

MINUTO SAÚDE

YOGA E OS MULTICOMPONENTES DA ATIVIDADE FÍSICA

v. 1, n. 2, 2023

ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO

Por recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) ou por prescrição médica já ouvimos falar que, por semana, 75 minutos de atividade física com intensidade vigorosa ou 150 minutos com intensidade moderada, são eficazes para evitar agravos relacionados às condições crônicas (diabetes, hipertensão arterial, câncer, disfunção cardiovascular e respiratória, etc) e combater o comportamento sedentário (BRASIL, 2021).

Permanecer horas do dia sentados para cumprir as tarefas de estudo e/ou trabalho é uma realidade que impera na vida de docentes, discentes, técnicos administrativos, funcionários terceirizados e demais frequentadores de ambientes educacionais e universitários. Diante desta realidade, e ciente das recomendações sobre a manutenção da saúde, a Coordenação de Qualidade de Vida no Trabalho (CQVT/DASS/PROPESSOAS) da Universidade Federal de Jataí (UFJ) promove, dentre outras ações, o incentivo à prática de Yoga nos espaços da UFJ.

A YOGA

A Yoga, conforme descreve o Ministério da Saúde, combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento (BRASIL, 2017). Atua ainda sobre o fortalecimento músculo-esquelético, estimula o sistema endócrino, exercita o sistema cognitivo, expande a capacidade cardio-respiratória. E, com foco nas capacidades físicas, otimiza a aptidão cardiorrespiratória, a força, a flexibilidade e o equilíbrio (BRASIL, 2021).

Com sessões matinais as práticas de Yoga na UFJ são iniciadas com a saudação ao sol com multicomponentes que dinamizam o equilíbrio, a força, o alongamento e a flexibilidade, presentes nas posturas do corredor, da cobra, do cachorro olhando para baixo, etc., que compõe esta sequência de movimentos (HERMÓGENES, 2020). As práticas são gratuitas e abertas a comunidade interna e externa da UFJ. Os multicomponentes que constituem as posturas de Yoga atendem, de maneira direta, às recomendações de saúde que versam sobre atividade física, prática corporal e exercício físico (WARSCHAUER et al, 2007).

AS POSTURAS

As posturas de Yoga, também denominadas de ásanas, podem representar um desafio à movimentação corporal mas, sobremaneira, são

MINUTO SAÚDE

possíveis de serem realizadas por toda e qualquer pessoa, uma vez que respeita a singularidade, a subjetividade e a individualidade, favorecendo o bom humor e o rompimento com uma culpabilização imposta aos sujeitos sociais que não se movimentam. A inatividade física (NASCIMENTO, 2020) descrita como uma emergência de importância internacional, pode ser driblada com pequenas atitudes de movimentação corporal (BRASIL, 2021).

Reconhecemos ser complexo o contexto que materializa as políticas públicas de saúde, as prioridades da OMS, a inatividade física e o comportamento sedentário (NASCIMENTO, 2020), especialmente no ambiente de estudo e trabalho, mas integramos as práticas corporais e atividade física em estratégias de promoção da saúde, com enfoque interprofissional e intersetorial, em atenção e prevenção às condições crônicas da comunidade interna e externa nas universidades.

ORIENTAÇÕES

Sugerimos que a prática matinal de Yoga, em local aberto e arejado, seja parte do seu processo de transição da atividade física para o exercício físico, com sessões de intensidade e regularidade assistidas por um Profissional de Educação Física. E reafirmamos que a UFJ ocupa-se em oferecer e incentivar práticas corporais no início, fim e intervalos de estudo e turnos de trabalho.

ORGANIZAÇÃO E PRODUÇÃO

Pró-reitoria de Gestão de Pessoas - PROPESSOAS

Henrique Almeida Fernandes

Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor - DASS

Marise Ramos de Souza

Coordenação de Qualidade de Vida no Trabalho - CQVT

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

BIBLIOGRAFIA

- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- HERMÓGENES. Autoperfeição com Hatha Yoga. 65. ed. Rio de Janeiro: Bestseller, 2020.
- NASCIMENTO, Wedson Guimarães et al. Atividade Física nas Prioridades da OMS: ensaio teórico a partir da determinação social de saúde. Revista Pensar a Prática, Goiânia, v. 23, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/61098/35777> Acesso em: 30 nov. 2020
- WARSCHAUER, Marcos et al. As Escolhas das Práticas Corporais e dos Profissionais que as Conduzem nas Unidades Básicas de Saúde do Distrito Butantã-SP. In: XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte; II Congresso Internacional de Ciências do Esportes. 2007, Recife. Anais [...]. Disponível em: public.cbce.org.br/uploads/cd/resumos/003.pdf Acesso em: 14 jul. 2016

AUTORIA DO TEXTO

Angela Rodrigues Luiz¹, Adriele Jesus Santos², Eunice Santos da Silva³, Sara Freitas do Prado⁴, Veiranny Rodrigues de Souza⁵.

1. Docente nos Cursos de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado, Universidade Federal de Jataí, Jataí, Goiás, Brasil.
2. Acadêmica no Curso de Educação Física – Bacharelado, Universidade Federal de Jataí, Jataí, Goiás, Brasil.
3. Graduada em Educação Física – Bacharelado; Acadêmica no Curso de Educação Física – Licenciatura, Universidade Federal de Jataí, Jataí, Goiás, Brasil.
4. Acadêmica no Curso de Educação Física – Licenciatura, Universidade Federal de Jataí, Jataí, Goiás, Brasil.
5. Graduada em Educação Física; Terapeuta e Professora de Yoga no Espaço Santhi, Jataí, Goiás, Brasil.

