



## EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA – YOGA DO RISO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Milena de Oliveira Almeida <sup>1</sup>  
Ycaro Cesar de Jesus Silva Santos <sup>2</sup>  
Carlos Luis Pereira <sup>3</sup>

### RESUMO

A yoga, é uma palavra de origem verbal “yuj”, língua antiga da Índia e Nepal, que tem por significado unir, integrar e totalizar, e o tem como objetivo principal de transferir a vivência da prática em sala para o seu dia a dia, fazendo uma combinação entre corpo e mente através de técnicas de respiração, posturas e meditação respeitando sempre os limites do corpo com benefícios físicos e mentais. O presente trabalho é de caráter qualitativo do tipo relato de experiência, desenvolvido no Subprojeto intitulado como “Yoga do riso” que tem como finalidade conciliar exercícios de respiração com exercícios físicos e por meio desses estimular o riso. O objetivo desse trabalho foi de propor novas experiências de exercícios aos idosos através da Yoga do riso. O projeto foi realizado na Universidade Aberta à Terceira Idade – UATI, em parceria com a Universidade do Estado da Bahia – Campus X, localizada na cidade do extremo sul da Bahia, Teixeira de Freitas - Ba. Do que foi observado destaca-se, como resultado, que houve uma baixa interação das participantes em relação às atividades, essa falta do feedback talvez possa ser possível pela dificuldade de reproduzir um vídeo, ler algumas mensagens, timidez e entre outras. Porém, foi possível observar que quando uma participante interage, algumas outras começam a interagir por meio de mensagens de voz e tais mensagens algumas são relacionadas ao vídeo, na qual relataram a vontade de realizar a atividade de forma presencial, pois se sentem um pouco desanimadas, sem o contato social.

**Palavras-chave:** Yoga do riso, Idoso, Qualidade de vida.

### INTRODUÇÃO

De acordo com Eliade (2004) o yoga, é uma palavra de origem verbal “yuj”, língua antiga da Índia e Nepal, que tem por significado unir, integrar e totalizar, e o tem como objetivo principal de transferir a vivência da prática em sala para o seu dia a dia, fazendo uma combinação entre corpo e mente através de técnicas de respiração, posturas e meditação respeitando sempre os limites do corpo com benefícios físicos e mentais.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia -UNEB, omilena381@gmail.com;

<sup>2</sup> Graduando do curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia -UNEB, ycaro.cesar@hotmail.com

<sup>3</sup> Doutor do Curso de Educação Física, da Universidade do Estado da Bahia - UNEB, carlosluispereira\_331@hotmail.com.

Gnerre (2011) afirma que o Yoga é um conjunto de técnicas ou disciplinas, voltada ao desenvolvimento integral do homem, que busca a libertação dessa condição humana enquanto ego e que se desenvolve em diferentes momentos históricos com esta mesma finalidade.

Gnerre (2010) ainda nos traz a luz sobre o yoga dentro da Educação Física e como vem sendo introduzido no Brasil, é possível perceber que vêm se instalando em centros, parques e principalmente em academias de ginástica e a atividade física tem ganhado destaque nesses espaços abertos ou fechados.

Sabemos que essa aproximação criou brechas para uma tentativa por parte do CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) de regulamentar o ensino do Yoga (além das artes marciais, da capoeira e da dança) vinculando o seu ensino à filiação no Conselho (ALMEIDA et al., 2009).

Madan Kataria, um clínico geral e terapeuta de Mumbai, na Índia, criou no ano de 1995 a Yoga do Riso. Ele percebeu que seus pacientes curavam melhor quando estavam felizes do que com um humor temperamental e triste.

Nos aportes teóricos de Freitas-Magalhães e Castro (2006), implementado durante três anos ( $n = 80$ ) com pessoas diagnosticadas com depressão, foram encontradas melhorias substanciais do estado de saúde mental no grupo dos 45 aos 60 anos em comparação com o grupo dos 25 aos 44 anos. Nos últimos anos tem-se vindo a assistir ao aumento do estudo sobre os benefícios do riso na saúde (Gilbert, 2014, p. 393).

No estudo de Shahidi et al. (2011, p. 322) verificou-se uma diminuição significativa da pontuação da depressão e um aumento na satisfação com a vida em pessoas idosas deprimidas.

De acordo com Duarte (2015) e Kataria (2014) a Yoga do Riso é uma abordagem terapêutica que estabelece a relação entre exercícios de respirações profundas e exercícios de riso, trabalhando a interação entre pessoas, o contato visual e o riso sem motivo.

Nos aportes teóricos de Freitas e Castro (2006) afirma que os tipos de sorriso largo e superior exercem resultados manifestamente positivos em sujeitos depressivos, no entanto os resultados em termos comparativos, são mais positivos nas mulheres do que nos homens.

Sendo assim, os benefícios do riso comprovam, nomeadamente, que rir inibe as hormonas do stress, inundando o nosso organismo de hormonas de felicidade e bem-estar, estimula os músculos abdominais, diminui a pressão arterial e aumenta o oxigénio (BAPTISTA, 2014).

Nos achados de Bennett et al. (2015, p. 1) notou-se que após a aplicação de um programa de yoga do riso, a equipa de enfermagem concordou, na sua maioria, que este promoveu um efeito positivo no humor dos pacientes. Os resultados benéficos deste tipo de intervenção foram

igualmente constatados ao nível da depressão, da qualidade do sono e da insónia em pessoas idosas (Ko & Youn, 2011, p. 267).

De acordo com Vugt et al (2014) o riso também promove o sentimento de pertença a um grupo, permitindo aos indivíduos envolverem-se em trocas sociais com pessoas desconhecidas. Através da libertação de endorfina, o riso aumenta a ligação social e a cooperação entre os indivíduos, aumentando também o afeto positivo e reduzindo o afeto negativo

E de acordo com Goodenough et al (2012) esta terapia é uma intervenção não farmacológica capaz de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas idosas institucionalizadas, incluindo sujeitos com demência.

Nesse contexto, as práticas de educação física pela população idosa se dão por meio de programas ou propostas de promoção da saúde relacionadas ao exercício físico regular.

A atual Base Nacional Comum Curricular (BNCC), destaca umas das habilidades que é de utilizar diferentes linguagens, mídias e ferramentas digitais em processos de produção coletiva, colaborativa e projetos autorais em ambientes digitais.

Diante disso, os meios tecnológicos vieram se fazendo cada vez mais presentes, principalmente nos tempos de pandemia, causado pelo novo coronavírus (COVID-19) declarado no início de março do ano de 2020, na qual muitas atividades que eram realizadas de forma presencial, começaram a se passar no modo remoto.

Neste sentido, foi dado continuidade das atividades do Programa “UATI CEVITI” de forma remota, realizada na Universidade do Estado da Bahia - Campus X, tendo como seu público alvo, idosos de ambos os sexos, sendo em sua maioria mulheres, com faixa etária entre 60 e 80 anos. O objetivo desse trabalho foi de propor novas experiências de exercícios aos idosos através da Yoga do riso.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho é de caráter qualitativo do tipo relato de experiência, desenvolvido no Subprojeto intitulado como “Yoga do riso” que tem como finalidade conciliar exercícios de respiração com exercícios físicos e por meio desses estimular o riso. O projeto foi realizado na Universidade Aberta à Terceira Idade – UATI, em parceria com a Universidade do Estado da Bahia – Campus X, localizada na cidade do extremo sul da Bahia, Teixeira de Freitas - Ba.

A organização foi feita através de uma reunião com os professores coordenadores, os monitores de cada oficina e o coordenador geral, deliberando ali, a frequência das postagens

dos vídeos, o tempo máximo de vídeo, os dias das semanas e quais temas iriam abordar nas oficinas.

Pensado em como seria as abordagens das aulas, foi cogitado a ideia de que a melhor maneira seria através do formato em vídeo, de no máximo 5 minutos e os vídeos tiveram a frequência de uma vez na semana, sendo na sexta-feira, no horário das 14h00minh, pois era o momento na qual elas se encontravam de forma presencial na Universidade.

Sendo assim, os encontros foram realizados de forma virtual, através de um grupo de *Whatsapp*, na qual muitas já faziam parte.

Antes das postagens dos vídeos era feito um alerta, de que iria ser postado um vídeo naquela tarde e lembrado o vídeo do dia anterior, para aquelas participantes que não conseguiram acompanhar o grupo, pudesse ter a oportunidade de baixar o vídeo e participar da oficina.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A oficina foi realizada com idosas matriculadas e participantes do programa da extensão universitária: Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) localizada na Universidade do Estado da Bahia – UNEB Campus X, totalizando a amostra com 110 idosas.

A UATI tem como objetivo maior, à (re) inserção social do idoso, estimulando e desenvolvendo atividades de educação, cultura e lazer (NONATO; SOUZA, 2007). Na qual conta com o apoio de professores coordenadores, alunos monitores (bolsistas e voluntários) e um coordenador geral.

A oficina contou com a orientação do professor responsável do projeto, ajudando e dando suporte com referências e dicas para a confecção dos vídeos.

Quando foi anunciado a oficina Yoga do Riso, foi possível notar de imediato uma estranheza e falta de interesse das participantes, devido em ser uma oficina nova e na qual muitas se perguntaram como iria funcionar.

Alguns dos questionamentos, como por exemplo: “A oficina será presencial ? Vai ser em chamada de vídeo ? Como iremos rir se não de forma presencial ?” . Então, como primeiro vídeo a ser publicado, foi a apresentação da monitora responsável e a apresentação da oficina, explicitando como iria ocorrer naquele formato virtual.

A recepção foi bastante positiva, algumas participantes ficaram interessadas e responderam ao vídeo, dizendo estar ansiosa para iniciar as atividades.

E das atividades propostas, foi pensando em um calendário maior, especificando o que iria acontecer em cada semana, que no fim também iria servir como um guia para a escrita do relatório final da monitoria.

Segue a baixo a tabela 1, sendo um recorte das descrições e objetivos, referentes aos meses de Abril e Maio de 2020.

DATA	TEMA	OBJETIVO
30/04	A yoga do riso	Explicar o que é o yoga do riso, mostrando alguns exemplos dessa prática.
07/04	Razões para se fazer a Yoga do riso.	Estimular a prática da Yoga.
14/05	Bollywood Laughter Yoga Dance (dança do Yoga do Riso).	Trabalhar o lado corporal, como uma forma lúdica, onde possa conciliar exercício do yoga do riso com técnicas da dança.
21/04	Exercício do riso do dia.	Reforçar a imaginação, mostrar que elas podem criar, imaginar algo para simplesmente rir.
28/05	Trabalhando exercício de respiração com a Yoga do riso.	Estímulo do riso através de uma tirinha, conciliando exercícios de respiração com prática da Yoga do riso em frente ao espelho no pós-banho.

Sendo o primeiro contato com esse tipo de Yoga, foi um grande desafio, principalmente em como seria feito a confecção dos vídeos, pois a metologia é totalmente diferente, caso fosse presencialmente.

Para a realização dos vídeos, as ideias não vinham de forma muito clara, tinha que buscar inspirações em outras bases de vídeos, podendo assim adaptar para a realidade das nossas participantes.

Outro grande desafio, foi fazer a socialização pós-video no grupo do whatsapp, pois a falta de feedback das mesmas, deixava muito a desejar, os relatos das idosas que realmente fizeram

as atividades eram bem poucos e alguns desses relatos, sempre diziam que estavam com saudades das atividades realizadas presencialmente.

O motivo dessas falas, pode se dar devido, ao que elas consideram mais importante, o convívio social, sendo que a do que a própria oficina em si., fica como segundo plano. O prazer de sair de suas casas para socializar, realizarem atividades em grupo, é muito nítido. As atividades da UATI, se iniciam às 14:00h e durante o decorrer da oficina, era visível o comprometimento delas com o horário, na qual muitas acabam chegando 30 minutos antes de iniciar.

Do que foi observado destaca-se, como resultado, que houve uma baixa interação das participantes em relação às atividades, essa falta de feedback talvez possa ser possível pela dificuldade de reproduzir um vídeo, ler algumas mensagens, timidez e entre outras.

Porém, foi possível observar que quando uma participante interage, algumas outras começam a interagir por meio de mensagens de voz e tais mensagens algumas são relacionadas ao vídeo, na qual relataram a vontade de realizar a atividade de forma presencial, pois se sentem um pouco desanimadas, sem o contato social.

Na literatura identifica que a Yoga do Riso, causa resultados benéficos à saúde dos praticantes, em especial os idosos, na qual diminui uma pontuação significativa da pontuação da depressão e o aumento na satisfação de viver (Gilbert, 2014; Miller, Fry, 2009; Shahidi et al. 2011, p. 322).

Ou seja, os resultados poderiam ser muitos mais positivos, caso as atividades remotas não tivessem sido suspensas por conta da COVID-19.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que a Yoga do Riso, tem um grande potencial como atividade de extensão para idosos, mas a limitação tecnológica para esse público, acaba resultando em uma baixa participação, porém outras metodologias possam ser aplicadas até o final do projeto, a fim de manter o interesse das participantes nas atividades. Esperamos que com esse trabalho de forma presencial, possa de fato aumentar a interação, ter um feedback mais positivo e por fim ter a melhora da qualidade de vida das idosas participantes da UATI.





## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Bettine; MONTAGNER, Paulo César; GUTIERREZ, Luis Gustavo. A inserção da regulamentação da profissão na área de Educação Física, dez anos depois: embates, debates e perspectivas. **Movimento**, v.15, n.3, p.65, 2009.

BAPTISTA, C. **A magia do sorriso**. A Esfera dos Livros. Lisboa. 2014.

BENNETT PN, Parsons T, Ben-Moshe R, et al. Intradialytic Laughter Yoga therapy for haemodialysis patients: a pre-post intervention feasibility study. **BMC Complement Altern Med**. v 15, n 176, 2015

DUARTE, A. O impacto das sessões da terapia do riso na qualidade de vida do idoso. Dissertação de Mestrado - Universidade de Coimbra, Coimbra, 2015

ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. São Paulo, SP: Palas Athena, 2004

FREITAS-MAGALHÃES, A. Castro, E. **Expressão facial: O efeito do sorriso no tratamento da depressão**. Estudo empírico com portugueses Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal, 2006

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Gheranda Samhita: corpo e libertação na tradição do Hatha Yoga. *Revista Numem, Juiz de Fora*: v. 14, p. 219-246, 2011

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? *Fronteiras, Dourados: UFGD/MS*. v. 12. n. 21, p. 247-270, jan/jun, 2010.

GOODENOUGH, B., Low, L. F., Casey, A. N., Chenoweth, L., Fleming, R., Spitzer, P. ... Brodaty, H.. Study protocol for a randomized controlled trial of humor therapy in residential care: The Sydney Multisite Intervention of laughterbosses and elderclowns (SMILE). **International Psychogeriatrics**, 24(12), 2037–2044, 2012

KATARIA, M. **Lo spirito interiore della risata Cervia**, Editora Eifis, 2014

NONATO, M. A. Z., SOUZA, M. J. de. **Ceviti: 10 anos de trajetória histórica**. Teixeira de Freitas, Ba: **Departamento de Educação –Campus X**, 2007. P24:il.



SHAHIDI M, Mojtahed A, Modabbernia A, et al. Laughter yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial. **Int J Geriatr Psychiatry**. 2011;26(3):322-327. doi:10.1002/gps.2545