

YOGA UM INSTRUMENTO DE LAZER PARA A COMUNIDADE INTERNA E EXTERNA DA UNICAMP

Lucimar Soares Bueno

Universidade Estadual de Campinas; isoabueno@zipmail.com.br

INTRODUÇÃO AO TEMA: Com poucos espaços de lazer nas grandes cidades, mais especificamente, na cidade de Campinas, viemos oferecer a prática do Yoga, através do Projeto de Extensão da Coordenadoria de Desenvolvimento de Esportes – CODESP na Unicamp, visando proporcionar aos seus adeptos um maior equilíbrio físico, mental e espiritual, incorporando conhecimentos e sua prática milenar na vida de indivíduos para que possam aprender a lidar melhor com as cobranças que a sociedade impõe. **JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA:** O Yoga é uma filosofia de grande importância que merece ser analisada minuciosamente, por se referir ao bem estar físico, mental e espiritual, que busca proporcionar aos seus adeptos. A palavra yoga se origina do sânscrito “yuj”, “que significa união ou comunhão”. (YENGAR, 1980). Com poucos espaços de lazer na sociedade e cobranças que a sociedade impõe, muitas vezes permanecemos em situação de stress, estado no qual a taxa de hormônios no organismo humano, como a adrenalina, o cortisol e a noradrenalina, permanecem instáveis deixando a mente em constante estado de negatividade. O autor Joffre Dumazedier complementou que a calma interior surge dos momentos de lazer, pois os benefícios que este proporciona abrange o físico, o mental, o social e a formação profissional. Além disso ele observou que as atuais condições rotineiras de trabalho, o barulho, a poluição, as grandes distâncias entre a moradia e o local de trabalho os espaços de lazer e a má distribuição das políticas públicas, numa cidade, dificultam o acesso ao lazer, atrapalhando as sensações de bem-estar que tanto buscamos. A partir disso iremos oferecer esta técnica milenar para a comunidade interna e externa da UNICAMP observando quais mudanças ocorreram nos grupos. **OBJETIVOS E METODOLOGIA.** O objetivo desse trabalho é observar se o yoga serve como instrumento na busca do bem-estar do indivíduo, proporcionando ao mesmo um equilíbrio físico, mental e espiritual, tendo como consequência uma maior disposição para lidar com as pressões do cotidiano. Para isso iremos analisar um grupo de quarenta indivíduos, sendo que todos irão realizar aulas de yoga uma vez por semana, ministrado por um profissional e comparar os indivíduos do mês de março ao mês de junho de 2005, através de coleta de dados. **RESULTADOS:** Com a coleta de dados, pudemos notar que todos os indivíduos atingiram seus objetivos com a prática do Yoga, amenizando, ou mesmo, eliminando seus problemas físicos e psíquicos na medida em que reduziram o stress, entre outros benefícios. **CONCLUSÕES:** O Yoga, como um instrumento de lazer para a comunidade interna e externa da Unicamp atingiu seus objetivos, beneficiando 45 pessoas no 1º semestre de 2005, fato que estimula a Universidade ampliar o oferecimento da mesma, para um maior número de pessoas. **PALAVRAS-CHAVE:** YOGA, LAZER, STRESS