

## **INTRODUÇÃO DO YOGA COMO PRÁTICA COMPLEMENTAR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS USUÁRIOS DO PROJETO DE EXTENSÃO “UFPE NA PRAÇA”**

Silvana Gonçalves Brito de Arruda (1); Ana Beatriz do Nascimento Santos (2); Clara Schumann da Silva (3); Christiane Andressa da Silva (4); Joaquim Augusto Rosalino da Silva (5)

<sup>1,4,5</sup>*Docente em Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória. E-mail: silgbrito@hotmail.com*

<sup>2,3</sup>*Discente em Universidade Federal de Pernambuco- Centro Acadêmico de Vitória.*

### **- Introdução**

O Yoga é uma “disciplina integradora de todos os aspectos humanos, como prática rotineira, fundamentada na fisiologia e psicologia humanas” (SIEGEL e BARROS, 2010). Na construção da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS e com o propósito de conhecer experiências desenvolvidas nos municípios e estados brasileiros, o Ministério da Saúde realizou em 2006 um diagnóstico cujos resultados apontaram como destaque das práticas complementares o reiki e o lian gong. Entretanto, a despeito da importância do Yoga na saúde da população, apenas 14,6% dos municípios brasileiros adotavam o Yoga como modalidade de prática complementar na Atenção Básica (BRASIL, 2015). Silva e Rosado (2017) afirmam que “o número de pessoas participantes em programas de Yoga tem aumentado nos últimos anos, e, de uma forma geral, a literatura tem indicado que o Yoga facilita o desenvolvimento de competências positivas de vida nos seus praticantes, promovendo a saúde, o bem-estar em geral e a qualidade de vida”. Siegel (2010) também aponta alguns benefícios decorrentes da prática de Yoga: correção postural e integração de movimentos, abstenção de vícios, cultura de paz, consciência espiritual, integração do si, cultivo da atenção, oxigenação cerebral, cultivo de uma disciplina e melhoria da qualidade de vida. Considerando-se que essa prática pode ser utilizada em tratamentos de condições crônicas e agudas com o propósito de gerar autonomia, autoconhecimento e autocuidado (SIEGEL e BARROS, 2010), e que atualmente no Brasil os dados demográficos revelam uma mudança na pirâmide populacional com um aumento no número de idosos e conseqüentemente um aumento na ocorrência das doenças crônicas, justifica-se a introdução dessa prática especialmente para esse público. Um estudo bibliográfico realizado por Brito, Freitas, Mesquita e Lima (2013) sobre envelhecimento populacional e os desafios para a saúde pública, revela a importância da atuação interdisciplinar no cuidado ao idoso e o elevado custo da atenção à saúde do idoso para serviços de saúde, remetendo a necessidade de priorizar a prevenção e promoção da saúde de pessoas idosas.

Esses dados indicam a necessidade de fortalecer a prática do Yoga nos espaços coletivos em virtude da importância do reconhecimento do Yoga como uma das práticas de saúde complementar. Neste sentido, destaca-se a relevância de sua introdução como atividade realizada no projeto de extensão “UFPE NA PRAÇA”, cujo objetivo principal é a promoção da saúde numa perspectiva multi e interdisciplinar, contemplando o estabelecimento de vínculos de corresponsabilidade e cogestão pela melhoria da qualidade de vida da população e da formação curricular discente. Portanto, o objetivo desse trabalho foi introduzir o Yoga como prática complementar na promoção da saúde de idosos usuários do projeto de extensão “UFPE NA PRAÇA”.

#### - Metodologia

A introdução da Yoga como prática complementar na promoção da saúde de idosos usuários do Projeto de Extensão UFPE NA PRAÇA ocorreu na Praça da Bela Vista, localizada no Município de Vitória de Santo Antão – Pernambuco. Cidade localizada na Zona da Mata com população estimada em 137.578 habitantes e área territorial de 335.941Km<sup>2</sup> (IBGE, 2017). O referido projeto é coordenado pela professora Silvana Arruda, em parceria com uma equipe de professores das áreas de nutrição, educação física, enfermagem e farmácia, além da parceria firmada com a Academia da Cidade e a Secretaria de Saúde do Município. O UFPE NA PRAÇA desenvolve suas ações de promoção da saúde principalmente nas praças públicas de Vitória de Santo Antão desde o ano de 2009. Ao longo desses oito anos, diversas atividades já foram executadas em variadas praças deste Município, assim como em escolas de outros Municípios circunvizinhos, como Glória de Goitá, Bezerros e Carpina. Geralmente, o usuário que participava das atividades do projeto era formado pelo público feminino, entretanto o público atual é constituído principalmente por homens idosos, os quais se aproximaram por demanda espontânea e permanecem participando assiduamente a cada semana. A frequência varia entre 20 a 25 idosos. Existe um instrumento de coleta de dados para registro e acompanhamento semanal e algumas atividades ocorrem rotineiramente, a exemplo da verificação da pressão arterial, glicemia capilar, antropometria, avaliação do estado nutricional, orientação nutricional. Entretanto, a cada semana temas solicitados pelos idosos são discutidos e o material necessário é elaborado pela equipe de discentes. Acerca do Yoga, foi uma proposta sugerida pela coordenação do projeto em virtude dessa prática estar sendo executada no Centro Acadêmico de Vitória da UFPE pelos professores convidados: Joaquim Augusto Rosalino da Silva e Crhistiane Andressa da Silva, esta atualmente realizando seu pós-doutorado na pós-graduação em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento da UFPE. Duas ações foram realizadas: na

primeira, uma roda de conversa foi estabelecida para identificar os saberes relatados sobre os idosos acerca do significado do yoga, benefícios e sondar a aceitação do grupo quanto à introdução dessa prática nas atividades do projeto. Foram aplicadas três perguntas condutoras: “O que é Yoga?”, “Quais os benefícios do Yoga?” e “Vocês gostariam de ter aula de Yoga?”. As respostas foram registradas e em seguida procedeu-se com a leitura do folheto dos professores convidados, cujo conteúdo esclarece as respostas das perguntas condutoras anteriormente citadas. Baseado nas respostas do grupo foi possível proceder à realização de uma segunda ação com a participação dos referidos professores, os quais inicialmente se apresentaram, fizeram uma escuta qualificada sobre as demandas do grupo, em seguida teve início as atividades cujas imagens estão expostas nos resultados deste trabalho. Ao final da ação os idosos responderam a seguinte pergunta condutora “O que vocês acharam da aula?”.

#### - Resultados e Discussão

Os resultados encontrados estão associados às perguntas condutoras: “O que é Yoga?”. Segue algumas respostas do grupo: **“Já ouvi falar! Trabalha com a mente, meditação, essas coisas...”**. **“É para a pessoa meditar, relaxar, exercícios assim.”**. **“É bom para saúde, tirar o estresse! É muito bom!”**. **“É um exercício físico e mental”**. **“É a pessoa meditar e relaxar”**. **“Não sei.”**. Sobre a segunda questão que pergunta quais são os benefícios do Yoga, as resposta se repetiam afirmando que **“Ajuda a tirar o estresse”**. O grupo foi unânime em querer ter aula de Yoga. Na segunda ação (Figuras 1, 2 e 3), quando efetivamente eles tiveram a primeira aula de Yoga, observou-se uma atitude positiva, a maioria se prontificou a participar. Dois senhores achavam que não poderiam participar porque apresentavam uma limitação física, mas os professores esclareceram que qualquer pessoa poderia fazer essa atividade, tudo adaptado à realidade e necessidade de cada um. O ideal seria utilizar esteiras para as atividades, mas o que estava disponível eram colchonetes, e nessas condições as atividades ocorreram. As atividades tiveram uma duração de 60 minutos numa sequência de aquecimento (Figuras 4 e 5), trabalho postural (Figuras 6 e 7), alongamentos, sequências básicas, suaves, de posturas em pé (Figuras 8 e 9), sentadas e deitadas, orientações sobre respiração, finalizando com relaxamento (Figuras 10 e 11).



Figuras 1, 2 e 3. Apresentação dos professores e início das atividades

Siegel (2010) ao analisar as percepções dos líderes das principais tradições do Yoga em São Paulo sobre a possibilidade de inserção dessa prática como política pública no Sistema Único de Saúde (SUS) e seus processos de formação e profissionalização, identificou respostas positivas acerca desta prática no SUS. A sequência de atividades realizadas no presente trabalho está em conformidade com algumas etapas sugeridas por Siegel (2010), visto que os líderes entrevistados na referida pesquisa defendiam a realização de aulas com duração de 40 a 60 minutos, incluindo as etapas de aquecimento, trabalho postural, alongamentos, sequências básicas, suaves, não atléticas, de posturas em pé, sentadas e deitadas, respiração yoguica completa, relaxamento, meditação, filosofia yogue, mantras, preces de cura, palestras e música.



Figuras 4 e 5. Trabalho dos membros superiores, respiração e concentração.



Após o término da aula o grupo respondeu a pergunta condutora “O que vocês acharam da aula?”. Todos gostaram da prática e se mostraram dispostos a continuar participando das aulas de Yoga.

#### - Conclusões

O Yoga poderá ser incluído na agenda de atividades de promoção da saúde de idosos usuários do projeto de extensão UFPE NA PRAÇA, visto que houve unanimidade na aceitação desta proposta por parte do grupo. Esta prática provavelmente trará benefícios relacionados à correção postural, integração de movimentos e oxigenação cerebral, os quais terão um papel fundamental na qualidade de vida deste público alvo.

#### - Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação e acesso/**Ministério da Saúde**, 2015. 96 p.

BRITO, M. da C. C.; FREITAS, C. A. S. L.; MESQUITA, K. O. de; LIMA, G. K. 2013. Envelhecimento populacional e os desafios para a saúde pública: análise da produção científica. **Revista Kairós Gerontologia**, n. 16, vol. 3, p. 161-178.

**IBGE**, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, Estimativas da população residente com data de referência 1º de julho de 2017.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F.de. Estudos sobre o yoga. **Ciênc. Saúde Coletiva**. 2010, vol. 15, suppl. 2, p. 3295-3296.

SIEGEL, P. Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS. Campinas, São Paulo. **Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas**. 206 p. 2010

SILVA, C. P. M.; ROSADO, A. F. B., Efeitos Psicossociais da prática de yoga: uma revisão sistemática. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**. 2017, vol. 12, n. 2, p. 203-216.

<sup>1</sup>Docente em Universidade Federal de Pernambuco-Centro Acadêmico de Vitória. E-mail: silgbrito@hotmail.com

<sup>2</sup>Discente em Universidade Federal de Pernambuco-Centro Acadêmico de Vitória. E-mail: alessandra.189@hotmail.com