

YOGA NA UFC: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

XXVIII Encontro de Extensão

Nayana de Castro Cunha, Ricardo Hugo Gonzalez

Introdução: A prática milenar do Yoga vem sendo procurada por muitas pessoas no ocidente com o objetivo de trazer bem-estar ao seu cotidiano através dos exercícios físicos (asanas), as meditações e as várias técnicas de respiração (pranayamas). A Pro Reitoria de Extensão (Prezado) abraçou a ideia de ofertar práticas de Yoga para as servidoras e servidores públicos da Universidade Federal do Ceará (UFC). **Objetivo:** Relatar as ações desenvolvidas no projeto Yoga na UFC. **Método:** Trata-se de um relato de experiência. As intervenções visam oportunizar qualidade de vida e bem-estar físico, mental e emocional aos participantes. A modalidade ministrada é a de Kundalini Yoga, também conhecida como a Yoga da Consciência, vinda da milenar tradição Sikh na Índia, e que foi difundida no ocidente por Yogi Bhajan nos Estados Unidos em 1968. As aulas são realizadas em maio de 2019. Participaram 40 servidores divididos em duas turmas no Campus Benfica e Campus do Pici. Com aulas duas vezes semanais. Às segundas e quartas e terças e quintas respectivamente. As sessões tem duração de uma hora. **Resultados:** Ao final de cada semestre é aplicado um questionário nos participantes com perguntas objetivas acerca da saúde física, do sono, do seu lado emocional e um breve relato escrito sobre opiniões e sugestões para a melhoria do projeto. Afirmam que as intervenções contribuem para o bem estar deles no trabalho 86%; Afirmam que as condições do local é adequado 71 %. Apresentaram satisfação com as atividades 64 %. Tinham interesse com a atividade 86% A pontualidade da professora foi elogiada por 93 % dos alunos; O excelente relacionamento com os participantes foi elogiado por 86 %. **Conclusão:** Considerando a melhoria considerável no bem-estar dos participantes. A prática de yoga vem sendo cada vez mais solicitada com aqueles que buscam melhorar sua qualidade de vida na UFC.

Palavras-chave: Kundalini Yoga. Servidores. Qualidade de vida. Extensão.