

O IMPACTO DA AÇÃO EXTENSIONISTA DO PROJETO YOGA NA UFC NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: PERCEPÇÃO DOS SERVIDORES

XXXI Encontro de Extensão

Amanda Ellen Caetano Barros, Alana Raquel Souza da Cunha, Pedro Harrison de Freitas Teixeira, Amanda Nobre de Aguiar, Bruna de Mesquita Veras, Ricardo Hugo Gonzalez

Introdução: O Yoga é uma prática milenar considerada como uma antiga filosofia oriental, podendo ser definida como uma integração do ser, unindo a saúde mental, física e espiritual. Traz combinações de posturas físicas (asanas), exercícios de respiração (pranayamas) e meditação (dhyana), existindo algumas vertentes dessa prática. Dentre elas, encontra-se o Hatha-Yoga, tratando do corpo físico, do bem-estar e do autocuidado, tendo uma ênfase nas posturas, exercícios de respiração e meditação. **Objetivos:** Relatar as ações desenvolvidas e verificar a percepção dos servidores praticantes frente aos benefícios do projeto de extensão Yoga na UFC. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo de coorte transversal, realizado através de questionário. As aulas acontecem de forma presencial em duas turmas (com uma bolsista em cada), duas vezes na semana, com a duração de 60 minutos. **Resultados:** A maior motivação para a prática foi melhorar a saúde psicológica (94,12%), no qual 82,4% teve seu objetivo alcançado. Em uma escala de 0 a 10, 9,53 diz que a prática contribuiu para o bem-estar físico; 9,50 diz que contribuiu para o bem-estar no trabalho; e 9,41 diz que contribuiu para a saúde mental. 88,24% dos praticantes reagiu com mais calma em situações exigentes; 70,59% melhorou a atenção na realização das tarefas; 52,94% melhorou a produtividade no trabalho. **Conclusão:** A prática regular do Yoga promove diversos benefícios para a vida do(a) praticante seja no âmbito pessoal e/ou profissional, como foi possível observar. A ação de extensão torna-se fundamental para esse processo, trazendo um impacto positivo na vida de quem pratica, que, muitas vezes, não tem recursos financeiros para realizar a atividade fora do ambiente desse contexto. O impacto positivo também estende-se para a vida acadêmica e profissional das bolsistas.

Palavras-chave: Yoga. Benefícios. Trabalho.