantidade de participantes, o que não diminui a importância do projeto, dados os relatos daqueles que permaneceram. A turma de Ashtanga Yoga iniciou com 235 participantes e hoje se encontra com 25. A turma de Hatha Vinyasa iniciou com 106 e encontra-se hoje com 31, somando um total de 56 participantes ativos e assíduos no projeto. Diante do exposto, compreende-se a relevância das ações de extensão universitária, no âmbito da faculdade pública, principalmente por oportunizar o contato da comunidade com práticas integrativas altamente impactantes para a saúde dos indivíduos de forma gratuita e inclusiva, além de ampliar o conceito daquilo que se considera “formação” no ensino superior.

Palavras-chave: autoconhecimento, ashtanga yoga, RedeYoga.

Agradecimentos: Agradecemos à Faculdade de Comunicação Artes e Letras/UFGD, a todos os colaboradores do projeto, em especial aos professores de yoga Camila Laurentino e Hugo Prado. Agradecemos à UFGD pelo financiamento concedido ao projeto de extensão, por meio do Edital PROEX/PIBEX/PIVEX nº 50, de 28 de setembro de 2020 - ações com ônus da UFGD.