

YOGA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Pamela Siegel¹

Nelson Filice de Barros

Thaís Cavalari

Maria Renata Furlanetti

Luis Geraldo da Silva

Soraia Maria de Moura

Andrea de Vasconcelos Gonçalves

UNICAMP

Resumo

O objetivo deste trabalho é analisar os sintomas e o estado de bem-estar autodeclarados dos participantes do programa "Yoga e Promoção da Saúde", que consistiu em aulas de hatha yoga, utilizando técnicas corporais, respiratórias e conteúdo ético-filosófico, ministradas a dois grupos de docentes, funcionários e alunos, de uma universidade pública do Estado de São Paulo, entre agosto/dezembro de 2011 e março/junho de 2012. Os participantes preencheram um instrumento adaptado do Measure Yourself Medical Outcome Profile (Mymop) nos momentos iniciais e finais do programa. Dos 20 participantes do Grupo 1, oito preencheram o instrumento e a metade apresentou melhora do sintoma declarado; concernente ao estado de bem-estar houve uma melhora para três deles. No Grupo 2, também com 20 participantes, 12 completaram o programa, dos quais nove tiveram melhoras nos sintomas autodeclarados e melhora da percepção de bem-estar para oito participantes. Conclui-se que o yoga é uma prática mente-corpo que atua como importante terapêutica para a maior parte das pessoas, bem como que promove saúde para a maioria dos praticantes, inclusive ampliando sua capacidade de autopercepção e autocuidado corporal. Porém, destaca-se que não alcança o mesmo efeito positivo para todos aqueles que a praticam, como preconizam algumas tradições de yoga.

Palavras-chaves

Yoga. Práticas mente-corpo. Medicina Integrativa. Promoção da Saúde. Estilo de vida

¹ E-mail: lapacis.unicamp@gmail.com

IV SIMTEC — Centros de convenções — UNICAMP, Campinas, SP — 6 a 7 de novembro de 2012.
Tema central: "Conhecimento e experiência : reconhecendo fronteiras e construindo pontes".