

RELATOS DE MULHERES PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE *HATHA YOGA* SOBRE MUDANÇA DE ATITUDE

Jeniffer Zanetti Brandani, Julio Mizuno, Fernanda Rossi, Henrique Luiz Monteiro

Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho”, Faculdade de Ciências, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, campus Bauru.

A prática de *Hatha Yoga* visa integrar corpo, mente, espírito e emoções, direcionando o sujeito ao caminho do autoconhecimento, libertando-o dos condicionamentos e do automatismo, para chegar ao estado de felicidade plena. Vários aspectos e técnicas são trabalhadas em uma aula: princípios filosóficos (*yama e nyama*), postura (*ásana*), respiração (*pranayama*), relaxamento e meditação. O objetivo do presente estudo foi verificar a percepção de mulheres sobre suas atitudes e posicionamentos após um ano de prática de *Hatha Yoga*. Participaram desta pesquisa qualitativa, do tipo descritivo, dez mulheres com idade entre 54 e 72 anos (63 ± 5 anos) participantes do programa “Yoga para Hipertensos” há mais de um ano, oferecido pelo Laboratório de Avaliação e Prescrição de Exercícios do Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista – campus de Bauru, três vezes por semana com duração aproximada de 90 minutos. Foi realizada uma sessão de grupo focal para de coleta de dados a partir de temas propostos pelos mediadores e outros que emergiram espontaneamente durante a sessão, que foi registrada em áudio e posteriormente transcrita na íntegra. A análise de conteúdo de Bardin foi aplicada sobre os dados e a análise da categoria “atitudes e posicionamentos” foi escolhida para esta comunicação. As práticas também foram conduzidas na intenção de levar cada participante a libertar-se dos condicionamentos e do automatismo, por esse motivo, acreditamos que relatos sobre a diminuição do estresse e dos problemas, mudanças de postura frente às situações desafiadoras e estressantes, aumento de autoconfiança e a condição de acreditar no próprio potencial para realizar diferentes atividades tenham aparecido durante a sessão. A análise identificou que o processo de autoconhecimento inerente à prática de ioga promoveu mudanças que refletiram na forma de agir e se relacionar das mulheres com as pessoas e mudou o padrão de respostas e reações a diferentes situações do cotidiano. A participação no programa de ioga possibilitou uma nova forma de encarar os problemas cotidianos, resultando em maior autoestima e autoconfiança. Conclui-se que a prática de *Hatha Yoga* promoveu mudanças positivas na percepção das mulheres sobre suas atitudes e posicionamentos no enfrentamento de situações vividas diariamente.

Contato: jeniffer_brandani@yahoo.com.br