



Qualidade de vida no trabalho através da prática do *Yoga*: relato de prática extensionista em Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia em Minas Gerais

Eva Vilma Oliveira

Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais - IF Sudeste MG

eva.oliveira@ifsudestemg.edu.br

Kenia Marta Pucci Palacini

Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais - IF Sudeste MG

keniapalacini@gmail.com

Valéria Cristina Sousa

Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais - IF Sudeste MG

valeria.c.sousa@hotmail.com

Resumo: A utilização de práticas não convencionais em ambiente laboral têm sido apontada pela literatura como estratégia de promoção de bem-estar físico e mental. Objetivou-se realizar ação extensionista interventiva com a prática de Oficinas de *Yoga* realizada com trabalhadores de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia no estado de Minas Gerais, sendo considerada uma ferramenta incentivadora para a melhoria da saúde e da Qualidade de Vida no Trabalho. Optou-se pela prática de dez Oficinas de *Yoga* com a participação de docentes, técnicos em educação e estagiário do serviço envolvido. Os resultados pareceram indicar benefícios direcionados à promoção da saúde, em nível pessoal e profissional a ser entendido como uma estratégia para a Qualidade de Vida no Trabalho em instituições de ensino. Compreendeu-se que os participantes do projeto puderam experimentar a promoção do relaxamento, o aumento da concentração, a flexibilidade, a melhora postural, o autoconhecimento e a autopercepção.

Palavras-chave: Práticas integrativas e complementares; Saúde no Trabalho; Promoção à saúde; Educação em Saúde.

Introdução

Diversos elementos estressores podem influenciar na dinâmica do trabalho e contribuir para o sofrimento e adoecimento dos trabalhadores. Esse fato pode ocorrer tanto em organizações privadas como em instituições públicas.

Diante disso, os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia no Brasil, que são uma institucionalidade inédita em nossa estrutura educacional, original na medida em que não se inspira em nenhum modelo nacional ou estrangeiro, criados pela Lei n. 11.892, de 2008, têm como objetivos atuar na formação inicial, no ensino médio integrado à formação profissional, na graduação, preferencialmente tecnológica e na pós-graduação (Pacheco, 2020), também podem ser inseridos neste contexto laboral.

Assim, experienciou-se a execução de um projeto de extensão em uma unidade no estado de Minas Gerais (MG) com 15 anos de existência e cerca de 100 servidores, entre técnico-administrativos em educação e docentes. O objetivo foi a vivência com a prática de Oficinas de *Yoga* no ambiente de trabalho, como uma ferramenta complementar e incentivadora para a melhoria da saúde do trabalhador.

Analisando um contexto macro, observa-se que o processo de industrialização e urbanização, que vem ocorrendo desde o século XIX, tem provocado impactos no estilo de vida da população, com repercussões que têm distanciado o homem da sua relação com a natureza e seu meio. Assim, o estilo de vida sedentário a que a população se expõe diariamente, bem como o avanço tecnológico, a globalização e o aumento das demandas cotidianas, principalmente no ambiente de trabalho, têm configurado um cenário com diversos elementos causadores de impactos significativos à saúde biopsicossocial do trabalhador. Apesar de partirmos da compreensão do trabalho como meio de prover as necessidades econômicas e a inserção social do indivíduo, quando relacionado à saúde, o trabalho não pode ser considerado como algo neutro, visto que, dependendo da forma de organização, pode favorecer o adoecimento ou a saúde de quem o desenvolve (Silva *et al.*, 2023).

Nesta perspectiva, a saúde do trabalhador é reconhecida por Minayo-Gomez e Thedim-Costa (1997) como um campo de práticas e de conhecimentos estratégicos interdisciplinares - técnicos, sociais, políticos, humanos, multiprofissionais e interinstitucionais - voltados para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças e agravos. Com esse intuito, a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho

(PNSST) instituída pelo decreto n. 7.602, de 7 de novembro de 2011, objetiva a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida do trabalhador e a prevenção de acidentes e de danos à saúde advindos, relacionados ao trabalho ou que ocorram no curso dele, por meio da eliminação ou redução dos riscos nos ambientes de trabalho (Brasil, 2011). Assim, ações de promoção, manutenção e recuperação da saúde, além da prevenção de agravos, destacam-se diante dos diversos saberes e práticas em saúde.

Por meio da Portaria n. 849, de 27 de março de 2017, o *Yoga* foi incluído na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), sendo considerado uma prática que melhora a Qualidade de Vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral (Brasil, 2017). Essa prática busca um olhar mais subjetivo sobre o indivíduo, ou seja, o considera de uma forma mais integral e possui enfoque no biopsicossocial (Medeiros, 2017). Seus aspectos incluem: saúde (física e psicológica), segurança, lazer, ergonomia e o próprio ambiente de trabalho, entre outros (Barcaui; Limongi-França, 2014). O *Yoga* utiliza um conjunto de práticas psicofísicas e seu uso vem sendo indicado mundialmente para implantação em sistemas de saúde em países membro da Organização Mundial da Saúde (Barros *et al.*, 2014).

A Qualidade de Vida no Trabalho, segundo Farsen *et al.*, (2018) é definida como um processo de construção por meio de relações dinâmicas e evolucionárias, concebidas a partir de políticas e práticas organizacionais, que fornecem condições favoráveis para a saúde do trabalhador, o que, por sua vez, pode estimular o estabelecimento de sentimentos positivos em relação ao trabalho, como a felicidade e a sensação de bem-estar.

Abordagem referencial

A prática do Yoga

Siegel; Barros (2015) destacam que dentre os principais benefícios do *Yoga* para o campo da saúde, observam-se: a) contribuições físicas: o encorajamento de dietas mais saudáveis e a consciência corporal, especialmente para o envelhecimento e as doenças crônicas; b) contribuições filosóficas: desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade ou a noção do cuidado integral (dimensões biológica,

psicológica, sociológica e espiritual); e c) contribuições sociais: associadas à construção de uma nova sociabilidade.

Assim, são descritos dois aspectos do *Yoga*. O primeiro, são os *Āsanas* - o termo utilizado para designar as posturas ou posições do *Yoga*. Conforme Feuerstein (2005), o significado do termo sânscrito *Āsana* é “assento”, talvez por serem, em sua origem, descritas nas escrituras de *Yoga* como posições estáveis indicadas para práticas prolongadas de meditação. Coerentes com a filosofia hindu de integração e reverência à natureza, muitas posições são inspiradas em animais, plantas ou outros elementos naturais, recebendo as denominações: posição da árvore, do corvo, da serpente, da montanha, saudação ao sol. Outras recebem nomes de sábios da Índia antiga e de figuras mitológicas hindus, conforme retratado por Ivengar (2011).

O segundo aspecto é o *Pranayama*, onde *Praṇa* significa o ar que respiramos, gerador da força vital que nos mantém vivos e *Ayama* é o controle e a regulação da respiração. As técnicas de *Pranayama* ajudam a desenvolver a consciência respiratória, considerando os quatro momentos: inspiração, retenção com os pulmões cheios, expiração e retenção com os pulmões vazios – “Surya Bheda Kumbaka” - respiração completa com retenção. Porém existem diversos outros tipos de *Pranayamas* feitos com ou sem retenções. Assim, o *Pranayama* aprofunda o trabalho interno do autoconhecimento (Furlan *et al.*, 2021).

Ivengar (2011) ressalta *praṇa* como alento, respiração, vida, vitalidade, energia ou força. Quando utilizado no plural, denota certas respirações vitais ou correntes de energia. *Ayama* significa estender, extensão, expansão, comprimento, largura, regulação, prolongação, contenção ou controle.

O Yoga e a saúde do trabalhador

Nos estudos de Tolahunase *et al.* (2017) e Birdee *et al.* (2017) são reconhecidos os benefícios medicinais dessa prática e sua utilidade, bem como a prevenção de doenças e a diminuição dos malefícios relacionados aos estilos de vida sedentários e estressantes. Além disso, proporciona a capacidade contemplativa e o desenvolvimento de uma cultura de paz com contribuições filosóficas e sociais. Saoji (2016) lembra que praticar *Yoga* pode não reduzir as adversidades ou os fatores estressores, mas fornece instrumentos para lidar com os impactos negativos na saúde.

Pitcher *et al.* (2023) destacam que as terapias integrativas podem melhorar significativamente o bem-estar físico e emocional, promovendo uma abordagem de saúde que integra mente e corpo. Segundo Spagnol *et al.* (2014) a prática consiste em técnicas que visam cuidar do ser humano integralmente em aspectos físicos, mentais, psíquicos e espirituais. Alivia tensões, promove bem-estar e motiva o autoconhecimento, peça-chave na busca da realização pessoal, além de encorajar os praticantes a optarem por escolhas mais saudáveis, o que resulta em melhora na qualidade de vida.

A saúde do trabalhador busca relacionar as dinâmicas existentes nas organizações de trabalho com seu caráter histórico e social, para então compreender a determinação dos fenômenos, demarcando uma nova corrente de pensamento que enfatiza a dimensão histórico-cultural na constituição humana, a qual integra os aspectos biológicos e psicológicos ao contexto social em que são produzidos.

Metodologia

O projeto aqui estudado trata-se de ações direcionadas para a promoção da saúde ao trabalhador vinculadas a um projeto extensionista. A educação em saúde pode ser definida como um conjunto de práticas que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores a fim de alcançar uma atenção de saúde de acordo com suas necessidades (Mandelbaum, 2023).

Em relação aos aspectos éticos, os estudos são eticamente aceitáveis, em se tratando de ação de extensão, tendo sido respeitados os preceitos relacionados a privacidade dos participantes, à confidencialidade dos dados e a dignidade humana.

As ações foram direcionadas aos trabalhadores de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IF) no estado de Minas Gerais que se interessaram pela proposta, atendendo ao Edital de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho. O foco de atuação conduziu para a formação de um grupo com nove participantes, realizando 10 oficinas de *Yoga*, do dia 6 de agosto até o dia 8 de outubro de 2019. A equipe do projeto foi composta por uma docente dessa instituição (coordenadora do projeto), uma colaboradora externa (professora de *Yoga*), uma voluntária (psicóloga) e duas bolsistas alunas do curso técnico em enfermagem desse IF. Cabe ressaltar que foram utilizadas Oficinas de Intervenção Psicossocial, que se iniciaram após as 10 práticas semanais de *Yoga*, porém, optou-se por tratá-la em outra produção.

Em busca de melhor adesão dos participantes, optou-se para que as atividades fossem realizadas no próprio Campus, e os materiais para os encontros foram disponibilizados pela equipe do projeto.

A organização dos dados foi baseada no método de Análise de Conteúdo que consiste em descobrir os núcleos de sentido que copiem uma comunicação cuja presença ou frequência signifiquem alguma coisa para o objetivo analítico visado seguindo as seguintes fases: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados e interpretação. A primeira fase consiste na leitura flutuante dos materiais, escolha dos documentos, (re)formulação de objetivos e hipóteses e a formulação de indicadores; a próxima etapa visa a confecção das categorias e a última fase se direciona a interpretação dos resultados (Bardin, 2016). Sendo assim, ao findar de todas as oficinas, a equipe registrava as observações acerca do grupo para, então, posteriormente, ao término do projeto, encontrar as categorias temáticas.

Inicialmente foi enviado um e-mail para a comunidade escolar no intuito de apresentar a proposta, em seguida foram realizadas visitas em todos os setores, a fim de angariar adeptos. Chegou-se a um número de 13 colaboradores interessados. Porém, uma média de nove pessoas estiveram em todos os encontros.

No intuito de despertar o interesse pelo autocuidado, foram aferidos dados vitais semanalmente, sendo eles, pressão arterial, glicemia capilar, frequência cardíaca, saturação de O₂, e os dados antropométricos: peso, altura, cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC) e medida de circunferência abdominal. Realizaram-se, ainda, a leitura do cartão de vacinas dos participantes e, posteriormente, uma campanha de vacinação para os trabalhadores dessa instituição, na perspectiva de conciliar as ações de educação em saúde dos trabalhadores. Ressaltamos que tais informações não tiveram o intuito de parametrizar resultados físicos dos participantes diante da proposta do projeto. Porém, visou funcionar como elemento educativo no cuidado com sua saúde, além de propiciar um espaço de prática para os bolsistas estudantes do curso Técnico em Enfermagem, participantes da equipe do projeto.

Ao findar de cada encontro, os participantes eram convidados a partilharem sobre a experiência vivenciada. Para a última oficina, a professora de *Yoga* construiu um livreto com as práticas realizadas nos dez encontros, sendo entregue aos participantes a fim de norteá-los em suas experiências pessoais em direção ao autoconhecimento e ao despertar da consciência. Dentre as ferramentas utilizadas nos encontros de *Yoga*, destacam-se os *Àsanas* (posturas psico-físicas), *Pranayamas* (exercícios respiratórios), relaxamento e meditação. A síntese desses encontros está no Quadro 1:

Quadro 1: Organização das Oficinas de *Yoga*.

Tema	Conteúdo
1 Conhecendo o <i>Yoga</i>	Vivência de <i>Pranayamas</i> e <i>Asanas</i> básicos
2 Respiração: “Os <i>Pranayamas</i> ”	Meditação através do Poema: “Duas graças há no respirar”, de Goethe.
3 Coluna vertebral: nosso eixo vital	Meditação: A energia <i>kundalini</i> e vocalização do OM.
4 Observando suas extremidades	Relaxamento: luz dourada, estrela das 5 polaridades.
5 Alongamento e flexibilidade	<i>Pranayama</i> : Kechari Valany e sopro há.
6 Autopercepção e autocontrole	<i>Asanas</i> de equilíbrio com variações.
7 Energia e força	<i>Pranayama</i> e <i>Asanas</i> : com variações de gestos <i>mudras</i> .
8 Centros de energia do corpo	<i>Asanas</i> específicos para cada um dos <i>chakras</i> .
9 Concentração e meditação.	<i>Pranayamas</i> de concentração e de energização.
10 Disciplina e contentamento	Sequência de 12 <i>Asanas</i> realizada de forma rítmica e ordenada.

Fonte: Resultados do projeto, baseado em Almeida (2007).

Resultados

Os encontros com a prática de *Yoga* direcionaram-se para momentos prazerosos e de encontros consigo mesmo. Inicialmente, o processo de concentração acontece de forma morosa, resultando em falta de equilíbrio e dificuldade de sustentação dos movimentos propostos. Posteriormente, observamos um maior envolvimento e entrega nas posturas, sendo cada encontro enfrentado como um desafio para o próprio corpo em busca de flexibilidade e equilíbrio. Segundo Parkinson (2023), o *Yoga* é uma prática eficaz para o desenvolvimento da concentração, melhorando o foco e a capacidade de manter a atenção em tarefas prolongadas.

Optamos não somente pelo espaço com a vivência do *Yoga* no ambiente laboral, mas também por um desafio a ser vivenciado com a prática em casa, em momento posterior aos encontros semanais, voltados para posturas e respirações a serem alcançadas. Posteriormente, a experiência era partilhada nos próximos encontros com os pares.

Utilizando-se das etapas descritas anteriormente centradas no método de Análise de Conteúdo (Bardin, 2016), as seguintes categorias temáticas encontradas foram: 1) O conhecimento da prática do *Yoga*; 2) A prática do *Yoga* no ambiente laboral; 3) A ampliação da própria respiração no desenvolvimento de mecanismos próprios para a diminuição do estresse laboral; 4) O *Yoga* e a busca pelo equilíbrio no ambiente de trabalho; 5) Oficina de

vivência: uma capacidade de percepção de si mesmo e de autoconhecimento; e, finalmente 6) A evolução do desempenho nos *Àsanas*, na consciência e no domínio corpóreo nessa prática.

Categoria 1: O conhecimento da prática do Yoga

A primeira categoria direciona-nos para o conhecimento da prática do *Yoga*, que equilibra, purifica e fortalece o ser humano, procurando o aperfeiçoamento da saúde e do controle mental, a realização do *self*, o encontro da paz interior e a integração equilibrada do indivíduo no mundo e no universo (Chopra; Simon, 2017; Vishnu-Devananda, 1960). Dessa forma, no espaço compartilhado estruturado pela busca da promoção da saúde e bem-estar dos envolvidos e, ainda, pela aposta em olhares distintos, além do convencional, foi possível apresentar e introduzir as práticas corporais e mentais advindas do *Yoga* com um aprofundamento vivencial e experiencial.

Ao apresentar essa prática, ainda desconhecida por alguns participantes, notamos por um lado, novas expectativas e, por outro, um desafio a ser cumprido, mesmo para participantes que não a conheciam, elementos positivos foram percebidos por meio dessa vivência. Foram identificados indícios de aspectos voltados para o equilíbrio e controle corporal e mental, sendo esses de acordo com os relatos dos participantes, capazes de influenciar no cotidiano, tanto em âmbito pessoal quanto profissional.

Segundo Pitcher *et al.* (2023), as terapias integrativas oferecem uma abordagem holística para a saúde, combinando técnicas de autoconsciência com intervenções físicas para promover a resiliência e o equilíbrio em ambientes de trabalho desafiadores. Desai (2024) ressalta que o *Yoga* não apenas melhora o bem-estar físico, mas também oferece uma abordagem eficaz para gerenciar o estresse emocional, especialmente em contextos laborais intensos.

Através dessa experiência observamos que a prática do *Yoga* dentro do espaço de trabalho pode ser considerada como um caminho para reflexão em relação aos afazeres diários. Parkinson (2023) aponta que o *Yoga* contribui significativamente para o desenvolvimento da atenção plena, o que ajuda os praticantes a aprimorar sua autopercepção e a lidar com desafios no trabalho de maneira mais consciente e focada.

Categoria 2: A prática do Yoga no ambiente laboral

Percebemos que o aprendizado no desenvolvimento da inteligência espiritual, da afetividade e do autoconhecimento, a promoção de cuidados físicos e mentais, além do trabalho com a interação entre postura, respiração e consciência, são benefícios que podem ser adquiridos por meio dessa prática.

Um ponto marcante observado pela equipe se direcionou a compreensão de parar as tarefas laborais diárias, ação que por diversas vezes exige gasto de energia e dedicação para se voltar às atividades de bem-estar pessoal e profissional dentro do ambiente de trabalho. A busca por melhores cuidados com sua própria saúde física e mental, tranquilidade, centramento, paz e principalmente coragem para se conhecer interiormente foi destacada pelos participantes.

De acordo com um estudo de meta-análise recente, o *Yoga* tem mostrado eficácia significativa na redução dos sintomas de depressão em diversos contextos, inclusive no ambiente de trabalho (Rhoads *et al.*, 2023). Pitcher *et al.* (2023) destacam que as terapias integrativas, incluindo o *Yoga*, desempenham um papel crucial na promoção da resiliência e saúde ocupacional, abordando não apenas o bem-estar físico, mas também os aspectos emocionais e psicológicos. Além disso, o *Yoga* tem se mostrado uma ferramenta eficaz na gestão do estresse psicológico, fornecendo mecanismos práticos para enfrentar os desafios emocionais no ambiente de trabalho (Desai, 2024).

Os relatos dos participantes demonstraram uma busca por autodesenvolvimento, empatia, autoconhecimento e melhoria nos relacionamentos interpessoais. Parkinson (2023) destaca que a prática do *Yoga* não apenas melhora a atenção, mas também fortalece a capacidade de regulação emocional, permitindo uma melhor resposta aos desafios diários, especialmente em contextos de alta pressão como o ambiente de trabalho.

Categoria 3: A ampliação da própria respiração no desenvolvimento de mecanismos próprios para a diminuição do estresse laboral

Esta categoria encaminha para a ampliação da respiração no desenvolvimento de mecanismos próprios para a diminuição do estresse laboral. Ivengar (2011) relata que, pela inspiração abundante de oxigênio, através de suas técnicas disciplinadas, mudanças químicas sutis ocorrem no corpo do *sadhaka* (praticante). A prática de *Àsanas* remove as obstruções que impedem o fluxo do *prana* (energia vital) e a prática de *Pranayama* regula aquele fluxo de *prana* ao longo do corpo. Ele também regula todos os pensamentos, desejos e ações do

sadhaka, dando a estabilidade e a força de vontade necessárias para se tornar mestre de si mesmo.

Aprender a respirar pode contribuir no enfrentamento dos desafios laborais diários. Segundo Desai (2024), o controle da respiração por meio de técnicas de *Pranayama* desempenha um papel crucial na gestão do estresse, regulando as emoções e promovendo um estado de calma e foco no trabalho.

Ivengar (2011) esclarece que *Pranayama* significa a prolongação da respiração e sua contenção. Patanjali (1982), em seus “Yoga Sutras”, descreve o *Pranayama* como a inspiração e a expiração controladas, em uma postura firmemente estabelecida. *Pranayama* é uma arte e tem técnicas para fazer os órgãos respiratórios moverem-se e expandirem-se intencional, rítmica e intensivamente. Ele consiste de um fluxo longo, sustentável e sutil de inspiração, expiração e retenção da respiração. Essa respiração disciplinada ajuda a mente a concentrar-se e permite que o *sadhaka* (praticante) alcance uma saúde robusta e longevidade.

Dessa forma, a vivência com esse grupo teve como foco primordial ensinar os participantes o “aprender a respirar”, pois, o resultado está direcionado às alterações e benefícios fisiológicos, bioquímicos e psicológicos e conseqüentemente a busca por tranquilização da mente, melhora da força, do equilíbrio, da flexibilidade, além de uma harmonia com o seu ser e com o mundo que o permeia.

Categoria 4: O Yoga e a busca pelo equilíbrio no ambiente de trabalho

Nesse cenário laboral, o clima interno pode ser permeado pela qualidade dos relacionamentos produzidos nesse espaço, em que as pessoas conseguem conviver com maior ou menor habilidade com seus pares. As ferramentas utilizadas por cada trabalhador apontam para a construção de facilitadores para a convivência interpessoal, diante das diversidades culturais, sociais, psíquicas e econômicas das pessoas envolvidas na organização pesquisada. Dessa forma, as oficinas auxiliaram na elaboração desses elementos, fosse à negociação dos conflitos laborais ou na contribuição para o desenvolvimento de recursos pessoais.

A experiência vivenciada com o projeto anunciou a oportunidade de refletir sobre si e sobre novos aspectos capazes de impulsionar outras posturas diante da vida e no ambiente de trabalho.

Categoria 5: Oficina de vivência: uma capacidade de percepção de si mesmo e de autoconhecimento

O trabalho mental e corporal produzido nesse espaço desencadeou uma série de reações e percepções do corpo, trazendo perspectivas harmônicas diante da natureza humana. E esse alinhamento de desafio do corpo, mente e emoções foram conquistadas gradativamente neste grupo.

Greco *et al.* (2019) dizem que a prática favorece o desenvolvimento da consciência corporal e do autoconhecimento, promovendo a percepção das posturas inadequadas e tensões desnecessárias, bem como dos estados de prazer e relaxamento, equilíbrio da mente e emoções para lidar com as questões da vida (redução da ansiedade, estresse e depressão), aumento da sensação de vitalidade, desenvolvimento do sentimento de contentamento, gratidão, felicidade, reencontro com a essência de cada um e conexão com o divino.

Segundo Iyengar (2011), os *Āsanas* purificam o corpo e a mente e têm efeitos preventivos e curativos. Eles causam mudanças em todos os níveis, do físico ao espiritual. Trazem, também, saúde, beleza, força, firmeza, leveza, clareza de fala e expressão, tranquilidade dos nervos e uma disposição feliz. Ele, ainda, compara sua prática com o crescimento de uma mangueira, se a árvore cresce segura e saudável a sua essência será encontrada em seus frutos. A saúde é o equilíbrio delicado do corpo, mente e espírito. Diante disso, a possibilidade de compreender e perceber o que se sente e como se sente é uma forma de aprendizado sobre as conexões com tudo que está ao nosso redor.

Categoria 6: A evolução no desempenho nos Āsanas, na consciência e no domínio corpóreo nessa prática

Evolução é o movimento do centro para a periferia, de dentro para fora, dos músculos à pele, da fonte da atividade em direção à vastidão, a abertura do nosso mundo. Estão conectados com o esforço, fogo, suor e calor que despertam nosso poder adormecido. Além de alongar e aumentar a força e a flexibilidade, as posturas de *Yoga* ajudam a harmonizar-se consigo mesmo, seu corpo e seu meio (Feuerstein, 2011, p. 86).

Essa linguagem de autoconhecimento propiciou experienciar e vivenciar, por intermédio do *Yoga*, a compreensão dos conceitos, tendo, nessa prática, um instrumento

completo para o desenvolvimento das habilidades. Entendemos que a diversidade de caminhos laborais que envolvem esses trabalhadores traz consigo a busca por domínio da mente e a retomada da consciência com a prática do *Yoga*. Percebemos que o despertar de habilidades pessoais, no sentido de maior percepção geral e autoconhecimento, suscitou desejo de transformações em comportamentos e atitudes na vida cotidiana.

Por fim, essa filosofia milenar, que permitiu transitar pelos *Àsanas* (posições físicas) e *Pranayamas* (respiração), trouxe relatos dos participantes voltados para os benefícios com as Oficinas de *Yoga*, seja como trabalho corporal de flexibilidade, força e equilíbrio ou mesmo como uma atividade desafiadora a ser enfrentada.

Considerações finais

Por intermédio do experienciar e vivenciar da prática do *Yoga* no ambiente de trabalho, foi possível a compreensão dos elementos que o envolvem, assim como suas nuances, visando o bem-estar e a saúde do trabalhador nesse espaço.

De acordo com os relatos, os resultados relacionados ao treinamento da atenção plena demonstraram os efeitos e benefícios dos *Àsanas* e *Pranayamas* na melhoria da concentração no trabalho, uma vez que desenvolver o autoconhecimento e o autodomínio pode auxiliar na capacidade de reconhecer e responder com habilidade às situações de estresse emocional, e isso pode contribuir para uma boa condução aos enfrentamentos do cotidiano no ambiente de trabalho.

Como promotora de saúde no ambiente de trabalho, a ação apontou para uma oportunidade de integrar formas de promoção da saúde no ambiente laboral, advindas do cuidado com o corpo e mente. Assim, a prática do *Yoga* no espaço laboral pode ser pensada e organizada como parte na rotina dos trabalhadores.

O desenvolvimento dessa proposta contribuiu para a formação acadêmica dos bolsistas envolvidos, demonstrando a importância do trabalho em equipe, o planejamento, a flexibilidade nas ações, a escuta qualificada e o diálogo voltado para a saúde do trabalhador e Qualidade de Vida no Trabalho, sendo eles objetos para uma educação permanente em saúde.

Concluimos que somente essa experiência não possui em sua proposta o cabedal para a generalização dos elementos construídos, especificamente, pela necessidade de um trabalho dessa natureza, por um período de acompanhamento com maior duração e a

importância de se utilizar instrumentos de avaliação dos resultados com essa prática. Logo, indicamos, como proposta futura, sua continuidade, ou a execução de estudos dessa ordem.

Dessa forma, ainda que de modo incipiente, observamos que o desenvolvimento de práticas integrativas pode figurar como elemento significativo ao enfrentamento da dinâmica laboral em um ambiente de trabalho, mesmo em uma organização pública.

Referências

ALMEIDA, A. **Shivam Yoga**: Autoconhecimento e despertar da consciência. São Paulo: Casa Editorial Lemos, 2007.

BARCAUI, Andre; LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. Estresse, enfrentamento e qualidade de vida: um estudo sobre gerentes brasileiros. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 18, p. 670-694, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac20141865>

BARDIN, L. *Análise de conteúdo* (L. A. Reto, A. Pinheiro, Trad.). Lisboa: Edições 70, 2016. (Obra original publicada em 1977).

BIRDEE, Gurjeet S.; AYALA, Sujata G.; WALLSTON, Kenneth A. Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. *BMC complementary and alternative medicine*, v. 17, p. 1-6, 2017. Disponível em: doi: 10.1186/s12906-017-1599-1.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n. 849, de 27 de março 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Diário Oficial da União**, 2017. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf

BRASIL. Decreto n. 7.602, de 7 de novembro de 2011. Dispõe sobre a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho – PNSST. *Diário Oficial da União*, v. 1, p. 9-9, 2011. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/decreto/d7602.htm

CHOPRA, Deepak; SIMON, David. *As sete leis espirituais do Ioga*. Editorial Presença, 2017.

DESAI, Meenaxi Mutalik. YOGA EFFECTIVE TOOL IN MANAGING PSYCHOLOGICAL STRESS. *Special Issue on*, p. 128, 2024. Disponível em: <http://jesdrf.com/IJIPAR%20Vol%2014%20SI%206%20May%202024.pdf#page=135>

FARSEN, Thaís Cristine, et al. Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam? *Interação em Psicologia*, v. 22, n. 1, 2018. Disponível em: [Doi: http://dx.doi.org/10.5380/psi.v22i1.48288](http://dx.doi.org/10.5380/psi.v22i1.48288)

FEUERSTEIN, G. (2005). **A tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática**. São Paulo: Editora Pensamento.

FEUERSTEIN, Georg; Larry Payne. (2011). **Yoga para leigos**. 2. ed. Rio de Janeiro, RJ: Alta Books.

FURLAN, Paula Giovana; HONDA, Andrea Pereira; CASSAVIA, Agatha Beatriz Wolf. Ética no dia a dia e os ensinamentos do yoga (os yamas e niyamas dos yoga-sūtras de patañjali). **São Carlos: CPOI/UFSCar**, 2021.

GRECO, R. M.; PASCHOALIN, H. C.; MOURA, D. C. A. de; COSTA, F. M. da; D'AMORÉ, A.; OLIVEIRA, A. S. de. Yoga na promoção da saúde do trabalhador – relato da experiência. **Interfaces - Revista de Extensão da UFMG**, [S. l.], v. 7, n. 1, 2019. <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/19090>

IYENGAR, B. K. S. (2011). **Luz sobre el Pranayama: Pranayama Dipika**. Barcelona: Editorial Kairós.

MANDELBAUM, M. H. S. et al. Glossário Educação em Saúde. **Educação Permanente em Saúde**, p. 6-18, 2023. <https://doi.org/10.51234/aben.23.e25.c01>

MEDEIROS, Alexsandro Melo. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, v. 16, n. 2, p. 283-301, 2017. [doi:10.15603/1677-2644/correlatio.v16n2p283-301](https://doi.org/10.15603/1677-2644/correlatio.v16n2p283-301)

MINAYO-GOMEZ, Carlos; THEDIM-COSTA, Sonia Maria da Fonseca. A construção do campo da saúde do trabalhador: percurso e dilemas. **Cadernos de saúde pública**, v. 13, p. S21-S32, 1997. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X1997000600003>

PACHECO, Eliezer. Desvendando os Institutos Federais: identidade e objetivos. **Educação Profissional e Tecnológica em revista**, v. 4, n. 1, p. 4-22, 2020. <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/575>

PARKINSON, Tracie. **A comprehensive investigation of yoga, attention, and self-perception**. Faculty of Graduate Studies (Teses e Práticas Eletrônicas). 2023. <http://hdl.handle.net/1993/37074>.

PATANJALI (1982). **Yoga-sutra de Patañjali**. São Paulo: Editora União Nacional de Yoga.

PITCHER, Mark H. et al. Complementary and integrative health therapies in whole person resilience research. **Stress and Health**, v. 39, n. S1, p. 55-61, 2023. <https://doi.org/10.1002/smi.3276>.

SAOJI, Apar Avinash. Yoga: A strategy to cope up stress and enhance wellbeing among medical students. **North American journal of medical sciences**, v. 8, n. 4, p. 200, 2016. [doi: 10.4103/1947-2714.179962](https://doi.org/10.4103/1947-2714.179962)

SIEGEL, Pamela; BARROS, Nelson Filice de. Broad WJ. The Science of Yoga. The risks and the rewards. New York: Simon & Schuster; 2012. **Ciênc. saúde coletiva** 20 (2) Fev 2015. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015202.22142013>

SILVA, Jerto Cardoso da et al. Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e242262, 2023. <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-242262>

SPAGNOL, Carla Aparecida, et al. O yoga como estratégia para promover a qualidade de vida no trabalho. **Revista Conexão UEPG**, v. 10, n. 1, p. 80-91, 2014. <https://www.redalyc.org/pdf/5141/514151731009.pdf>

TOLAHUNASE, Madhuri; SAGAR, Rajesh; DADA, Rima. Impact of yoga and meditation on cellular aging in apparently healthy individuals: A prospective, open-label single-arm exploratory study. **Oxidative medicine and cellular longevity**, v. 2017, n. 1, p. 7928981, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/7928981>

VISHNU-DEVANANDA, S. (1960). **The complete illustrated book of Yoga** (3rd ed.) (pp. 221-260). New York: Free River Press.

Quality of life at work through the practice of *Yoga*: report of extension practice at the Federal Institute of Education, Science and Technology in Minas Gerais

Abstract: The use of unconventional practices in the work environment has been highlighted in the literature as a strategy for promoting physical and mental well-being. The objective was to carry out interventional extension action with the practice of *Yoga* Workshops carried out with workers from a Federal Institute of Education, Science and Technology in the state of MG, being considered an encouraging tool for improving health and Quality of Life at Work. It was decided to practice ten *Yoga* Workshops with the participation of teachers, education technicians and interns from the service involved. The results seemed to indicate benefits aimed at promoting health, at a personal and professional level, to be understood as a strategy for Quality of Life at Work in educational institutions. It was understood that participants in this project were able to experience the promotion of relaxation, increased concentration, flexibility, postural improvement, self-knowledge and self-perception.

Keywords: Integrative and complementary practices; Health at Work; Health promotion; Health education.

Recebido: 24 julho 2024

Aprovado: 05 setembro 2024