

CAMPUS REALENGO

FISIOTERAPIA

ANDREZA VERÍSSIMO DA SILVA

**A PRÁTICA DE YOGA NA PERCEPÇÃO DE
SAÚDE E BEM-ESTAR DE ESTUDANTES E
SERVIDORES DO CAMPUS REALENGO
DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO,
CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE
JANEIRO**

IFRJ – CAMPUS REALENGO

2024

ANDREZA VERÍSSIMO DA SILVA

**A PRÁTICA DE YOGA NA PERCEPÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR DE
ESTUDANTES E SERVIDORES DO CAMPUS REALENGO DO INSTITUTO
FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE JANEIRO**

Trabalho de conclusão de curso apresentada
à coordenação do Curso de Fisioterapia,
como cumprimento parcial das exigências
para conclusão do curso.

Orientadora: Juliana Veiga Cavalcanti

Co-orientadora: Michelle Guiot Mesquita

IFRJ- CAMPUS REALENGO

1º SEMESTRE/2024

CIP - Catalogação na Publicação
Bibliotecária: Alane Elias Souza - CRB-7/6321

S586p Silva, Andreza Verissimo da
A Prática de yoga na percepção de yoga na percepção de saúde e bem-estar de estudantes e servidores do Campus Realengo do Instituto Federal de Eeducação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro / Andreza Verissimo da Silva - Rio de Janeiro - RJ, 2024.
76 f.

Orientação: Juliana Veiga Cavalcanti.
Coorientação: Michele Guiot Mesquita.

Trabalho de conclusão de curso (graduação), Bacharelado em Fisioterapia, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro, Campus Realengo, 2024.

1. Yoga . 2. Promoção da Saúde . 3. Autocuidado. 4. Educação. 5. Práticas Integrativas e Complementares. I. Cavalcanti, Juliana Veiga. II. Mesquita, Michelle Guiot. III. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. IV. Título

CDU 615.8

IFRJ – CAMPUS REALENGO

ANDREZA VERÍSSIMO DA SILVA

**A PRÁTICA DE YOGA NA PERCEPÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR DE
ESTUDANTES E SERVIDORES DO CAMPUS REALENGO DO INSTITUTO
FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE JANEIRO**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à coordenação do
Curso de Fisioterapia, como
cumprimento parcial das exigências
para conclusão do curso.

Aprovada em 09 de setembro 2024

Conceito: 10,0 (Dez)

Banca Examinadora

Juliana Veiga Cavalcanti

Juliana Veiga Cavalcanti (Orientador/IFRJ)

Michele Guiot Mesquita

Michele Guiot Mesquita (Co-orientadora/IFRJ)

Susana Engelhard Nogueira (Docente EBTT/IFRJ Campus Realengo)

Ingrid Ferreira Fonseca

Ingrid Ferreira Fonseca (Docente EBTT/IFRJ Campus São Gonçalo)

A todos que encontraram na yoga o
caminho de volta para a vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus, que mesmo quando eu não acreditava que a graduação seria um caminho possível, me deu todos os sinais possíveis para acreditar que eu poderia habitar aquele espaço.

À minha mãe, que desde sempre me mostrou que o conhecimento é o maior bem que carregamos conosco, que sempre me apoiou em todas as minhas escolhas e é a minha fonte de inspiração para dar o meu melhor onde eu estiver.

Ao meu grande irmão Renato (in memoriam) que sempre me dizia que eu poderia alcançar o que desejasse. Você estará sempre em minha memória e em meu coração.

À Mariana, Thiago e Vinicius, meus primos queridos que, nos momentos mais difíceis, me lembraram que eu conseguiria continuar.

À minha avó e família, que sempre me lembraram de comer bem e descansar, que me deram abrigo e palavras gentis nos momentos necessários.

À minha orientadora Juliana Veiga, e minha co-orientadora Michelle Guiot, pela paciência, por confiar em mim para elaborar esse trabalho e estar nessa pesquisa. Sobretudo, por terem feito o percurso da graduação ser o mais enriquecedor possível.

Aos meus queridos amigos de graduação, especialmente, Maíra, Carol, Victor, Ana Clara, Alanna, Rayssa, João, Mariana, Amanda e Maria Eduarda, por todos os abraços, as palavras de afeto, por todo carinho, apoio, companheirismo, as vivências e risadas juntos. Vocês sempre estarão em meu coração.

Às minhas amigas de vida, Gabriele e Lêda, por, mesmo longe, se fazerem presentes sempre que possível e não julgarem a minha ausência quando necessário.

À todos os participantes que aceitaram compor esta pesquisa, e aos membros da equipe Respira IFRJ Realengo e São Gonçalo, que se esforçam para levar saúde e qualidade de vida as pessoas através da yoga.

**A PRÁTICA DE YOGA NA PERCEPÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR DE
ESTUDANTES E SERVIDORES DO CAMPUS REALENGO DO INSTITUTO
FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE
JANEIRO**

RESUMO

Introdução: Yoga é uma palavra originária do sânscrito, proveniente da Índia, que significa união, sendo conhecida como um caminho, prática e filosofia. Organizada em oito passos, inclui ética, disciplina, posturas, respiração, abstração, concentração, meditação e iluminação. No Brasil, é reconhecida como uma modalidade de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) desde 2017, contribuindo para uma visão integrada de saúde, promovendo autocuidado e qualidade de vida. O projeto de pesquisa Respira IFRJ: yoga para a saúde e bem estar, visa oportunizar práticas de yoga para a comunidade do *Campus Realengo* do IFRJ, como espaço de estímulo ao autocuidado em saúde e melhora do bem-estar dos participantes. Objetivo: analisar a influência da prática regular de yoga na percepção de saúde e bem-estar de estudantes e servidores docentes e administrativos do IFRJ *Campus Realengo*. Método: O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa e qualitativa. Para a coleta de dados foi utilizado um formulário construído na plataforma *Google Forms* contendo questões relacionadas à caracterização pessoal e de saúde, as ferramentas Roda da Saúde e Escala de Bem-estar Subjetivo. As medidas quantitativas foram descritas e analisadas por meio de frequências absolutas e relativas para as variáveis categóricas e a medida de resumo média para as variáveis numéricas. Para análise qualitativa utilizou-se da Análise de Conteúdo. Resultados: A pesquisa foi composta principalmente por estudantes universitários, em sua maioria, sedentários e consumidores de bebida alcoólica, com má qualidade de sono e que apresentam condições de saúde mental, como ansiedade e depressão. Os componentes na Roda da Saúde que apresentaram maior ganho global foram Bem-estar Mental e Emocional e Descanso e Sono. Os participantes da pesquisa avaliaram o seu bem-estar subjetivo como alto desde o início da pesquisa, contudo, as práticas de yoga

parecem influenciar a redução de afetos negativos, aumentando o reconhecimento de emoções positivas e a satisfação com a vida. Os encontros oferecidos pelo projeto também foram benéficos para momentos de reflexão frente a adoção de estratégias em prol de um estilo de vida saudável. Os resultados mostraram modificações na percepção de saúde e nos níveis de bem-estar dos participantes, corroborando o encontrado em estudos anteriores. Conclusão: Os resultados revelaram uma melhora na percepção de saúde e bem-estar dos participantes, com redução das emoções negativas, maior satisfação com a vida, valorização do lazer e visão mais otimista de sua saúde, o que destaca a importância da promoção de espaços de autocuidado físico e mental dentro do ambiente universitário.

Palavras-chave: Yoga. Promoção da Saúde. Autocuidado. Educação. Terapias Complementares e Integrativas.

ABSTRACT

Introduction: Yoga is a word originating in Sanskrit, coming from India, which means union, being known as a path, practice and philosophy. Organized in eight steps, it includes ethics, discipline, postures, breathing, abstraction, concentration, meditation and enlightenment. In Brazil, it has been recognized as a modality of Integrative and Complementary Practices (PICS), since 2017, contributing to an integrated vision of health, promoting self-care and quality of life. The research project Respira IFRJ: yoga for health and well-being, aims to provide yoga practices for the community of the Realengo Campus of IFRJ, as a space to stimulate self-care in health and improve the well-being of the participants. Objective: to analyze the influence of regular yoga practice on the perception of health and well-being of students and teaching and administrative staff at IFRJ Campus Realengo. For data collection, a form built on the Google Forms platform was used, containing questions related to personal and health characterization, the Health Wheel and Subjective Well-being Scale tools. Quantitative measures were described and analyzed using absolute and relative frequencies for categorical variables, and the mean summary measure for numerical variables. For qualitative analysis, Content Analysis was used. Results: The research was composed mainly of university students, mostly sedentary and alcohol consumers, with poor sleep quality and who have mental health conditions, such as anxiety and depression. The components in the health wheel that showed the greatest overall gain were Mental and Emotional Well-being and Rest and Sleep. The survey participants rated their subjective well-being as high since the beginning of the survey, however, yoga practices seem to influence the reduction of negative emotions, increasing the recognition of positive emotions and satisfaction with life. The meetings offered by the project were also beneficial for moments of reflection on the adoption of strategies in favor of a healthy lifestyle. The results showed considerable changes in the participants' perception of health and levels of well-being, corroborating what was found in previous studies. Conclusion: The results revealed an improvement in the participants' perception of health and well-being, with a reduction in negative emotions, greater satisfaction with life, appreciation of leisure and a more optimistic view of their health, which highlights the importance of promoting spaces for physical and mental self-care within the university environment.

Keywords: Yoga. Health Promotion. Self Care. Education. Complementary Therapies

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Perguntas abertas inseridas ao final da Roda da Saúde (momento pré-yoga).....	24
Quadro 2 - Perguntas abertas inseridas ao final da Roda da Saúde (momento pós-yoga)	24

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Consciência Plena do instrumento Roda da Saúde	32
Figura 2 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Comunidade, do Instrumento Roda da Saúde	33
Figura 3 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Ambiente Físico do instrumento Roda da Saúde	34
Figura 4 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Realização e Propósito do instrumento Roda da Saúde	34
Figura 5 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Nutrição do instrumento Roda da Saúde.....	35
Figura 6 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Atividade Física do instrumento Roda da Saúde.....	35
Figura 7 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Bem- estar Mental e Emocional do instrumento Roda da Saúde.....	36
Figura 8 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Descanso e Sono do instrumento Roda da Saúde.....	37

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização pessoal e de saúde dos participantes.....	27
Tabela 2 - Pontuação da EBES e nível de Bem-estar Subjetivo (BES) pré e pós yoga.....	44
Tabela 3 - Valores absolutos e variação pré e pós yoga para as subescalas 1 e 2 da EBES	45

Sumário

1. INTRODUÇÃO	13
2. OBJETIVOS	19
2.1. Geral	19
2.2. Específicos	19
3. METODOLOGIA.....	20
4. RESULTADOS	27
4.1 CARACTERIZAÇÃO PESSOAL E DE SAÚDE DOS PARTICIPANTES.....	27
4.2 PERCEPÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR.....	31
4.2.1 RODA DA SAÚDE	32
4.2.2 ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO	43
5. DISCUSSÃO	46
5.1 PERCEPÇÃO DE SAÚDE	47
5.2 BEM-ESTAR DE ESTUDANTES	51
6. CONCLUSÃO.....	56
BIBLIOGRAFIA	58
APÊNDICE	63
APÊNDICE B.....	66
APÊNDICE C.....	68
APÊNDICE D.....	69
APÊNDICE E	71
ANEXO I.....	73

1. INTRODUÇÃO

Byung-Chul-Han aborda em seu livro “Sociedade do cansaço” (2015), como a sociedade ocidental atual tem por principais características o excesso de atividades, as demandas contínuas, o ritmo desenfreado e a produtividade exacerbada como sinônimos de sucesso. Na sociedade do cansaço, a competição acirrada pelo “ter” faz com que o indivíduo desenvolva comportamentos cada vez mais individualistas, o que leva a uma falsa sensação de liberdade, logo, uma vez “liberto” o indivíduo é dono de si e não mais explorado. Contudo, segundo Han (2015), o que ocorre é um processo de auto exploração, uma vez que frente às demandas impostas, o indivíduo busca incessantemente por um alto desempenho, o que pode levar ao adoecimento proveniente da falsa sensação de liberdade. Para Han (2015),

O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa autorreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência. (HAN, Byung-Chul, 2015, p. 20)

Frente a essa autoexploração, os indivíduos da sociedade do desempenho tendem a negligenciar o adoecimento, expondo-se ao excesso de positividade e desviando-se cada vez mais da negatividade. Apesar da positividade, em seu sentido literal apresentar-se como algo positivo ou bom, quando interpretada de maneira errônea tende a se tornar danosa aos indivíduos expostos a esse tipo de compreensão (PALMA e HERCULANO, 2021). O conceito de positividade no momento histórico atual, pode encontrar-se intrinsecamente ligado a “superprodução”, “alto desempenho” e “eficiência”, o que leva ao esgotamento mental e físico, resultando em um desequilíbrio entre trabalho e descanso, podendo impactar diretamente seu bem-estar e qualidade de vida (ARNDT *et al*, 2023).

O ambiente universitário, por sua característica de competitividade, superprodução e pressões sociais, alinhados ao modelo de sociedade atual descrito por Han, pode se tornar um local onde a exposição a fatores estressantes se tornem regulares, levando estudantes universitários e servidores ao adoecimento mental, físico e social, contribuindo para o desenvolvimento de doenças ocupacionais, osteomioarticulares, a evasão escolar, estresse, ansiedade, depressão, burnout,

entre outras (FURLAN *et al*, 2021; DEMENECH *et al*, 2023). Sobretudo, a transição entre o fim do ensino médio e o ingresso na graduação, por ser caracterizado como um período de grandes mudanças na vida do adolescente, pode levar a aquisição de comportamentos de riscos, como o uso de substâncias psicoativas, como fumo e álcool, ao estilo de vida sedentário, a um prejuízo no sono e a má alimentação (LINARD *et al*, 2019; OLIVEIRA *et al*, 2020). Tal fato também pode estar relacionado ao aumento dos gastos financeiros e redução do tempo de lazer, que são intensificados quando o modelo de graduação ocorre em tempo integral, contribuindo para a limitação da manutenção de um estilo de vida saudável.

A OMS define a saúde como o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doença. Ao se relacionar diretamente com os determinantes em saúde, o conceito ampliado de saúde considera que a alimentação e ambiente digno, educação de qualidade, o lazer, o acesso pleno a serviços de saúde, as condições de saúde, o emprego e renda, o status socioeconômico, entre outros fatores, influenciam diretamente a saúde do indivíduo e população, sendo essenciais para a promoção da saúde individual e coletiva (BUSS e PELLEGRINI FILHO, 2007). Dessa forma, faz-se necessário olhar para os domínios biológico, comportamental, social, ambiental, interconectados na vida das pessoas, buscando expandir a compreensão das conexões entre esses aspectos sobre a saúde (NCCIH, 2022).

Considerando o conceito ampliado de saúde e os impactos nocivos que o ambiente acadêmico pode proporcionar para os indivíduos ali presentes, torna-se necessária a ampliação de espaços de acolhimento e autocuidado dentro da academia. Diante deste contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), implementadas como Políticas Públicas no Brasil em 2006, apresentam-se como ferramentas de baixo custo e fácil aplicação, que buscam a prevenção de agravos e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico, na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade e na educação para o autocuidado (BRASIL, 2014; BRASIL, 2017).

Em contraponto ao modelo de cuidado biomédico ainda presente na sociedade moderna, a incorporação das PICS busca promover uma saúde mais equilibrada, considerando todos os fatores envolvidos na vida e saúde do indivíduo, fluindo na contramão dos cuidados rápidos e superficiais, mas a partir de um

cuidado integral e sustentável, auxiliando na busca de um estilo de vida mais equilibrado, propiciando no enfrentamento dos desafios impostos pela sociedade moderna (VON SCHOEN-ANGERER *et al*, 2023). Entre as PICS disponíveis na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), a Yoga destaca-se como uma prática que considera os componentes físicos, mentais, espirituais e emocionais do praticante, em busca da integração mente, corpo e espírito, sendo regulamentada, no Brasil, em 2017 (BRASIL, 2017).

Yoga é uma palavra originária da linguagem sânscrita¹ que significa união, conexão. Neste contexto, Cavalari (2011) aponta que yoga representa caminho e destino ao mesmo tempo, abrangendo técnica, filosofia, um estado pessoal. Dessa forma configura-se como uma trajetória que possibilita autoconhecimento capaz de oportunizar orientação e princípios práticos com vistas a união do indivíduo com sua própria consciência. É uma prática antiga e complexa, que nasce com base na cultura e filosofia indiana como uma prática espiritual, entretanto se popularizou na contemporaneidade como caminho de promoção da saúde e bem-estar físico e mental (NCCIH, 2022).

A yoga foi organizada na obra Yoga Sutras, de Patanjali, em um sistema constituído por oito passos: yamas, nyamas, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi. Yamas representam valores morais e restrições a serem praticados, como a não violência, compromisso com a verdade, honestidade, continência nos prazeres sensuais, desapego. Nyamas relacionam-se a práticas disciplinares e deveres, como purificação, contentamento, esforço sobre si mesmo, estudo, consagração a Deus. Yamas e Nyamas são o código de conduta ética do praticante de yoga. Asana se relaciona a postura física estável e confortável relacionada ao nível psicofísico. Pranayama consiste nos exercícios de respiração. Pratyahara é abstração, emancipação da atividade sensorial. Dharana é concentração e dhyana é meditação. Esses passos levam ao autodesenvolvimento e se encerram em samadhi que representa a imersão profunda na consciência (CAVALARI, 2011; BERNARDI *et al*, 2021).

Apesar de usualmente a yoga clássica incluir a prática de todos estes passos e de existirem diversos estilos diferentes de yoga, nos Estados Unidos normalmente

¹ Linguagem Sânscrita: Linguagem antiga, clássica da Índia, culturalmente considerada para o hinduísmo como língua sagrada. É utilizada, principalmente, nos textos antigos (Vedas), tendo grande importância na ampliação do conhecimento espiritual e filosófico da cultura indiana.

são enfatizados os asanas (posturas físicas), pranayamas (exercícios de respiração) e dhyana (meditação) (NCCIH, 2022). No Brasil, a prática da yoga baseada em ferramentas com potencial de serem autoaplicadas como posturas físicas, exercícios respiratórios, controle das percepções orgânicas e meditação, tem contribuído para ressignificar o conceito de saúde para uma visão mais ampliada alinhada à integralidade no cuidado (BERNARDI *et al*, 2021).

Os benefícios ampliados da yoga, relacionados às distintas dimensões da saúde, incluem aumento do bem-estar geral das pessoas, alívio do estresse, apoio a bons hábitos de saúde, melhora da saúde mental/ emocional e do sono. Também estão descritos benefícios mais específicos como melhora nas dores lombares e no pescoço, na ansiedade ou sintomas depressivos associados a situações difíceis da vida, na cessação do tabagismo e na qualidade de vida para pessoas com doenças crônicas, fortalecimento do sistemas músculo-esquelético e imunológico, estímulo aos sistemas endócrino e cognitivo, expansão da capacidade respiratória, redução da frequência cardíaca e da pressão arterial, aumento da capacidade de concentração e criatividade e melhora dos estados de humor (NCCIH, 2022; BRASIL, 2017; BRASIL, 2018).

O bem-estar é entendido como uma dimensão da vida, que abrange componentes mentais, físicos, emocionais e espirituais, percebida de forma individual e subjetiva. Esta dimensão sofre interferências da cultura, bem como interfere nesta (GALINHA, RIBEIRO, 2005; PASCHOAL, TAMAYO, 2008). Segundo Albuquerque e Tróccoli (2004), o bem-estar pode ser classificado em duas correntes principais: bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo (BES). O bem-estar psicológico considera aspectos como: a auto aceitação, a satisfação e confiança em relação aos seus pares, controle do ambiente, a autonomia, os propósitos de vida e o crescimento pessoal. Deste modo, pessoas que têm atitudes mais positivas em relação a si, possuem mais confiança em outras pessoas, têm maior percepção de satisfação com a vida, são mais independentes e conseguem autorregular seus comportamentos com maior frequência, apresentam o bem-estar psicológico positivo (ALBUQUERQUE, TRÓCCOLI, 2004).

O bem-estar subjetivo (BES), por sua vez, é uma percepção individual na qual o ser realiza uma autoavaliação subjetiva sobre sua vida, considerando três dimensões principais: a satisfação com a vida, os afetos positivos e negativos. A dimensão satisfação com a vida, considera a avaliação cognitiva positiva da vida de

forma abrangente ou uma área específica desta. A dimensão dos afetos positivos considera a regularidade com a qual as emoções positivas, como orgulho, felicidade, alegria, se fazem presentes na vida do indivíduo. A dimensão afetos negativos, por sua vez, refere-se a presença de emoções negativas na vida, tais como tristeza, vergonha, medo, entre outras. Desta forma, considera-se que, indivíduos com bem-estar positivo apresentam uma percepção mais expressiva da satisfação com a vida positiva e emoções positivas, em contraposição aos afetos negativos. Não obstante, o bem-estar pode ser entendido como a percepção do funcionamento integral e harmonioso do indivíduo (ALBUQUERQUE, TRÓCCOLI, 2004; GALINHA, RIBEIRO, 2005; PASCHOAL, TAMAYO, 2008).

Ao se considerar os fatores estressantes como a propensão a adoção de comportamentos nocivos, o estilo de vida pouco saudável, o iminente desenvolvimento de condições de saúde mental e o impacto na qualidade de vida e bem-estar do indivíduo, a implementação de um espaço de autocuidado e conscientização, por meio da yoga, apresenta-se como potente na ressignificação do ambiente acadêmico, na influência a adoção de hábitos de vida saudáveis, no gerenciamento do estresse e ansiedade e, conseqüentemente, na melhora da qualidade de vida e bem-estar dos atores ali envolvidos.

Sendo assim, a partir da compreensão de que estamos vivendo em um mundo acelerado e cada vez mais complexo, este trabalho busca analisar a influência da prática de yoga na percepção de saúde e bem-estar de estudantes e servidores do IFRJ Campus Realengo, participantes do projeto de pesquisa Respira IFRJ: Yoga para a Saúde e Bem-Estar, que visa oportunizar um espaço para prática regular de yoga para a comunidade do *Campus* supracitado, que articulado com o Projeto de Extensão Respira IFRJ criado em 2020 pelas professoras Ingrid Ferreira Fonseca e Flavia Turino Ferreira do Campus São Gonçalo, tem como foco a educação para o autocuidado em saúde com conseqüente aumento da percepção de saúde e bem-estar.

Diante do exposto, a ideia de autocuidado se entrelaça com a necessidade do indivíduo estabelecer uma atenção plena ao próprio corpo, produzindo mais saúde e qualidade de vida de maneira autônoma e responsável, entretanto esta ação fica à margem dos processos de cuidado na maioria das vezes (STUMPF e CALERI, 2021). Historicamente, percebemos que a população e os profissionais tendem a reproduzir a lógica da dependência em seus atendimentos em saúde encontrando

dificuldades de fazer abordagens geradoras de autonomia no cuidado em saúde. Nessa perspectiva, com base nos pressupostos da yoga, da saúde ampliada integrativa e das PICS, acredita-se que a Yoga, enquanto prática complementar em saúde, apresenta-se como um meio para o estímulo aos indivíduos ao autocuidado, maior percepção do momento presente, com o propósito de proporcionar a melhora da saúde e bem-estar da comunidade acadêmica envolvida.

2. OBJETIVOS

2.1. Geral

Analisar a influência da prática de yoga na percepção de saúde e bem-estar em estudantes e servidores do Campus Realengo.

2.2. Específicos

- Caracterizar o perfil pessoal e de saúde dos participantes;
- Analisar a percepção de saúde e bem-estar dos participantes;
- Analisar a relação da prática da yoga com a percepção de saúde e bem-estar dos participantes.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa e quantitativa para analisar a influência da prática regular de yoga na percepção de saúde e bem-estar dos participantes. A pesquisa foi realizada no Campus Realengo do IFRJ, no período de setembro de 2022 a maio de 2024, e o público-alvo foi a comunidade acadêmica, incluindo estudantes e servidores. Com base nas Normas e Diretrizes Regulamentadoras da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (Res. CNS nº 466/12, II.4 e nº 510/16) e nas Orientações para Procedimentos em Pesquisa com Qualquer Etapa em Ambiente Virtual (CONEP, 2021), este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IFRJ (CEP-IFRJ), sob o parecer 5.9.66.918.

Os riscos relacionados com a participação nesta pesquisa incluíram constrangimento relacionado à participação, caso haja evento de invasão de privacidade ou divulgação de dados confidenciais. Para evitá-los foram tomadas providências de precaução e proteção dos dados. Adicionalmente há possíveis riscos de tensões e lesões musculoesqueléticas decorrentes de práticas indevidas. Visando minimizar estes riscos foi disponibilizado um questionário de caracterização da amostra, que permitiu conhecer melhor o participante antes de sua prática, dessa forma foram realizadas adaptações e orientações individualizadas para cada participante, assim como, todas as práticas foram supervisionadas por um profissional qualificado. O recrutamento para a pesquisa foi realizado por meio de ampla divulgação nos canais de comunicação do campus Realengo, assim como pelas redes sociais do próprio projeto. Todos os participantes concordaram em participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Autorização de Uso de Imagem e Voz, autoaplicável por meio eletrônico.

O formulário de acesso eletrônico aos instrumentos de avaliação contendo questões relativas à caracterização do perfil de saúde dos participantes ocorreu após a assinatura do TCLE, que neste caso se deu por meio da marcação do item de concordância com a pesquisa. Ao final da marcação das questões, o participante recebeu uma cópia de suas respostas por e-mail. As informações obtidas através dessa pesquisa foram confidenciais e asseguramos o sigilo sobre a participação.

Para isso, após a coleta de dados foi realizado download dos dados da pesquisa para um dispositivo eletrônico local e apagados todos os registros na plataforma virtual utilizada e ambiente compartilhado. O mesmo procedimento foi adotado para o TCLE.

O benefício relacionado à participação nesta pesquisa refere-se a aproximação com a prática de yoga como promotora da saúde e do bem-estar dentro do âmbito acadêmico, assim como, a avaliação da influência desta prática na percepção de saúde e bem-estar dos participantes.

A captação dos participantes para a pesquisa ocorreu por meio dos grupos de whatsapp da instituição de ensino, assim como, pela rede social do Projeto de Extensão Respira IFRJ (@respiraifrj) e pela divulgação da pesquisa via e-mail institucional. Após preenchimento do formulário de interesse pelos mesmos, foi realizado um sorteio virtual pela plataforma *Google Meet*, a fim de selecionar os participantes ingressantes na primeira turma. Os demais participantes selecionados ficaram em uma lista de espera para chamada conforme a disponibilidade de vagas. Após seleção, os participantes foram informados, via e-mail, sobre sua participação na pesquisa e encaminhados para preenchimento do TCLE.

Para assegurar uma assistência completa durante as práticas de posturas físicas a todos os participantes, o número máximo de alunos por turma foi limitado a 20. Com o objetivo de reduzir a evasão no estudo e oportunizar a entrada das pessoas que estavam na lista de espera, foram estabelecidas regras de frequência e faltas para as aulas de yoga. Assim, para permanecer no projeto e nas aulas, o participante não poderia acumular mais de duas faltas consecutivas ou quatro faltas intercaladas e justificadas por semestre letivo. A frequência dos participantes foi registrada em planilhas desenvolvidas na plataforma *Planilhas Google*.

As práticas de yoga foram conduzidas por uma pessoa com qualificação para instrução de yoga, em formato presencial e/ remoto pelo *Google Meet* (quando necessário), uma vez por semana, com duração de uma hora. A estrutura das aulas foi fundamentada nos aspectos filosóficos da yoga em associação com recursos corporais incluindo asanas (posturas), pranayamas (exercícios de respiração), mudras (gestos manuais), mantras (entonação de sons), meditação e relaxamento. Adicionalmente às práticas de yoga, foram realizados processos educativos voltados para estimular a autonomia dos participantes para o autocuidado em saúde com a utilização das ferramentas da yoga em suas vidas de forma presencial e digital. Para

a educação em saúde digital foram produzidos conteúdos referentes ao tema da yoga e bem-estar para serem compartilhados pelas mídias *WhatsApp* e *Instagram*. O Instagram utilizado foi o @respira.ifrj, já em atividade no Projeto de Extensão Respira IFRJ, que ocorre no Campus São Gonçalo, e posteriormente o @respirarealengo. Eventualmente, foi realizado um Grupo de Estudos Temáticos com os componentes da pesquisa de maneira virtual por meio da ferramenta *Google Meet* e presencialmente.

Para traçar o perfil de caracterização pessoal e de saúde e analisar a percepção de saúde e bem-estar dos participantes foi utilizado um formulário online construído na plataforma *Google Forms*, contendo a ferramenta Roda da Saúde, proposta pela Duke Health and Well-Being (DUKE UNIVERSITY, 2023), adaptada pela equipe para preenchimento em português, e a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) desenvolvida por Albuquerque e Tróccoli (2004) (ANEXO I).

O formulário Google serviu como procedimento de recrutamento, convite e coleta de dados. No formulário estavam contidos: (1) Explicação e informações gerais sobre a pesquisa com sinalização de interesse em participar; (2) TCLE e Termo de Autorização para uso de Imagem e Voz; (3) informações de caracterização pessoal e de saúde dos participantes (dados pessoais e antropométricos; tipo vínculo com o IFRJ; informações sobre hábitos e estilo de vida - atividade física, sono, tabagismo, alcoolismo, condições de saúde físicas e/ou mentais, uso de medicamentos); (4) Roda da Saúde; e (5) EBES.

A Roda da Saúde é um instrumento de auto avaliação utilizado na área da Medicina Integrativa que apoia pessoas a entenderem os fatores que influenciam a sua saúde e pretende facilitar tomadas de decisão pessoais relacionadas à mudanças positivas. Esta ferramenta foi idealizada com dois componentes fundamentais (consciência plena e comunidade) e seis componentes principais (ambiente físico, nutrição, bem-estar mental e emocional, realização e propósito, atividade física, descanso e sono). A Consciência Plena diz respeito ao retorno do indivíduo ao momento presente, a sintonia com o que está acontecendo agora, levando a um estado de maior bem estar físico, mental, social e espiritual. Esse pilar está embasado na percepção de que facilmente as pessoas podem passar pela vida no piloto automático, revivendo eventos passados ou conjecturando o futuro, portanto se afastando do momento presente. O conceito de Comunidade é externo ao indivíduo e relaciona com a influência de atributos compartilhados, a força das

conexões interpessoais, o engajamento pessoal na comunidade com o melhor entendimento do seu lugar no mundo e com componentes de saúde e bem-estar.

O Ambiente Físico se relaciona com higiene, ruídos, segurança, desorganização e outros. Em relação à Nutrição o foco é nas escolhas realizadas no cotidiano para alimentação como suporte das funções orgânicas alinhadas à saúde. O item Bem-estar Mental e Emocional aborda o manejo do estresse no dia a dia. Ao avaliar Realização e Propósito a pessoa busca refletir sobre o sentido de sua vida, seus valores, potencialidades e oportunidades de envolvimento com a sua comunidade. No quesito Atividade Física a autoavaliação se relaciona a incorporação da prática de exercícios físicos na vida como caminho para incrementar o condicionamento físico e melhorar a saúde e bem-estar. Por fim, o componente Descanso e Sono se propõe a avaliar o quanto estes momentos de relaxamento são restauradores e ajudam a equilibrar a saúde.

Cada um dos componentes principais pode receber pontuação em uma escala de 1 a 10. A pessoa, ao realizar a autoavaliação, deve pintar e/ou selecionar do 1 até a nota que acredita que aquele componente está em sua vida. Posteriormente, é importante que haja um momento de reflexão sobre o preenchimento, e como a roda estará pintada, ficará mais fácil ter uma noção visual dos estados da saúde. O intuito é o autoconhecimento e a busca pelo aprendizado consciente de comportamentos e atividades que possam ajudar a melhorar a saúde e bem-estar apoiados no empoderamento do indivíduo para o autocuidado (TEIXEIRA, 2019; FIORELLI, 2021; BRASIL, 2014).

A EBES foi desenvolvida por Albuquerque e Tróccoli (2004) e tem por objetivo avaliar 3 dimensões, que constituem o conceito de bem-estar, classificadas em 2 subescalas. As dimensões Afeto Positivo e Afeto Negativo classificam-se como Subescala 1, já a dimensão Satisfação com a Vida, classifica-se como Subescala 2. A escala é composta por 62 itens, sendo 21 itens correspondentes aos Afetos Positivos, 26 sobre Afetos Negativos e 15 relacionados à Satisfação com a Vida. A seleção da resposta se dá por meio de uma escala tipo Likert de 5 pontos, e deve representar a percepção pessoal do indivíduo avaliado ultimamente em relação aos quesitos apontados. De acordo com a divisão das subescalas, a Subescala 1 tem variação onde 1 significa nem um pouco e 5 significa extremamente. Já a Subescala 2, apresenta opções de resposta onde 1 significa discordo plenamente e 5 concordo plenamente. A escolha da EBES é justificada dada a sua fácil aplicabilidade,

compreensão e baixo custo, além de poder proporcionar um panorama geral da percepção de bem-estar geral do indivíduo (ALBUQUERQUE, TRÓCCOLI, 2004).

Os dados quantitativos e qualitativos da pesquisa foram organizados e analisados no Microsoft Excel® e os resultados apresentados por meio de tabelas e gráficos.

Para descrever a caracterização pessoal e de saúde, foram considerados todos os participantes que preencheram o TCLE e o questionário de caracterização pessoal e de saúde. Já para análise da percepção de saúde e bem-estar pré e pós yoga, foram considerados somente os participantes que preencheram o TCLE, questionário de caracterização pessoal e de saúde, Roda da Saúde e EBES e que participaram das práticas de yoga por mais de 12 sessões. Logo, como critérios de exclusão foram considerados: participantes que não preencheram o TCLE e demais questionários, e/ou participantes que não praticaram yoga por mais de 12 sessões.

O perfil de caracterização pessoal e de saúde dos participantes, assim como a parte quantitativa da Roda da Saúde e a EBES foram descritas e analisadas por meio de frequências absolutas e relativas para as variáveis categóricas e a medida resumo média para as variáveis numéricas. Para conhecer a percepção de saúde e bem-estar, assim como a influência da prática de yoga nesta percepção, foram analisadas as pontuações obtidas na Roda da Saúde e na EBES para cada respondente e, posteriormente, calculadas as médias destes achados comparando dados iniciais e finais.

Para as questões abertas, inseridas ao final da Roda da Saúde nos momentos pré-yoga (Quadro 1) e pós-yoga (Quadro 2), foi utilizada a metodologia qualitativa de Análise de Conteúdo (AC), conforme proposto por Bardin (2016).

Quadro 1 - Perguntas abertas inseridas ao final da Roda da Saúde (momento pré-yoga)

Pergunta 1	A partir do preenchimento da sua roda, qual a percepção você teve sobre sua saúde levando em consideração as áreas avaliadas?
Pergunta 2	Que estratégias você acha possível utilizar para melhorar a sua saúde neste momento?

Fonte: Elaboração própria.

Quadro 2 - Perguntas abertas inseridas ao final da Roda da Saúde (momento pós-yoga)

Pergunta 1	Como você percebe a sua saúde neste momento, levando em consideração as áreas
-------------------	---

	avaliadas na roda?
Pergunta 2	No preenchimento anterior, caso você tenha percebido que sua saúde precisava melhorar, quais estratégias utilizou? Você conseguiu perceber melhora com a adoção dessas estratégias?
Pergunta 3	Pensando na sua percepção de saúde atual, você acha necessário realizar novas estratégias e/ou ajustar de alguma forma as estratégias já utilizadas? Em caso afirmativo, fale sobre como faria?

Fonte: Elaboração própria

A AC é um conjunto de técnicas de análise que utiliza procedimentos sistemáticos para interpretar um texto, baseado na inferência. Essa análise é dividida em três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados por meio das técnicas de inferência e interpretação (Bardin, 2016).

Segundo Bardin (2016), a fase de *Pré-análise* consiste na organização e escolha dos dados a serem analisados. Nesta fase, busca-se realizar alguns procedimentos que irão nortear os próximos passos da análise, sendo estes: a *Leitura Flutuante*, onde o pesquisador se aprofunda no conteúdo a ser analisado e sistematiza ideias iniciais com o mesmo, promovendo uma familiarização entre o pesquisador e o *corpus* que irá constituir a análise. O *corpus*, por sua vez, encontra-se na etapa de *escolha dos documentos*, neste momento são realizadas seleções dos materiais a serem analisados, para que assim, possam-se formular as hipóteses e objetivos, alinhando-se aos objetivos do trabalho. Contudo, para que este *corpus* seja constituído, Bardin (2016), elenca que quatro regras principais devem ser respeitadas, sendo estas: *exaustividade* (esgotar todos os elementos a compor o corpus, não omitindo qualquer elemento), *representatividade* (a amostra deve representar o todo), *homogeneidade* (os dados devem estar em concordância com o mesmo tema, serem colhidos através da mesma técnica e por indivíduos iguais) e a *pertinência* (os dados devem atender aos objetivos do trabalho ao qual a análise se debruça).

A segunda fase da análise descrita por Bardin (2016), conhecida como *exploração de materiais*, consiste no tratamento dos dados do texto selecionado. Nesta fase, considera-se os seguintes procedimentos: a *codificação* (atribuição de códigos), a partir das *unidades de registro* (recortes do conteúdo considerado a unidade base), baseadas nas *unidades de contexto* (parte do texto selecionado para

tratamento, onde se possa entender o significado da unidade de registro) e a *categorização* dos elementos, cuja finalidade é classificar os elementos da análise buscando sistematizar e ordenar as ideias centrais dos materiais analisados.

De acordo com Bardin (2016), as categorias podem ser criadas com base nas hipóteses e objetivos do trabalho (*a priori*) ou de acordo com a análise e elaboração das unidades de registro e contexto (*a posteriori*). Neste trabalho, as categorias foram criadas *a priori* e, as subcategorias e unidades de registro *a posteriori*.

A terceira, e última, fase da AC denomina-se *tratamento dos resultados*, cujas técnicas de *inferência* e *interpretação* são realizadas para dar continuidade à análise. Na *inferência*, o pesquisador busca a identificação de padrões, frequência e ocorrências nos dados, que serão os indicadores ou inferências relacionadas à pesquisa e poderão direcionar a forma como os dados serão interpretados. Na *interpretação*, busca-se debruçar sobre os *conceitos* (resultantes da cultura estudada e da linguagem dos participantes da pesquisa; não resultante da definição científica) e as proposições (fundamentada nos achados dos dados).

Em última análise busca-se utilizar os aspectos teóricos do estudo para fundamentar e embasar, cientificamente, os achados, dando sentido e significado à pesquisa.

4. RESULTADOS

Após ampla divulgação, 117 pessoas demonstraram interesse em participar da pesquisa através do formulário de inscrição. Destas, 38 pessoas, o que corresponde a 44,46% da amostra, preencheram os requisitos necessários para serem incluídos na pesquisa. Para caracterização da amostra foram considerados todos os participantes que preencheram o TCLE e questionário de caracterização da amostra (n=38). Contudo, para análise da percepção de saúde e bem-estar foram considerados somente os participantes que cumpriram os requisitos anteriormente citados e que participaram das práticas de yoga por, no mínimo, 12 sessões (n=9).

Baseando-se em estudos da literatura nacional e internacional, no que tange a aplicação da yoga em diferentes contextos, o número de sessões varia entre 12 a 36. O número mínimo de sessões consideradas para análise dos participantes foram 12, encontrando-se dentro do tempo descrito na literatura.

4.1 CARACTERIZAÇÃO PESSOAL E DE SAÚDE DOS PARTICIPANTES

A caracterização da amostra foi realizada considerando os seguintes componentes do formulário: tipo de vínculo com o IFRJ, curso de graduação, Índice de Massa Corporal (IMC), hábitos de vida como atividade física, tabagismo e uso de álcool, condições de saúde mental apresentadas, sono, se o participante já teve contato com a prática de yoga e meditação, e se o participante faz ou fez acompanhamento com algum profissional de saúde mental. Nos quesitos relacionados às condições de saúde mental, torna-se importante ressaltar que a questão apresentada relacionava-se ao impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental, logo foram selecionadas as condições de saúde apresentadas pelos participantes e distribuídas na Tabela 1, junto às demais variáveis consideradas para caracterizar o perfil desses participantes.

Tabela 1 – Caracterização pessoal e de saúde dos participantes

VARIÁVEIS (n=38)	CONTAGEM	% DO TOTAL
------------------	----------	------------

Vínculo com o IFRJ	Discente	35	92,1%	
	Docente	3	7,9%	
Curso de Graduação	Farmácia	3	7,9%	
	Fisioterapia	16	42,1%	
	Terapia Ocupacional	16	42,1%	
	Não se aplica	3	7,9%	
IMC	Magro/Baixo peso	2	5,3%	
	Normal/Eutrófico	18	47,4%	
	Sobrepeso	14	36,8%	
	Obesidade I	4	10,5%	
Atividade física regular	Não	24	63,2%	
	Sim	14	36,8%	
Tabagista	Não	36	94,7%	
	Sim	2	5,3%	
Consome bebida alcoólica	Sim	20	52,6%	
	Não	18	47,4%	
Condições relacionadas à saúde mental	Sim	34	89,5%	
	Não	3	7,9%	
	Não respondeu	1	2,6%	
	Ansiedade	Sim	27	71,1%

Condições de Saúde Mental relatadas pelos participantes		Não	11	28,9%
	TDAH ou Dificuldade de concentração	Sim	9	23,7%
		Não	29	73,6%
	Estresse	Sim	10	26,3%
		Não	28	73,7%
	Traumas	Sim	7	18,4%
		Não	31	81,6%
	Depressão/ Tristeza	Sim	8	21,1%
		Não	30	78,9%
	Enxaquecas	Sim	5	13,5%
		Não	32	86,5%
	Crise de pânico	Sim	2	5,3%
		Não	36	94,7%
	Bulimia	Sim	1	2,6%
Não		37	97,4%	
Qualidade do sono	Bom	17	44,7%	
	Insônia	16	42,1%	
	Ruim	4	10,5%	
	Não respondeu	1	2,6%	
Uso de medicamento para dormir	Não	33	86,8%	
	Sim	5	13,2%	

Em caso de resposta SIM	Tipo de medicamento	Ansiolítico	4	80%
		Fitoterápico	1	20%
Pratica/praticou yoga		Não	16	42,1%
		Sim	21	55,3%
		Não respondeu	1	2,6%
Pratica/praticou meditação		Não	11	28,9%
		Sim	27	71,1%
Acompanhamento com profissional de saúde mental		Sim	12	31,6%
		Não	26	68,4%
Em caso de resposta SIM	Categoria profissional	Psicólogo	6	50%
		Psiquiatra	4	33,3%
		Psiquiatria e psicologia	1	8,3%
		Não relatou o profissional	1	8,3%

Fonte: Elaboração própria

Os resultados obtidos mostraram que o estudo foi composto, principalmente, por discentes (92.1%), dos cursos de graduação em Fisioterapia (42.1%), Terapia Ocupacional (42.1%) e Farmácia (7.9%). Os docentes compreenderam 7.9% da amostra, contudo, não foram considerados na análise da percepção de saúde pré e pós-yoga, uma vez que não participaram das práticas pelo período necessário para inclusão na pesquisa.

Para caracterizar o perfil de saúde dos participantes foram consideradas as variáveis: IMC, Atividade física, tabagismo, consumo de bebida alcoólica, condições relacionadas a saúde mental, qualidade do sono, uso de medicamento para dormir, prática de yoga, meditação e contato com profissional de saúde.

O IMC, calculado através da relação peso (em quilogramas)/altura², constatou que a maior parte da amostra (57,3%) encontra-se acima do peso ideal, destes, 36.8% estão na faixa de Sobrepeso, 10.5% apresentaram Obesidade tipo 1.

A variável atividade física demonstrou que 63.2% não praticam/praticaram algum tipo de atividade física. Em relação aos comportamentos de risco, 52.6% referiu consumir álcool.

Quando questionados sobre o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental, 89.5% da amostra relatou algum impacto na saúde mental, descrevendo as condições de saúde provenientes deste impacto. No que concerne às condições de saúde apresentadas pelos participantes, as variáveis com valores considerados mais altos foram a ansiedade, estresse, TDAH e/ou dificuldade de concentração, depressão e/ou tristeza. A variável qualidade de sono demonstrou como resultado um impacto da pandemia de covid no sono dos participantes, uma vez que 42.1% e 10.5% relataram insônia e sono ruim, respectivamente, o que compreende 52.6% da amostra, destes participantes, 13.2% relataram fazer uso de medicamentos para dormir, entre estes os ansiolíticos e fitoterápicos.

Quanto ao contato com a prática de yoga e meditação, 55.3% dos participantes relataram já ter praticado e/ou praticar yoga, e 71.1% relataram ter praticado ou praticar meditação. Por fim, baixa parcela (31.6%) dos participantes relatou fazer acompanhamento com profissional de saúde mental, destacando-se os atendimentos com psicólogo.

4.2 PERCEPÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Para análise da influência da prática de yoga na percepção de saúde dos participantes foram considerados os instrumentos Roda da Saúde e EBES, considerando somente aqueles que praticaram yoga por 12 sessões, e preencheram os instrumentos na etapa inicial e final, logo, para esta análise 9 participantes foram considerados.

4.2.1 RODA DA SAÚDE

A Roda da Saúde é um instrumento que possibilita ao participante um momento reflexivo acerca dos fatores que a compõem e como estes influenciam a sua vida e sua saúde, considerando o conceito ampliado de saúde. Ademais, o instrumento busca possibilitar a identificação dos componentes que necessitam de maior atenção e promover uma reflexão sobre as estratégias de melhoria e aprimoramento destes componentes.

Os resultados encontrados no instrumento são apresentados em tabelas e gráficos. Cada tabela se refere a um componente da Roda da Saúde na qual estão descritos os valores individuais pré e pós yoga atribuídos pelos participantes, assim como sua variação nos dois momentos de mensuração. Adicionalmente, as tabelas apresentam o valor médio e a variação média pré e pós yoga, obtidos no respectivo componente levando em conta todos os participantes. Optou-se por elaborar gráficos de linhas para ilustrar os resultados individuais dos participantes, considerando os momentos pré e pós yoga, como forma de facilitar a visualização da percepção dos mesmos para cada componente da Roda da Saúde e a influência que a prática pode ter exercido em suas percepções.

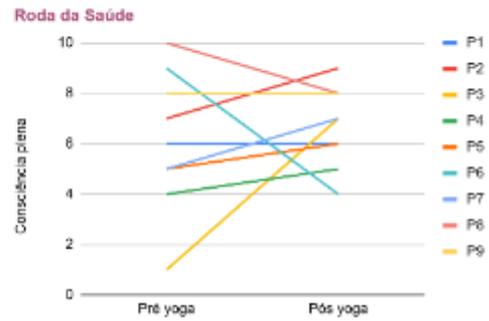
De maneira geral, os componentes fundamentais da Roda, consciência plena e comunidade, que se relacionam de forma mais alinhada com a cosmovisão e forma de ser e estar no mundo dos participantes, obtiveram pontuações médias de 6,1 e 6,0, respectivamente, considerando a escala de 1 a 10.

O componente consciência plena apresentou um aumento de 0,6 pontos médios, com P3 apresentando um aumento significativo neste componente (6 pontos), e P6 apresentando uma redução de 5 pontos (Figura 1). A consciência plena refere-se à forma que o participante percebe o momento presente, se o mesmo vive o momento atual ou encontra-se no piloto automático, com pouca percepção do que ocorre em seu entorno, vivendo mais o passado ou conjecturando o futuro.

Figura 1 - Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Consciência Plena do instrumento Roda da Saúde

Consciência Plena			Variação pré / pós
Participante	Pré yoga	Pós yoga	
P1	6	6,0	0,0
P2	7	9,0	2,0
P3	1	7,0	6,0
P4	4	5,0	1,0
P5	5	6,0	1,0
P6	9	4,0	-5,0
P7	5	7,0	2,0
P8	10	8,0	-2,0
P9	8	8,0	0,0
Média do componente	6,1	6,7	0,6

Fonte: Elaboração própria

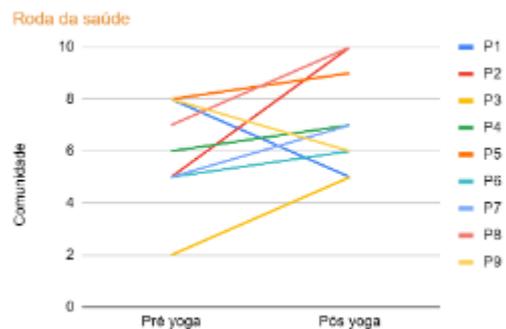


O conceito de Comunidade diz respeito à forma como o ser se relaciona com o meio onde vive, com seus pares e o quanto este se sente pertencente a sua comunidade. Este componente apresentou uma melhora geral de 1.2 pontos médios, com a maioria dos participantes (77,78%) apresentando uma melhora em sua pontuação individual e dois participantes reduzindo sua pontuação em 2-3 pontos (P1 e P9), respectivamente. A partir do gráfico em linhas, representado na Figura 2, é possível observar uma melhora de P2, P3 e P8.

Figura 2 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Comunidade, do Instrumento Roda da Saúde

Comunidade			Variação pré / pós
Participante	Pré yoga	Pós yoga	
P1	8	5,0	-3,0
P2	5	10,0	5,0
P3	2	5,0	3,0
P4	6	7,0	1,0
P5	8	9,0	1,0
P6	5	6,0	1,0
P7	5	7,0	2,0
P8	7	10,0	3,0
P9	8	6,0	-2,0
Média do componente	6,0	7,2	1,2

Fonte: Elaboração própria



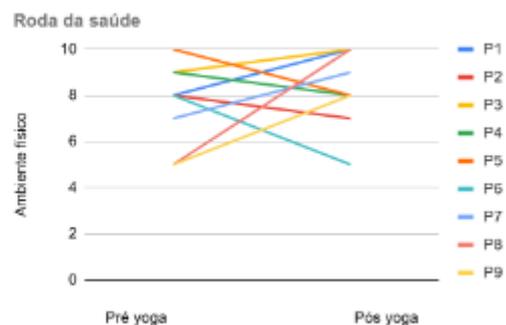
Em relação aos componentes principais da Roda, que se atrelam prioritariamente aos hábitos e estilo de vida, foram atribuídos valores médios maiores para Ambiente Físico (7,7), Realização e Propósito (7,0) e Nutrição (6,3). Os componentes principais com menor pontuação foram Atividade Física (5,6), Bem-estar Mental e Emocional (4,8), além de Descanso e Sono (4,1).

O Ambiente Físico relaciona-se com a higiene, ruídos, organização e segurança, logo, neste contexto, buscou-se entender como os participantes

consideravam o ambiente em que viviam. Observou-se um aumento de 0.7 pontos na média geral do componente (Figura 3). Contudo, é importante salientar que o componente já apresentava uma pontuação consideravelmente alta no que concerne ao contexto individual de cada participante, e que a maior parte da amostra (55,56%) apresentou aumento na pontuação deste componente.

Figura 3 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Ambiente Físico do instrumento Roda da Saúde

Ambiente Físico			Variação pré / pós
Participante	Pré Yoga	Pós Yoga	
P1	8	10	2
P2	8	7	-1
P3	9	10	1
P4	9	8	-1
P5	10	8	-2
P6	8	5	-3
P7	7	9	2
P8	5	10	5
P9	5	8	3
Média do componente	7,7	8,3	0,7

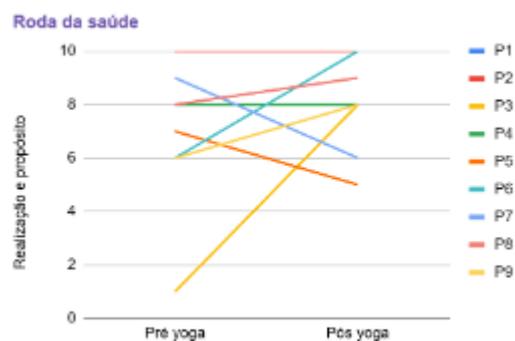


Fonte: Elaboração própria

O conceito de Realização e Propósito, busca fazer com que o participante reflita sobre o sentido da sua vida, suas potencialidades, valores e seu envolvimento com a comunidade. A maioria dos participantes apresentou, inicialmente, a realização e propósito consideravelmente alta, mantendo os níveis estáveis ao final da pesquisa e/ou reduzindo a pontuação em até -3 pontos. Contudo, cabe destacar o caso de P3 que apresentou variação de 7 pontos na comparação dos momentos pré e pós yoga (1 para 8), demonstrando um avanço expressivo em sua percepção deste componente, conforme ilustra a Figura 4.

Figura 4 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Realização e Propósito do instrumento Roda da Saúde

Realização e Propósito			Variação pré / pós
Participante	Pré yoga	Pós yoga	
P1	8	8,0	0,0
P2	10	10,0	0,0
P3	1	8,0	7,0
P4	8	8,0	0,0
P5	7	5,0	-2,0
P6	6	10,0	4,0
P7	9	6,0	-3,0
P8	8	9,0	1,0
P9	6	8,0	2,0
Média do componente	7,0	8,0	1,0

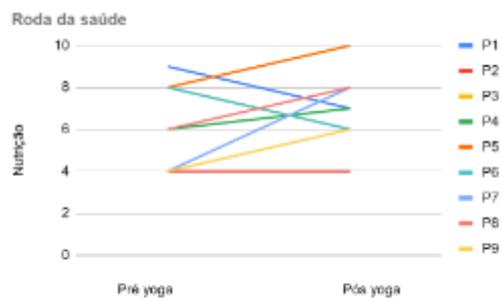


Fonte: Elaboração própria

A Nutrição permite que o participante relate sobre as suas escolhas alimentares, logo, se este realiza suas refeições compostas de alimentos saudáveis e que darão suporte às suas funções orgânicas, é esperado que a sua pontuação seja mais próximo de 10, de acordo com o preenchimento da Roda. No presente estudo, o componente Nutrição (Figura 5) apresentou variação média de 0.6 pontos, demonstrando que a percepção deste componente melhorou no contexto coletivo, apesar da análise individual mostrar que 3 dos 9 participantes apresentaram piora no valor atribuído no momento pós yoga.

Figura 5 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Nutrição do instrumento Roda da Saúde

Participante	Nutrição		Variação pré / pós
	Pré Yoga	Pós Yoga	
P1	9	7	-2
P2	4	4	0
P3	8	6	-2
P4	6	7	1
P5	8	10	2
P6	8	6	-2
P7	4	8	4
P8	6	8	2
P9	4	6	2
Média do componente	6,3	6,9	0,6



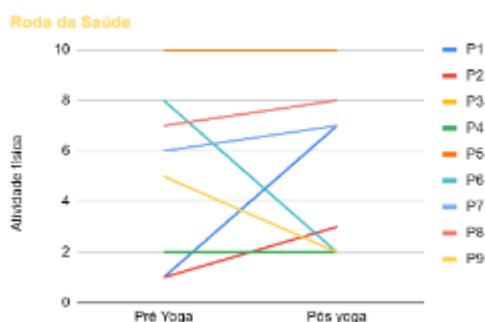
Fonte: Elaboração própria

O componente Atividade Física apresentou a menor pontuação na análise inicial (5,6), com aumento de 0.1 pontos na média geral ao final da pesquisa. Mostrando-se como o componente com menor aumento geral, o contexto individual do mesmo também se mostrou com pouco ou nenhum ganho obtido pelos participantes. A atividade física refere-se à capacidade do indivíduo de incluir em sua rotina a prática de exercícios, para condicionamento físico e melhora da saúde. Diante deste contexto, pode-se observar na Figura 6 que somente P1 demonstrou a incorporação da atividade física na sua rotina, apresentando um aumento considerável de 6 pontos médios neste componente.

Figura 6 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Atividade Física do instrumento Roda da Saúde

Atividade Física			Variação pré / pós
Participante	Pré Yoga	Pós yoga	
P1	1	7	6
P2	1	3	2
P3	10	10	0
P4	2	2	0
P5	10	10	0
P6	8	2	-6
P7	6	7	1
P8	7	8	1
P9	5	2	-3
Média do componente	5,6	5,7	0,1

Fonte: Elaboração própria

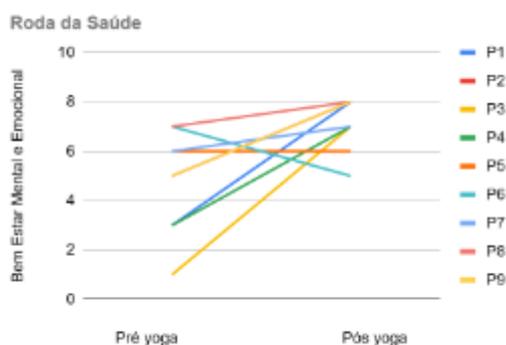


O Bem-estar Mental e Emocional relaciona-se com a capacidade da pessoa de administrar e manejar os estresses do dia-a-dia, apresentando-se como um dos componentes mais afetados inicialmente pelos participantes, com uma média geral de 4.8. Este componente, por sua vez, demonstrou maior aumento na média geral (2.3 pontos). No contexto individual, novamente, foi possível perceber que P3 e P1 relataram um aumento considerável na sua pontuação, com 6 e 5 pontos a mais, respectivamente.

Figura 7 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Bem-estar Mental e Emocional do instrumento Roda da Saúde

Bem-estar Mental e Emocional			Variação pré / pós
Participante	Pré Yoga	Pós Yoga	
P1	3	8	5
P2	5	8	3
P3	1	7	6
P4	3	7	4
P5	6	6	0
P6	7	5	-2
P7	6	7	1
P8	7	8	1
P9	5	8	3
Média do componente	4,8	7,1	2,3

Fonte: Elaboração própria

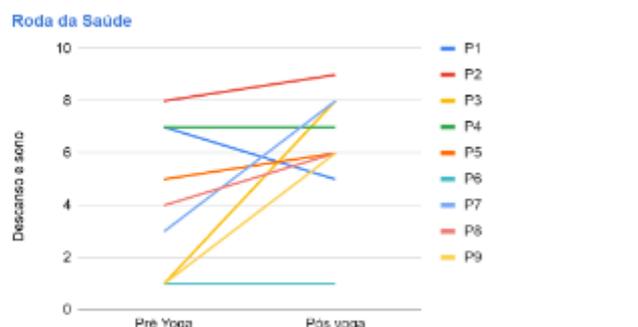


Por fim, o componente Descanso e Sono que, inicialmente, apresentava uma média geral de 4.1 pontos antes das práticas de yoga, obteve um aumento de 2.1 pontos ao final da pesquisa, chegando a uma pontuação de 6.2 pontos nos resultados pós yoga. A partir do gráfico de linhas é possível observar que os participantes P3, P7 e P9, que antes avaliavam seu descanso como não

restaurador, conseguiram melhorar seu contexto, tendo momentos de descanso mais restauradores.

Figura 8 – Imagem contendo quadro e gráfico em linhas do componente Descanso e Sono do instrumento Roda da Saúde

Descanso e Sono			Variação pré / pós
Participante	Pré Yoga	Pós yoga	
P1	7	5	-2
P2	8	9	1
P3	1	8	7
P4	7	7	0
P5	5	6	1
P6	1	1	0
P7	3	8	5
P8	4	6	2
P9	1	6	5
Média do componente	4,1	6,2	2,1



Fonte: Elaboração própria

A partir destes resultados, observou-se que os componentes Descanso e Sono e Bem-estar Mental e Emocional, que tinham as piores pontuações no momento pré-yoga apresentaram o maior ganho em pontuação média no momento pós-yoga, sugerindo que a maior influência das práticas de yoga para os participantes foi nessas áreas da vida.

A fim de possibilitar maior reflexão aos participantes no momento de preenchimento do instrumento, utilizaram-se perguntas abertas para que os mesmos pudessem refletir sobre seu preenchimento e pensar em estratégias que pudessem auxiliar na melhoria dos componentes com menor pontuação, ou que julgassem a necessidade de melhora.

Para as análises pré-yoga, todas as perguntas abertas foram consideradas para análise de conteúdo. Desta forma, foram selecionadas categorias *a priori* de acordo com os componentes do instrumento utilizado, a saber: Nutrição, Ambiente Físico, Realização e Propósito, Consciência plena, Comunidade, Bem-estar Mental e Emocional, Atividade Física, Descanso e Sono. A categoria Percepção Global de Saúde, por sua vez, foi elaborada *a posteriori*, uma vez que foi apresentado por parte dos participantes uma percepção sobre sua saúde de forma geral, desconsiderando as áreas do instrumento. As categorias e unidades de registro são apresentadas no Quadro 3.

Quadro 3 - Quadro matricial das perguntas abertas da Roda da Saúde (momento pré-yoga)

Pergunta 1: A partir do preenchimento da sua roda, qual a percepção você teve sobre sua saúde levando em consideração as áreas avaliadas?	
Categorização	Unidade de Registro
Percepção Global de Saúde	Insatisfação
	Auto cobrança de cuidado
	Percepção da interferência na saúde global
Nutrição	Busco me alimentar melhor
	Me alimento mal
Ambiente Físico	Organizado e silencioso
Realização e Propósito	Me sinto realizada
	Reflexiva sobre sua felicidade
Consciência Plena	Reflexões sobre a vida
Comunidade	Dificuldade de interação
	Falta de rede de apoio
Bem-estar Mental e Emocional	Sobrecarga/cansaço
	Necessitando de maior atenção/cuidado
Atividade Física	Não realiza
	Pretende fazer
	Mudança
Descanso e Sono	Problemas em relação ao sono

Fonte: Elaboração própria

Conforme apresentado no Quadro 3, os participantes mostraram-se insatisfeitos, com uma maior cobrança sobre si e, percebendo que seu contexto

atual interfere na sua saúde de forma global. Nas categorias Nutrição e Realização e Propósito, foi possível observar que estes participantes se alimentam de forma inadequada e costumam refletir sobre a sua felicidade.

A categoria Comunidade revelou que a dificuldade de interação e a falta de rede de apoio são os pontos principais levantados pelos participantes. O Bem-estar Mental e Emocional evidenciou que a sobrecarga/cansaço estão presentes no cotidiano, assim como, os participantes percebem que este componente necessita de maior atenção/cuidado. Apesar da categoria Atividade Física revelar que os participantes, em sua maioria, não realizam nenhum tipo de exercício físico, é possível compreender que estes percebem a necessidade de mudança e há pretensão de realizá-la.

Após o preenchimento da Roda e reflexão sobre como a saúde era percebida, os participantes foram estimulados a pensar estratégias, no momento do preenchimento, que pudessem realizar para melhorar a sua saúde. Entre as estratégias apresentadas, decidiu-se por categorizar as mesmas *a posteriori* em “Estratégias em saúde”, “Estratégias relacionadas à comunidade” e “Estratégias relacionadas à rotina diária”, conforme apresentado no Quadro 4.

Quadro 4 – Quadro matricial da pergunta 2 da Roda da Saúde (momento pré-yoga)

Pergunta 2: Que estratégias você acha possível utilizar para melhorar a sua saúde neste momento?	
Categorização	Unidade de registro
Estratégias em Saúde	Realizar Atividade física
	Cuidados clínicos
	Cuidados em saúde mental
	Práticas de Yoga
	Autocuidado
	Melhorar escolhas alimentares
Estratégias Relacionadas à Comunidade	Estabelecer comunicação saudável

Estratégias Relacionadas à Rotina Diária	Estabelecer rotinas
	Mudar rotinas
	Rotina alimentar

Fonte: Elaboração própria

Em relação às Estratégias em Saúde, tópicos como a atividade física, os cuidados clínicos e de saúde mental, as práticas de yoga e o autocuidado foram acordados como estratégias para serem adotadas visando melhorar sua saúde. No que concerne às estratégias relacionadas à comunidade, estabelecer uma comunicação saudável foi relatada como uma estratégia para melhorar as relações interpessoais. Por fim, inicialmente, as estratégias relacionadas à rotina diária trouxeram como relatos a necessidade de modificar ou estabelecer rotinas voltadas a componentes específicos, como a alimentar, ou a saúde geral.

Realizadas as análises iniciais dos participantes e identificadas as fragilidades apresentadas pelos mesmos, foi possível elencar os principais pontos a serem abordados com estes durante as práticas de yoga.

Na análise final das perguntas abertas foi possível observar que alguns indivíduos, novamente, optaram por fazer uma reflexão geral da sua saúde, logo a categoria Percepção Global de Saúde voltou a aparecer, demonstrando uma percepção de melhora dos participantes, assim como a classificação de uma saúde Mediana/Razoável. Para além, outros dois componentes que retornaram a aparecer foram o Bem-estar mental e emocional, apresentando novamente fatores negativos e demonstrando uma conscientização sobre a necessidade de maior cuidado, e atividade física, mostrando que este componente ainda precisa melhorar, conforme demonstrado no quadro 5.

Quadro 5 - Quadro matricial das perguntas abertas da Roda da Saúde (momento pós-yoga)

Pergunta 1: Como você percebe a sua saúde neste momento, levando em consideração as áreas avaliadas na roda?	
Categorização	Unidade de registro
Percepção global de saúde	Percepção de melhora

	Mediana/Razoável
Bem-estar mental e emocional	Fatores negativos
	Conscientização sobre Necessidade de maior autocuidado
Atividade física	Precisa melhorar

Fonte: Elaboração própria

No momento pós yoga os participantes foram levados a relembrar sobre o preenchimento dos instrumentos antes das práticas, refletir sobre as estratégias que elencaram como passíveis de serem realizadas para melhorar os componentes que identificaram como prejudicados e perceber se estas estratégias promoveram alguma melhora sobre sua saúde. Como resultado as categorias "Estratégias relacionadas à comunidade" e "Estratégias em Saúde" foram elencadas pelos participantes, conforme demonstrado no Quadro 6.

Em relação às estratégias relacionadas a Comunidade, os momentos de lazer/relação interpessoal e o retorno ao momento presente foram pontos levantados como importantes. No que se refere às Estratégias em Saúde, a busca por profissionais, as práticas de yoga, aparecem como estratégias adotadas que auxiliaram na melhoria da saúde. A meditação, por sua vez, foi relatada por um participante como uma estratégia que não causou diferença na sua saúde, quando realizada antes de dormir.

Quadro 6 - Quadro matricial da pergunta 2 da Roda da Saúde (momento pós-yoga)

Pergunta 2: No preenchimento anterior, caso você tenha percebido que sua saúde precisava melhorar, quais estratégias utilizou? Você conseguiu perceber melhora com a adoção dessas estratégias?	
Categoria	Unidade de registro
Estratégias Relacionadas à Comunidade	Momentos de lazer/relação interpessoal
	Retorno ao momento presente
Estratégias em Saúde	Busca por profissionais de saúde

	Prática de yoga (asanas)
	Meditação

Fonte: Elaboração própria

O Quadro 7 refere-se ao momento de reflexão final, onde o participante é direcionado a pensar em ajustes e/ou elaboração de novas estratégias para melhorar questões apresentadas por eles no momento do preenchimento do instrumento.

Quadro 7 - Quadro matricial da pergunta 2 da Roda da Saúde (momento pós-yoga).

Pergunta 3: Pensando na sua percepção de saúde atual, você acha necessário realizar novas estratégias e/ou ajustar de alguma forma as estratégias já utilizadas? Em caso afirmativo, fale sobre como faria?		
Categoria	Subcategoria	Unidade de registro
Novas Estratégias	Em Saúde	Buscar por profissional de saúde
		Buscar por Tratamento Psicoterapêutico
		Praticar Meditação
	Na Rotina	Organizar melhor a rotina
	No Uso da Tecnologia	Reduzir uso de redes sociais
Ajuste das Estratégias	Na Rotina	Modificação/planejamento de rotina
	Na Prática de Yoga	Realizar mais práticas de yoga
	No Uso de Tecnologias	redução do tempo de conexão
	Nas relações com a comunidade	Interação com o ambiente
Percepção de Necessidade de Mudanças		Sem necessidade de mudanças

Fonte: Elaboração própria

Esta análise, por sua vez, foi categorizada em "Novas Estratégias" a serem realizadas e subcategorizadas em "Estratégias em saúde", "Na rotina" e "No uso de

tecnologia", de acordo com os relatos trazidos pelos participantes, visto a necessidade de organização das Unidades de Contexto apresentadas. Nas Estratégias em Saúde, a amostra demonstrou que a busca por profissional de saúde e por tratamento psicoterapêutico (terapia) são necessárias para avaliar questões de saúde ocultas, e praticar meditação é uma estratégia possível de realização para auxiliar na sua saúde.

Em relação a realização de novas estratégias na rotina, um participante explicitou que a necessidade de organizar melhor a rotina é uma estratégia para auxiliar na sua saúde, assim como, no uso da tecnologia, outro participante demonstrou que reduzir o uso de redes sociais poderá impactar a sua saúde.

Outra categoria foi o "Ajuste de estratégias", sendo estas apresentadas como "Ajuste na rotina", "Nas práticas de yoga", "No uso das tecnologias" e "Nas relações com a comunidade". As estratégias se alinham ao modificar ou planejar uma rotina que necessite de ajuste, aumentar o tempo de práticas de yoga, reduzir o uso das tecnologia e interagir mais com a comunidade, demonstrando que esses participantes conseguiram compreender os fatores de sua vida como modificáveis e passíveis de ajuste.

Por fim, dois participantes relataram que não necessitam realizar novas, ou ajustar, estratégias realizadas anteriormente, o que pode estar ligado ao entendimento de que as estratégias previamente traçadas funcionaram de forma satisfatória.

A utilização dos dois métodos de avaliação permitiu a interrelação entre os resultados, trazendo respostas esclarecedoras para os contextos vivenciados pelos participantes da pesquisa. Sendo assim, trouxeram uma contribuição para análise e interpretação dos resultados de forma mais ampla, complementar e efetiva.

4.2.2 ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO

A EBES é um instrumento dividido em duas subescalas, sendo a subescala 1 correspondente aos afetos positivos e negativos, levando o participante, durante o preenchimento, a identificar emoções e sentimentos presentes em sua vida naquele momento. A subescala dois, por sua vez, busca fazer com que a pessoa reflita sobre a opinião que tem de sua vida, tendo como base as frases expostas no instrumento.

A escala foi utilizada nas fases pré e pós yoga, revelando em ambos os momentos, que os afetos positivos e a satisfação com a vida predominaram para todos os participantes quando comparados aos afetos negativos. Este resultado caracteriza que os participantes tiveram um BES considerado alto, uma vez que a soma dos afetos positivos e satisfação com a vida foi maior que a soma dos afetos negativos. Estes resultados estão descritos na Tabela 2.

Tabela 2 - Pontuação da EBES e nível de Bem-estar Subjetivo (BES) pré e pós yoga

Participante	Pré Yoga			Pós Yoga		
	Afetos negativos Subescala 1	Afetos Positivos + Satisfação com a vida Subescala 2	BES	Afetos negativos Subescala 1	Afetos Positivos + Satisfação com a vida Subescala 2	BES
P1	2,1	5,1	Alto	2,3	5,8	Alto
P2	2,7	5,9	Alto	3,2	5,8	Alto
P3	2,6	4,5	Alto	1,2	6,9	Alto
P4	3,4	5,1	Alto	2,1	5,8	Alto
P5	3,6	6,4	Alto	3,0	5,6	Alto
P6	3,4	4,7	Alto	2,8	4,9	Alto
P7	2,8	5,3	Alto	1,9	6,3	Alto
P8	3,0	6,0	Alto	2,6	6,4	Alto
P9	3,3	5,7	Alto	1,6	6,2	Alto

Fonte: Elaboração própria

A análise específica de cada participante da amostra revelou que estes, em sua maioria (P3, P4, P5, P6, P7, P8, e P9) apresentaram melhora nos afetos negativos, considerando que quanto menor for o número menor é a pontuação naquele fator, o que leva a compreensão de redução na identificação ou presença de sentimentos e emoções negativos na vida. P1 e P2, por sua vez, demonstraram piora nestes fatores (0,2 e 0,5 pontos, respectivamente), logo, a presença de afetos negativos mostrou estar mais evidente nesses participantes.

No que se refere aos afetos positivos e satisfação com a vida, sete participantes (P1, P3, P4, P6, P7, P8 e P9) apresentaram aumento na média das somas destes fatores. Apesar de ter ocorrido uma redução no nível de bem-estar dos participantes P2 e P5 na comparação pré e pós yoga, desde o momento inicial

de auto-avaliação o BES foi alto, uma vez que a soma destes foi superior aos afetos negativos. A partir de uma análise individual, torna-se importante destacar que, novamente, P3 foi o participante com maior aumento nos fatores positivos da escala, assim como, foi um dos participantes com maior redução de sentimentos e emoções negativas.

A Tabela 3 ilustra a comparação individuais e das médias relacionadas a cada subescala da EBES separadamente. No que tange as médias gerais dos afetos negativos (subescala 1) observa-se uma redução de 0.7 pontos, considerando todos os participantes, o que demonstra que os participantes identificaram emoções ou sentimentos como “transtornado”, “afrito”, “desanimado”, “estressado”, “angustiado” e “apreensivo”, como pouco presentes ou ausentes em sua vida após o período de realização das práticas de yoga. Ao considerarmos os afetos positivos e satisfação com a vida, houve aumento de 0.6 pontos, caracterizado por mais presença de sentimentos e emoções como “alegria”, “agradável”, “empolgado”, “engajado”, “entusiasmado”, além da identificação com frases dispostas no instrumento, como: “Gosto da minha vida”, “Minha condição de vida é muito boa”, “Tenho conseguido tudo que esperava da vida”, entre outras.

Tabela 3 - Valores absolutos e variação pré e pós yoga para as subescalas 1 e 2 da EBES

Participante	Subescala 1 Afetos Negativos			Subescala 2 Afetos Positivos + Satisfação com a Vida		
	Pré Yoga	Pós Yoga	Variação	Pré Yoga	Pós Yoga	Variação
P1	2,1	2,3	0,2	5,1	5,8	0,7
P2	2,7	3,2	0,5	5,9	5,8	-0,1
P3	2,6	1,2	-1,4	4,5	6,9	2,4
P4	3,4	2,1	-1,3	5,1	5,8	0,7
P5	3,6	3,0	-0,6	6,4	5,6	-0,8
P6	3,4	2,8	-0,6	4,7	4,9	0,2
P7	2,8	1,9	-0,9	5,3	6,3	1
P8	3,0	2,6	-0,4	6,0	6,4	0,4
P9	3,3	1,6	-1,7	5,7	6,2	0,5
Valores médios	3,0	2,3	-0,7	5,4	6,0	0,6

Fonte: Elaboração própria

5. DISCUSSÃO

A presente pesquisa buscou analisar a influência da prática de yoga na percepção de saúde e bem-estar de estudantes e servidores do *Campus Realengo*, do IFRJ. Especificamente, buscou-se compreender o perfil de saúde da amostra, sua percepção de saúde e correlacionar a prática de yoga com estes achados. É importante destacar que antes das práticas iniciarem foram realizadas em dois momentos distintos ampla divulgação para captação de participantes que resultou em um número elevado de inscritos (107). Apesar desse quantitativo, somente nove participantes permaneceram nas práticas de forma consistente durante, pelo menos, 12 semanas. Esse achado está de acordo com o estudo de Barbosa P. *et al* (2023), no qual descrevem que o número de componentes da amostra é uma limitação encontrada em estudos que abordam a yoga como intervenção sobre a população universitária.

O projeto de pesquisa *Respira IFRJ: Yoga para Saúde e Bem-estar* tem como um de seus pressupostos teóricos as PICS que, de acordo com a PNPICS (2006), estão relacionadas à prevenção de agravos, promoção e recuperação da saúde por meio de abordagens terapêuticas seguras pautadas na humanização do cuidado que visam reconectar o ser humano com a sua forma de existir e estar no mundo, como parte integrante da natureza.

Basear-se nesta concepção requer disponibilidade pessoal para um deslocamento em relação ao modo de viver contemporâneo. Enxergar a si mesmo como microcosmo de um sistema maior e infinito, que apresenta mecanismos intrínsecos de autorregulação por meio de mais do que um corpo físico (LUZ E BARROS, 2012) descolonizando o saber, o poder e o ser estabelecidos na sociedade (GUIMARÃES *et al*, 2020) não é tarefa fácil. As PICS, portanto, a yoga, propõem um caminho contra-hegemônico que se afasta do reducionismo biológico e da ciência puramente técnica, desafiando as pessoas a se colocarem em contato com o seu interior para conhecê-lo de forma mais aprofundada, levando muitas vezes ao desconforto e atitude de afastamento. Entendemos que esse pode ser um dos motivos que levam ao baixo número de participantes que entram e/ou se mantêm em estudos com yoga na universidade, conforme apontado por Barbosa *et al* (2023) e na presente pesquisa.

Apesar dessa grande redução de participantes ativos em relação ao quantitativo de entrada, os resultados mostraram uma percepção de saúde positiva por eles, de modo geral e em sua maioria, após as práticas de yoga. Um fator interessante é que a maioria dos participantes que permaneceram no estudo já tinham tido contato com a yoga em algum momento de suas vidas, corroborando a ideia de que o contato prévio pode ter sido um facilitador para o ingresso e permanência no projeto, assim como em avaliações mais positivas em relação à saúde desde o momento inicial (Barbosa P. *et al*, 2023).

A análise da Roda da Saúde possibilitou observar melhorias nos componentes Descanso e Sono, e Bem-estar Mental e Emocional, supondo que após as práticas de yoga os mesmos conseguiram perceber seu sono como restaurador e manejar de forma mais efetiva os momentos de estresse. A EBES também demonstrou melhora na análise pós yoga, em comparação com a análise inicial.

A discussão a seguir se debruçou no entendimento de como a prática de yoga pode influenciar a percepção de saúde e o bem-estar, destacando possíveis explicações para estes resultados e suas contribuições para a promoção da saúde dentro do meio acadêmico.

5.1 PERCEPÇÃO DE SAÚDE

A transição para o ambiente acadêmico, possível saída da casa dos pais e ocupação de um espaço desconhecido é marcado por muitos desafios e pela adoção de comportamentos considerados de risco, como o consumo de álcool e tabaco (KANUF *et al*, 2024). A presente pesquisa demonstrou que os participantes, em sua maioria, são pessoas sedentárias, consumidoras de bebidas alcoólicas, com qualidade de sono ruim e que apresentam condições de saúde mental, tais como ansiedade, estresse e depressão, corroborando com o que foi encontrado nos estudos de Barbosa B. *et al* (2020), Mendes *et al* (2021), Freitas *et al* (2022) e Kanuf *et al* (2024). Estes estudos observaram que hábitos de vida prejudiciais à saúde, destacando-se o alto consumo de bebidas alcoólicas, alimentos industrializados e ultraprocessados, além do baixo nível de atividade física são situações prevalentes em estudantes da área da saúde.

No momento pré-yoga a saúde global mostrou-se prejudicada pelos participantes, levando a uma insatisfação e autocobrança com a sua saúde, quando foi considerado o ritmo de vida que levam atualmente, conforme evidenciam os seguintes relatos:

“Meu ritmo atual de vida é potencialmente prejudicial para a minha saúde a médio e longo prazo”

“...ela [a saúde] está totalmente desorganizada.”

Considerando o conceito ampliado de saúde e que a amostra desta pesquisa foi composta por estudantes da área da saúde, é esperado que os mesmos tenham conhecimento de sua saúde e dos aspectos que interferem na mesma, assim como, espera-se que estes possam refletir sobre aspectos que necessitam melhorar de acordo com a sua percepção. As práticas de yoga foram realizadas considerando os componentes da Roda da Saúde e outros elementos relacionados ao yoga que se caracterizam como possíveis caminhos na busca de equilíbrio na saúde/vida, como os seus preceitos éticos e morais (yamas e niyamas), a prática de asanas (posturas), pranayamas (exercícios respiratórios), meditação e relaxamento, levando intencionalmente os participantes a momentos reflexivos ao longo do processo. Este planejamento proposto pelo Respira IFRJ está em consonância com os achados de Furlan *et al* (2021), visto que os autores esclarecem que quando os componentes teórico-filosóficos da yoga, a abordagem de sentimentos e discussão sobre o cotidiano são utilizados é possível integrar a experiência individual do ser com a perspectiva do coletivo, estimulando a construção de relações saudáveis, individuais e coletivas, e promovendo a saúde dentro do ambiente acadêmico.

Diante deste contexto, observou-se que os participantes que antes mostraram-se insatisfeitos com o preenchimento do instrumento, evidenciado a partir dos relatos supracitados, perceberam uma melhora em sua saúde na análise final, o que é explicitado pelas falas:

“Percebo melhora em relação à primeira vez que preenchi este questionário”

“Me sinto melhor desde a última vez que preenchi esse questionário...”

O domínio da Nutrição evidenciou que os participantes que praticaram yoga já possuíam hábito alimentar considerado saudável, tendo em vista que a maioria já apresentava pontuação alta para este componente. Apesar disso, as discussões realizadas durante as práticas de yoga buscaram promover momentos de reflexão acerca da importância da alimentação saudável para uma melhor qualidade de vida, no apoio ao combate da obesidade e questões alimentares apresentadas pelos participantes, o que pode ter refletido na elaboração de estratégias como “...fazer melhores escolhas alimentares” para melhorar este componente. Pode-se supor que estas estratégias foram alcançadas, uma vez que este componente não voltou a ser relatado como uma questão importante para os mesmos ao final da pesquisa. Contudo, torna-se importante salientar que, três participantes apresentaram uma piora na situação nutricional, o que pode se relacionar com o contexto da rotina que vivenciavam na época do preenchimento. Kanuf *et al* (2024) descrevem que o tempo reduzido para preparo de uma alimentação adequada pode levar os estudantes ao maior consumo de alimentos ultra processados e industrializados, visto a facilidade de acesso a esses tipos de alimentos. Não há como afirmarmos que essa foi a vivência das participantes em questão, entretanto essa condição pode ser considerada factível para a amostra deste estudo.

Ao considerar o domínio Atividade Física, verificou-se que a yoga não teve forte influência neste aspecto, uma vez que os participantes continuaram a relatar que necessitam melhorar neste quesito. Este achado promove a reflexão de que, apesar do potencial de melhora neste aspecto, o baixo tempo de prática semanal promovida pelo projeto (60min/semana) não foi suficiente para que os participantes possam adotar a mesma e impactar positivamente sua percepção de melhora. Apesar disto, relatos como “*Percebo que preciso melhorar (...) exercícios...*”, mostram que a yoga pode ter influência na percepção da necessidade de promover melhorias em sua saúde.

Os domínios que apresentaram mais preocupação dos participantes foram o Bem-estar Mental e Emocional, Descanso e Sono e Atividade Física. Sabe-se que o ambiente acadêmico, tende a ser mais competitivo e adoecedor, pela maior exigência sobre os estudantes e cumprimento de carga horária excessiva, levando a quadros de maior estresse e ansiedade, com impactos consideráveis na saúde e bem-estar destes, o que também pode levar a pior qualidade do sono (FREITAS *et al*, 2021).

Bernardi *et al* (2021) aborda que a prática de yoga, por ser uma prática corpo e mente, permite que por meio das práticas físicas, benefícios emocionais e psíquicos também sejam adquiridos. Os estudos de Elstad *et al* (2020), Rodrigues *et al* (2021), Ciezar-Andersen *et al* (2021) e Barbosa P. *et al* (2023) indicam uma melhora significativa das práticas de yoga na regulação emocional, níveis de estresse e ansiedade, além do aumento da capacidade de resiliência, o que se relaciona com os resultados encontrados no domínio Bem-estar Mental e Emocional, onde os participantes, em sua maioria, apresentaram melhora. Tais respostas podem ocorrer com a implementação e aprofundamento nas práticas respiratórias (pranayamas) realizados durante as aulas e orientadas para serem realizadas em casa.

Apesar dos impactos positivos da yoga no Bem-estar Mental e Emocional dos participantes avaliados, torna-se importante destacar que este ainda foi um problema apresentado pelos mesmos após as práticas, sendo observado a partir dos relatos:

“...minha saúde emocional é o que no momento se encontra mais abalada e desestruturada.”

“...mentalmente preciso continuar na busca por psicólogo e descansar.”

Sobretudo, as discussões abordadas dentro do projeto possibilitaram que os participantes também percebessem quando a sua saúde necessitava de cuidados. Estudo de Elstad *et al* (2020) mostrou como a yoga pode impactar a consciência plena dos indivíduos, levando-os a maior percepção sobre si. A partir do relato abaixo é possível observar que a prática de yoga levou a momentos de reflexão sobre a própria saúde e a necessidade de se cuidar:

“Percebo que tive uma mudança, pois consigo perceber que preciso tirá (tirar) um tempo para mim...”

No contexto universitário, a grande competitividade leva ao entendimento de que o descanso não é essencial, o lazer pode ser substituído pelo estudo e o tempo livre pode ser preenchido com mais atividades. As práticas de yoga, por sua vez, caminham na contramão desses pensamentos ao destacar a importância do lazer,

do descanso e do sono de qualidade como momentos de promoção da qualidade de vida e do autocuidado para estes participantes.

Sabe-se que a população estudantil tende a apresentar problemas de sono consideráveis, com impactos na saúde mental e no desempenho acadêmico. Apesar disso, na presente pesquisa, somente um participante relatou piora neste componente. A maioria dos participantes não relatou mais questões relacionadas ao sono após o período de yoga, tanto no preenchimento do instrumento quanto nas questões abertas, o que pode estar relacionado à percepção de melhora. Estes resultados se alinham aos achados de Elstad *et al* (2020), que demonstraram que houve redução moderada nas condições relacionadas à insônia, com efeitos obtidos a médio e longo prazo, em um grupo de praticantes de yoga na comparação com o grupo controle.

Apesar dos componentes não demonstrarem uma mudança expressiva, em seu contexto global, observa-se que todos os participantes conseguiram perceber uma melhora da sua saúde em algum domínio do instrumento. Entendendo que o percurso da vida é naturalmente instável, permeado pela alternância de tempos calmos e agitados a depender das questões pessoais de cada indivíduo, torna-se possível que haja alterações, positivas e negativas de cada componente, em momentos distintos de mensuração.

5.2 BEM-ESTAR DE ESTUDANTES

O bem-estar é subjetivo é um conceito complexo, descrito, principalmente, como a avaliação que as pessoas fazem de sua vida, considerando três dimensões principais: os afetos positivos, os afetos negativos e a satisfação com a vida (ALBUQUERQUE e TRÓCCOLI, 2004). Os resultados apresentados demonstraram que todos os participantes apresentavam níveis mais altos de afetos positivos e satisfação com a vida, o que resultou em um BES inicial elevado, que se manteve ao fim da pesquisa.

A prática de yoga tem sido amplamente estudada por demonstrar impacto positivo nas dimensões supracitadas. Estudos recentes corroboram que a yoga pode promover uma considerável redução nas emoções negativas e aumento nas emoções positivas, influenciando na melhor regulação emocional e redução do estresse (DALY *et al*, 2015; PARK *et al*, 2020). A melhoria na regulação emocional e

a capacidade aumentada de enfrentar adversidades são refletidas em uma maior satisfação com a vida e uma percepção de bem-estar mais elevada (DALY *et al*, 2015).

Furlan *et al* (2021) destacam que PICS como yoga, reiki e meditação, desempenham um importante papel no suporte psicológico e emocional dentro da universidade. No presente projeto, a yoga foi utilizada para promover a saúde e o bem-estar dos alunos, buscando não só o cuidado individual, mas também o desenvolvimento de um espaço coletivo para reflexão e apoio mútuo. Os participantes do projeto apresentaram benefícios como redução nos sentimentos negativos, como tristeza, ansiedade, aflição, depressão, preocupação, entre outras, e uma melhoria geral na satisfação com a vida. Esses achados estão em consonância com os resultados de Daly *et al* (2015).

A inclusão de posturas físicas, exercícios respiratórios, técnicas de concentração e meditação facilitam o retorno ao momento presente, maior percepção corporal e influencia a adoção de novos comportamentos, o que pode resultar em uma redução do estresse e ansiedade, além de propiciar uma maior satisfação com a vida (Daly *et al*, 2015). No presente estudo, buscou-se auxiliar não somente na obtenção de benefícios físicos, mas no autoconhecimento e desenvolvimento da autonomia no que concerne ao cuidado em saúde, além de oferecer um ambiente acolhedor, dispondo de estratégias para o enfrentamento das diversidades presentes no meio acadêmico.

Arndt *et al* (2023), abordam que, para conseguir viver de modo equilibrado na sociedade do cansaço, torna-se importante a adoção de estratégias que visem o bem-estar individual e coletivo, a promoção da qualidade de vida e do autocuidado, colocando em prática atividades que estimulem estes fatores da vida. Entre as estratégias mais adotadas pelos participantes, destacam-se aquelas voltadas para a saúde, como a busca por profissionais para uma melhor compreensão de condições pessoais pouco esclarecidas. Um contraponto relevante foi perceber a escassez de propostas práticas de autoconhecimento e que, esta busca pela compreensão, em sua maioria, como evidenciam os relatos a seguir, foram pelo olhar da medicina convencional, hegemônica, especializada.

“A estratégia que to (estou) buscando é marcar médicos/especialistas para entender melhor oque esta acontecendo e tratar...”

“Percebo que preciso buscar atendimento médico especializado para avaliar quadros de saúde que podem estar ocultos”

“Voltar ... com o atendimento psicológico para que eu possa entender mais os meus pensamentos e tudo aquilo que me deixa estressada, ansiosa e angustiada”

A criação e manutenção de redes de apoio também se apresentam como estratégias para potencializar o senso de comunidade. Os relatos dos participantes indicam uma priorização dos momentos de lazer e das interações sociais como estratégias importantes para a promoção do bem-estar. Essas práticas se alinham com a ideia de que a yoga, quando integrada ao cotidiano, pode contribuir significativamente para a melhoria das relações. Arndt *et al* (2023), apontam que essas abordagens funcionam como potencial valorizador do bem-estar, e refletem a importância de identificar e aplicar atividades que o promovam dentro do ambiente universitário. Como consequência, algumas falas dos participantes ilustram que estes momentos passaram a ser priorizados como estratégias de promoção do bem-estar e da melhor qualidade de vida destes.

“... priorizei mais os meus momentos de lazer que me fez muito bem”

“...estar mais com as pessoas que amo...”

“... mais momento (...) interação com o ambiente e as pessoas ao meu redor...”

Segundo Arndt *et al* (2023), a fim de diminuir a sobrecarga, reduzir o gasto de energia e propiciar o fortalecimento da resiliência, torna-se importante definir prioridades e limites, a fim de se estabelecer rotinas mais equilibradas em prol de uma vida saudável e mais momentos de bem-estar. As estratégias voltadas à modificação de rotina foram citadas pelos participantes como possível caminho em direção a um estilo de vida mais saudável, com redução do uso de tecnologias e do tempo de conexão, assim como, implementação das práticas de yoga e meditação na rotina.

Os resultados apontam que as práticas de yoga, com uma abordagem teórico-prática, ampliam a capacidade dos indivíduos de lidar com emoções difíceis e manter um estado geral de bem-estar positivo, além de melhorar as relações interpessoais e a sensação de pertencimento. Dessa forma, a implementação da yoga na rotina dos participantes da pesquisa pode ter contribuído para a redução

nos afetos negativos e o aumento nos afetos positivos, reforçando a crença de que a yoga é uma ferramenta eficaz para melhorar o bem-estar subjetivo. A necessidade da continuidade da prática de yoga e meditação por alguns participantes do projeto, para além dos encontros presenciais, demonstra a eficácia das práticas na manutenção do bem-estar elevado e no gerenciamento do estresse. Essa necessidade é explicitada através dos relatos:

“...continuar, principalmente nas férias, com o foco em fazer yoga semanalmente e meditar.”

“continuar com o yoga e meditação”

As PICS dentro do ambiente universitário, apresentam-se como ferramentas potentes de apoio psicológico, emocional e social (FURLAN *et al*, 2021). O Respira IFRJ se propõe, principalmente, a ser um espaço de promoção da saúde dentro do ambiente universitário, sobretudo para auxiliar no processo de autoconhecimento e no estímulo à autonomia do cuidado utilizando a yoga como um caminho para alcançar uma saúde equilibrada, a partir da adoção de estratégias necessárias para encontrar este equilíbrio. Sobretudo, torna-se importante destacar que a yoga não se apresenta como a cura para todos os males, mas como um caminho de resistência frente às pressões e adversidades presentes no cotidiano.

Portanto, a prática regular de yoga parece contribuir para uma melhor gestão do estresse e ansiedade, uma maior satisfação com a vida, além de promover modificações sobre os demais fatores determinantes da saúde, refletindo a complexidade e a profundidade dos benefícios da yoga sobre o bem-estar e a qualidade de vida destes participantes.

Torna-se importante considerar algumas limitações nesta pesquisa. A alta rotatividade de participantes na pesquisa, limitou o número de pessoas a serem consideradas para análise da percepção de saúde de saúde e bem-estar; o contato com a yoga e meditação por parte dos indivíduos anteriormente as práticas também pode influenciar os dados aqui obtidos. Concomitante a isso, mesmo com a ampla divulgação, abertura de vagas e acessibilidade de horário para discentes dos cursos técnicos, servidores técnico-administrativos e docentes do *Campus*, notou-se a dificuldade de acesso deste público às práticas presenciais e remotas. Apesar disso, a implementação de espaços como o Respira IFRJ dentro do ambiente acadêmico,

seja no âmbito da pesquisa, a fim de compreender melhor a influência da yoga no público ali presente, seja no âmbito da extensão, apresentam-se como espaço promotor da saúde e qualidade de vida dentro do ambiente universitário.

6. CONCLUSÃO

O estudo revelou um perfil majoritário de participantes discentes dos cursos de graduação em Terapia Ocupacional, Fisioterapia e Farmácia. A maior parte da amostra apresentou um IMC acima do ideal, com baixa prática de exercícios físicos, comportamento sedentário e que apresentam distúrbios do sono. Apesar da prática de yoga e meditação estar presente na resposta da maior parte dos participantes 55,3% e 71,1%, respectivamente, a maioria relata o impacto da pandemia na saúde mental, apresentando condições como ansiedade, estresse e depressão. Embora grande parte dos participantes apresente algum impacto na saúde mental, somente 31,6% destes fazem acompanhamento com algum profissional de saúde mental, o que destaca a necessidade de maior suporte psicoterapêutico dentro do ambiente universitário.

Inicialmente, os participantes não estavam satisfeitos com a sua saúde, associado ao ritmo de vida que levam e à autocobrança. Os fatores da saúde que apresentaram maior fragilidade foram o Bem-estar Mental e Emocional, a Atividade Física e o Descanso e Sono, mesmo na presença de nível alto de Bem-estar Subjetivo. Contudo, ao longo do estudo foi possível observar melhora na percepção do Bem-estar Mental e Emocional, além do Descanso e Sono. O Bem-estar Subjetivo alcançou pontuação mais elevada após a yoga, como consequência de maiores níveis de satisfação com a vida e emoções positivas, o que pode estar relacionado às atividades propostas pelo projeto.

A prática de yoga influenciou de forma positiva a percepção de saúde e bem-estar dos participantes, que inicialmente demonstraram compreender a sua saúde com dificuldades em algumas áreas, sendo a atividade física o fator que se manteve com maior fragilidade no momento pós yoga. Houve redução nas emoções negativas, como estresse e ansiedade, aumento na satisfação com a vida e a valorização do lazer e do descanso enquanto determinantes da saúde. Não obstante, foi possível constatar a identificação, com maior clareza, de momentos ou aspectos da vida que necessitam de mais cuidados, o que nos leva a supor que estes participantes podem ter desenvolvido maior aceitação e uma visão mais otimista sobre sua saúde e bem-estar. Esses achados também destacam a importância deste espaço como promotor do autocuidado e da adoção de um estilo

de vida saudável, além de se apresentar como ponto de acolhimento e apoio para os indivíduos envolvidos.

Os fundamentos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, como a yoga, contribuem para uma atenção integral do indivíduo. Nesta pesquisa, as práticas de yoga, que inclui aspectos físicos, respiratórios e meditativos, aliada aos momentos de reflexão e interação, não parecem ter se refletido somente nas percepções e condições de saúde dos participantes, mas na adoção de estratégias cotidianas visando o alcance de um melhor estado de bem-estar, maior equilíbrio físico, mental e espiritual.

BIBLIOGRAFIA

ALBUQUERQUE, AS; TRÓCCOLI, BT. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v.20, n.2, p.153-164, 2004.

Disponível:

<https://www.scielo.br/j/ptp/a/85JVntJ3f8WJMYnPVgZDMVz/?format=pdf&lang=pt> .

Acesso em: 15 jul. 2022.

ARNDT, E; VENTURA, SC; SILVA, GG; VERAS, ASSS. A sociedade do cansaço: estratégias individuais e coletivas para combatê-la, promovendo a resiliência e a resistência. **Revista ft - Ciências Humanas**, v. 27, ed. 126, set./2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-sociedade-do-cansaco-estrategias-individuais-e-coletivas-para-combate-la-promovendo-a-resiliencia-e-a-resistencia/>. Acesso em: 19 ago. 2024.

BARBOSA, BCR; GUIMARÃES, NS; PAULA, W; MEIRELES, AL. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Demetra**, v. 15, e45855. 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/45855/33851> . Acesso em: 18 ago. 2024.

BARBOSA, PC; SANTOS, DFC; PEREIRA, MM *et al.* Efeitos da prática de yoga sobre a qualidade de vida de participantes do programa de extensão universitária “Yoga: awaken one”. **Cad. de Filosofia e Psic. da Educação**, n. 30, p. 261-274, Jul./Dez. 2023. Disponível: <https://doi.org/10.22481/aprender.i30.14010> . Acesso em: 20 ago. 2024.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 1a ed. São Paulo: Edições 70, 2016.

BERNARDI, MLD; AMORIM, MHC; SALAROLI, LB; ZANDONADE, E. Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface (Botucatu)**. 2021; 25: e200511.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Disponível:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html .

Acesso em: 05 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cr onica_cab35.pdf . Acesso em: 06 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde**. Brasília: Ministério da Saúde,

2018. 180 p. Disponível:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/glossario_pics.pdf Acesso em: 04 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível:

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 16 set. 2024.

BUSS, MP; PELLEGRINI FILHO, A. A saúde e seus Determinantes Sociais.

PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 77-93. 2007.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/physis/a/msNmfGf74RqZsbpKYXxNKhm/?format=pdf&lang=pt>

. Acesso em 20 ago. 2024.

CAVALARI, TA. **Yoga: Caminho Sagrado**. 2011. s.n. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2011.

CIEZAR-ANDERSEN, SD; HAYDEN, KA; REI-SHIER; KM. A systematic review of yoga interventions for helping health professionals and students. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 58, may. 2021. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229921000455?via%3Dihub>.

Acesso em: 20 ago. 2024.

COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA (CONEP). Ofício Circular nº 224, de fevereiro de 2021. Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual. Disponível:

http://conselho.saude.gov.br/images/Oficio_Circular_2_24fev2021.pdf. Acesso em:

03 jun. 2022.

DALY, LA; HANDEN, SC; MARSHALL, H *et al.* Yoga and Emotion Regulation in High School Students: A Randomized Controlled Trial. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2015, Jan. 2015. Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.1155/2015/794928>. Acesso em: 24 ago. 2024.

DEMENECH, LM *et al.* Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados à influência do modelo ENEM/SiSU e possíveis consequências sobre a saúde. **Jornal Brasileiro De Psiquiatria**, Rio Grande do Sul, v. 72, n. 1, p. 19–28, fev. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000398>. Acesso em: 15 abr. 2024.

DUKE UNIVERSITY. Duke Health & Well-Being Programs. **Wheel of Health**.

Disponível em: <https://dhwprograms.dukehealth.org/wheel-of-health/> . Acesso em: 04 jun.2022.

ELSTAD, T; ULLEBERG, P; KLONTEIG, S *et al.* The effects of yoga on student mental health: a randomised controlled trial. **Health Psychology and Behavioral Medicine**, v. 8, 2020. Disponível em:

<https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1843466>. Acesso em 24 ago. 2024.

GALINHA, I; RIBEIRO JLP. História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v.6, n.2, p.203-214. 2005. Disponível: <https://scielo.pt/pdf/psd/v6n2/v6n2a08.pdf>. Acesso em: 09 ago. 2022.

GUIMARÃES, MB; NUNES, JA; VELLOSO, M *et al.* As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. **Saúde Soc.**, São Paulo, v.29, n.1, e190297, 2020. Disponível em: scielo.br/j/sausoc/a/B4xk3VVgGdNcGdXdH3r4n6C/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 30 ago. 2024.

FIORELLI, P. Longevidade autêntica: como viver com felicidade e bem-estar? **Revista Medicina Integrativa**. Jul de 2021. Disponível: <https://revistamedicinaintegrativa.com/longevidade-autentica-como-viver-com-felicidade-e-bem-estar/>. Acesso em: 05 jun. 2022.

FREITAS, PHB; MEIRELES, AL; BARROSO, SM *et al.* The profile of quality of life and mental health of university students in the healthcare field. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, e35011125095, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25095>. Acesso em: 18 ago. 2024.

FURLAN, PG; FARIA, CB; YOSHIDA, KK; KAYASIMA C; SIMÕES, BRL; LAMBAIS, G. Práticas integrativas para o cuidado em saúde e o suporte social no ambiente universitário: yoga, meditação e reiki. **Cadernos da Pedagogia**, v.15, n.31, p.150-161, Jan-Abr. 2021. Disponível: <https://www.cadernosdapedagogia.ufscar.br/index.php/cp/article/view/1543>. Acesso em: 26 abr. 2024.

HAN, B. **Sociedade do cansaço**. Giachini, Enio Paulo. 2ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

KANUF, VS; OLIVEIRA, ECA, BORGES, GHOC *et al.* A influência do estilo de vida e hábitos alimentares no perfil nutricional de estudantes de medicina e outros acadêmicos da área de saúde. **Rev Med (São Paulo)**, v. 103, n. 1, jan.-fev. 2024. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/215543/203347>. Acesso em: 20 ago. 2024.

LINARD, JG; MATTOS, SM; ALMEIDA, ILS; SILVA, CBA; MOREIRA, TMM. Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários. **J Health Biol Sci.**, v.7, n. 4, p.374-381, Out-Dez. 2019. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/2797/1011>. Acesso em: 15 ago. 2024.

LUZ, MT; BARROS, NF (Org.). Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde. Rio de Janeiro: UERJ/IMS/LAPPIS, 2012. 452p. Disponível em: <https://lappis.org.br/site/wp-content/uploads/2021/07/racionalidades-medicas.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2024.

MENDES, T. B; SOUZA, K.C; FRANÇA, C. N; ROSSI, F. E *et al.* Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a

pandemia. **Rev Bras Med Esporte**, v. 27, n. 6, 2021. Disponível em: scielo.br/j/rbme/a/wR5VY8h6HQPc595wCdfqnVz/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 20 ago. 2024.

NASCIMENTO, MC; ROMANO, VF; CHAZAN, ACS; QUARESMA, CH. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: desafios para as universidades públicas. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 16 n. 2, p. 751-772, maio/ago. 2018. Disponível em: scielo.br/j/tes/a/4PGykgCDsjXR3BjJYMqvrts/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 30 ago. 2024.

NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH (NCCIH). **Yoga: What You Need To Know?** Disponível: <https://www.nccih.nih.gov/health/yoga-what-you-need-to-know>. Acesso em: 04 jun. 2022.

OLIVEIRA, ES; SILVA, AFR; SILVA KCB et al. Estresse e comportamentos de risco à saúde entre estudantes universitários. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 1. 2020. Disponível: <https://www.scielo.br/j/reben/a/R8ttsjSxxRScLBxZBzLPK5f>. Acesso em: 20 ago. 2024.

PALMA, MAMM; HERCULANO, VC. A Sociedade do Cansaço de Byung-Chul-Han: o Existencialismo da Digitalização das Redes. **Complexitas - Rev. Fil. Tem.** Belém, v. 6, n. 1, p. 11-23, jan./dec. 2021. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpa.br/index.php/complexitas/article/view/10133>. Acesso em: 12 ago. 2024.

PARK, CL; FINKELSTEIN-FOZ, L; GROESSL, EJ et al. Exploring how different types of yoga change psychological resources and emotional well-being across a single session. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 39, mar. 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229919317224?via%3Dihub>. Acesso em: 28 ago. 2024.

PASCHOAL, T; TAMAYO, A. Construção e validação de uma escala de bem-estar no trabalho. **Avaliação Psicológica**, v.07, n.1, p.11-22. 2008. Disponível: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v7n1/v7n1a04.pdf>. Acesso em: 09 ago. 2022.

RESPIRA IFRJ. Instagram: @respiraifrj. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CI3IZI8HDCu/>. Acesso em: 04 jun. 2022.

RODRIGUES, J; LUNARDI, M; BERTOLI, J; BIDUSKI, GM; FREITAS, CR. Hatha yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 18, n.38, p. 111-122. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2021.e72676>. Acesso em: 24 ago. 2024.

STUMPF, P e CALERI, D. Cuidado de si: teoria e prática da autonomia em saúde integrativa. **Revista Medicina Integrativa**. set., 2021. Disponível em: <https://revistamedicinaintegrativa.com/cuidado-de-si-teoria-e-pratica-da-autonomia-em-saude-integrativa/>. Acesso em: 05 jun.2022.

TEIXEIRA, JVSP. **Equilibrium: aplicativo baseado no exercício de autoavaliação Roda da Vida**. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Bacharelado em Sistemas de Informação. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2019.

Disponível:

http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/9269/1/CT_COSIS_2019_2_03.pdf.

Acesso em: 05 jun. 2022.

VON SCHOEN-ANGERER, T; MANCHANDA, RK; LLOYD, I. et al. Traditional, complementary and integrative healthcare: global stakeholder perspective on WHO's current and future strategy. **BMJ Global Health**, v. 8. 2023. Disponível:

<https://gh.bmj.com/content/bmjgh/8/12/e013150.full.pdf>. Acesso em: 21 ago. 2024.

APÊNDICE A – QUADRO MATRICIAL DA PERGUNTA 1 DA FASE INICIAL DA RODA DA SAÚDE COM UNIDADES DE CONTEXTO

Pergunta 1: A partir do preenchimento da sua roda, qual a percepção você teve sobre sua saúde levando em consideração as áreas avaliadas?		
Categoria	Unidade de registro	Unidades de contexto
Percepção global de Saúde	Insatisfação	<i>“... meu ritmo atual de vida é potencialmente prejudicial para a minha saúde a médio e longo prazo”</i>
		<i>“...ela está totalmente desorganizada.”</i>
	Auto cobrança de cuidado	<i>“...estou precisando cuidar da minha saúde”</i>
		<i>“Que eu me cobro muito em umas áreas e esqueço outras.”</i>
Nutrição	Busco me alimentar melhor	<i>“...busco me alimentar o mais saudável sempre que possível”</i>
	Me alimento mal	<i>“Percebi que tenho me alimentado mal...”</i>
Ambiente físico	Organizado e silencioso	<i>“... considero o ambiente que moro organizado e silencioso exceto barulhos dos vizinhos”</i>
Realização e propósito	Me sinto realizada	<i>“...Estou vivendo muitas coisas que eu sempre sonhei e nesse quesito me sinto realizada”</i>
	Reflexiva sobre sua felicidade	<i>“...fica pensativa sobre se estou feliz fazendo o que faço hoje.”</i>

Consciência plena	Reflexões sobre a vida	<i>“...Me questiono muito se estou vivendo a vida mesmo ou só estou no piloto automático, sem aproveitar o que a vida tem pra dar.”</i>
		<i>“...refletir sobre a minha vida e o quão longe eu estou percorrendo para conseguir me tornar uma pessoa cada dia melhor.”</i>
Comunidade	Dificuldade de interação	<i>“...tenho dificuldade em interagir com quem não conheço e com quem tenho pouca intimidade.”</i>
	Falta de rede de apoio	<i>“(...) também que tenho pouca rede de apoio no momento e isso tem me afetado bastante mentalmente”</i>
Bem-estar mental e emocional	Sobrecarga/cansaço	<i>“... isso tem me afetado bastante mentalmente”</i>
		<i>“Percebi que meu cansaço é ... também emocional...”</i>
	Necessitando de maior atenção/cuidado	<i>“Que devo cuidar mais e mais da minha saúde mental ...”</i>
		<i>“Preciso ter uma rotina mais voltada para cuidar da minha saúde ... mental”</i>
Atividade física	Não realiza	<i>“...não estou realizando nenhuma no momento...”</i>
		<i>“... e não praticado exercícios físicos, que são de suma importância, inclusive o que aprendo/estudo...”</i>

	Pretende fazer/mudança	<i>“ mas planejo entrar na academia pois é necessário devido a minha escoliose”</i>
		<i>“Preciso voltar a realizar atividades físicas...”</i>
		<i>“Preciso ter uma rotina mais voltada para cuidar da minha saúde física...”</i>
	Percepção da interferência na saúde global	<i>“Percebi que meu cansaço é sedentarismo não é apenas físico...”</i>
Descanso e Sono	Problemas em relação ao sono	<i>“... Sempre consegui dormir tranquilamente a noite toda e acordar descansada, ultimamente que estou tendo problemas quanto a isso”</i>

APÊNDICE B – QUADRO MATRICIAL DA PERGUNTA 2 DA FASE INICIAL DA RODA DA SAÚDE COM UNIDADES DE CONTEXTO

Pergunta 2: Que estratégias você acha possível utilizar para melhorar a sua saúde neste momento?		
Categoria	Unidade de registro	Unidades de contexto
Estratégias em saúde	Realizar Atividade física	<i>“Atividade física...”</i>
		<i>“Começar a praticar algum exercício...”</i>
		<i>“...iniciar uma atividade física”</i>
		<i>“Atividade física (Academia e yoga)...”</i>
		<i>“Voltar a fazer atividade física regularmente...”</i>
	Cuidados clínicos	<i>“...um bom acompanhamento médico.”</i>
		<i>“Busca por profissionais ...”</i>
	Cuidados em saúde mental	<i>“... psicólogo.”</i>
		<i>“...buscar ajuda psicológica”</i>
	Práticas de Yoga	<i>“...a prática de yoga será um auxílio também.”</i>

		<i>“A prática do Yoga...”</i>
	Autocuidado	<i>“Mudar ... a forma como me relaciono comigo (...).”</i>
	Melhorar escolhas alimentares	<i>“Fazer escolhas alimentares melhores...”</i>
Estratégias relacionadas a Comunidade	Estabelecer comunicação saudável	<i>“...aprender a me comunicar de forma saudável.”</i>
		<i>“Mudar ... a forma como me relaciono (...) com os demais.”</i>
Estratégias Relacionadas a Rotina diária	Estabelecer rotinas	<i>“ ...rotina, organização...”</i>
		<i>“... criar uma rotina de estudos e alimentação”</i>
	Mudar rotinas	<i>“Mudar minha rotina...”</i>
	Rotina alimentar	<i>“... criar uma <u>rotina</u> de ... alimentação”</i>
		<i>“...reservar um tempo para organizar minha alimentação...”</i>

APÊNDICE C – QUADRO MATRICIAL DA PERGUNTA 1 DA FASE FINAL DA RODA DA SAÚDE COM UNIDADES DE CONTEXTO

Pergunta 1: Como você percebe a sua saúde neste momento, levando em consideração as áreas avaliadas na roda?		
Categoria	Unidade de registro	Unidades de contexto
Percepção global de saúde	Percepção de melhora	<i>“Percebo melhora em relação à primeira vez que preenchi este questionário”</i>
		<i>“Me sinto melhor desde a última vez que preenchi esse questionário...”</i>
		<i>“Equilibrada”</i>
	Mediana/Razoável	<i>“Mediana”</i>
Bem-estar mental e emocional	Fatores negativos	<i>“...minha saúde emocional é o que no momento se encontra mais abalada e desestruturada.”</i>
		<i>“...mentalmente preciso continuar na busca por psicólogo e descansar.”</i>
	Conscientização sobre Necessidade de maior autocuidado	<i>“Percebo que tive uma mudança, pois consigo perceber que preciso tirar um tempo para mim...”</i>
Atividade física	Precisa melhorar	<i>“...pode melhorar. Principalmente o exercícios físico...”</i>
		<i>“Percebo que preciso melhorar (...) exercícios ...”</i>

APÊNDICE D – QUADRO MATRICIAL DA PERGUNTA 2 DA FASE FINAL DA RODA DA SAÚDE COM UNIDADES DE CONTEXTO

Pergunta 2: No preenchimento anterior, caso você tenha percebido que sua saúde precisava melhorar, quais estratégias utilizou? Você conseguiu perceber melhora com a adoção dessas estratégias?		
Categoria	Unidade de registro	Unidades de contexto
Estratégias relacionadas a Comunidade	Momentos de lazer/relação interpessoal	<i>“... priorizei mais os meus momentos de lazer que me fez muito bem”</i>
		<i>“Uma estratégia era ficar em casa sozinha, ligar a TV com uma música bem relaxante deitar no chão...”</i>
		<i>“...estar mais com as pessoas que amo...”</i>
	Retorno ao momento presente	<i>“Passei a prestar mais atenção em mim e ao meu redor, principalmente no que poderia colaborar com o meu bem estar...”</i>
Estratégias em saúde	Busca por profissionais de saúde	<i>“A estratégia que to buscando é marcar médicos/especialistas para entender melhor oque esta acontecendo e tratar...”</i>
		<i>“Comecei a fazer terapia...”</i>
		<i>“A primeira vez que preenchi estava passando por uma fase bem ruim e agora fazendo terapia muitas coisas mudaram”</i>
	Prática de yoga (ásanas)	<i>“...Praticava as posições que aprendi no projeto e me sentia muito melhor.”</i>
		<i>“continuar com o yoga e meditação”</i>

	Meditação	<i>“Tentei fazer meditações para dormir mas não senti que fez diferença...”</i>
		<i>“Eu adotei a prática da meditação (que atualmente não é feita todos os dias) que me trouxe uma melhora...”</i>

APÊNDICE E – QUADRO MATRICIAL DA PERGUNTA 3 DA FASE FINAL DA RODA DA SAÚDE COM UNIDADES DE CONTEXTO

Pergunta 3: Pensando na sua percepção de saúde atual, você acha necessário realizar novas estratégias e/ou ajustar de alguma forma as estratégias já utilizadas? Em caso afirmativo, fale sobre como faria?			
Categoria	Subcategoria	Unidade de registro	Unidades de contexto
Novas Estratégias	Em Saúde	Buscar por profissional de saúde	<i>“Percebo que preciso buscar atendimento médico especializado para avaliar quadros de saúde que podem estar ocultos”</i>
			<i>“Preciso realizar consultas ...”</i>
		Buscar por Tratamento Psicoterapêutico	<i>“Voltar ... com o atendimento psicológico para que eu possa entender mais os meus pensamentos e tudo aquilo que me deixa estressada, ansiosa e angustiada”</i>
		Praticar Meditação	<i>“Voltar à prática de meditação todos os dias..”</i>
	Na rotina	Organizar melhor a rotina	<i>“... preciso organizar minha rotina...”</i>
	No Uso da Tecnologia	Reduzir uso de redes sociais	<i>“Tenho pensado muito em reduzir o tempo nas redes sociais”</i>
Ajuste das Estratégias	Na rotina	Modificação/planejamento de rotina	<i>“...além de também voltar com a prática de exercícios e planejar minha alimentação”</i>
	Na prática de Yoga	Realizar mais práticas de yoga	<i>“...continuar, principalmente nas férias, com o foco em fazer yoga semanalmente e meditar.”</i>
	No Uso de Tecnologias	redução do tempo de conexão	<i>“mais momentos desconectada...”</i>

	Nas relações com a comunidade	Interação com o ambiente	<i>“... mais momento (...) interação com o ambiente e as pessoas ao meu redor...”</i>
Sem Percepção de necessidade de mudanças			<i>“Não”</i>
			<i>“Não”</i>

ANEXO I – ESCALA DE BEM ESTAR SUBJETIVO

Subescala 1

Gostaria de saber como você tem se sentido ultimamente. Esta escala consiste de algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois escreva o número que expressa sua resposta no espaço ao lado da palavra, de acordo com a seguinte escala.

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

Ultimamente tenho me sentido ...

- | | | |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 1) affito _____ | 17) transtornado _____ | 33) abatido _____ |
| 2) alarmado _____ | 18) animado _____ | 34) amedrontado _____ |
| 3) amável _____ | 19) determinado _____ | 35) aborrecido _____ |
| 4) ativo _____ | 20) chateado _____ | 36) agressivo _____ |
| 5) angustiado _____ | 21) decidido _____ | 37) estimulado _____ |
| 6) agradável _____ | 22) seguro _____ | 38) incomodado _____ |
| 7) alegre _____ | 23) assustado _____ | 39) bem _____ |
| 8) apreensivo _____ | 24) dinâmico _____ | 40) nervoso _____ |
| 9) preocupado _____ | 25) engajado _____ | 41) empolgado _____ |
| 10) disposto _____ | 26) produtivo _____ | 42) vigoroso _____ |
| 11) contente _____ | 27) impaciente _____ | 43) inspirado _____ |
| 12) irritado _____ | 28) receoso _____ | 44) tenso _____ |
| 13) deprimido _____ | 29) entusiasmado _____ | 45) triste _____ |
| 14) interessado _____ | 30) desanimado _____ | 46) agitado _____ |
| 15) entediado _____ | 31) ansioso _____ | 47) envergonhado _____ |
| 16) atento _____ | 32) indeciso _____ | |

Subescala 2

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor, para cada afirmação, marque com um X o número que expressa o mais fielmente possível sua *opinião* sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade.

1	2	3	4	5
Discordo Plenamente	Discordo	Não sei	Concordo	Concordo Plenamente
48. Estou satisfeito com minha vida				1 2 3 4 5
49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida				1 2 3 4 5
50. Avalio minha vida de forma positiva				1 2 3 4 5
51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida				1 2 3 4 5
52. Mudaria meu passado se eu pudesse.....				1 2 3 4 5
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida				1 2 3 4 5
54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim.....				1 2 3 4 5
55. Gosto da minha vida				1 2 3 4 5
56. Minha vida está ruim				1 2 3 4 5
57. Estou insatisfeito com minha vida				1 2 3 4 5
58. Minha vida poderia estar melhor				1 2 3 4 5
59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida				1 2 3 4 5
60. Minha vida é "sem graça"				1 2 3 4 5
61. Minhas condições de vida são muito boas.....				1 2 3 4 5
62. Considero-me uma pessoa feliz				1 2 3 4 5

