

Como a prática do Yoga é experienciada em academias por praticantes adultos: uma investigação empírico-fenomenológica

How the practice of Yoga is experienced in gyms by adult practitioners: an empirical-phenomenological investigation

Cómo se experimenta la práctica del yoga en gimnasios por practicantes adultos: una investigación empírico-fenomenológica

RESUMO

O Yoga, eleito pela UNESCO, como Patrimônio Imaterial da Humanidade, se caracteriza como sendo uma prática de origem Oriental que tem uma essência plural capaz de influenciar a vida do praticante nos aspectos físico, mental e espiritual. Encontrar a transcendência do ser, essência do Yoga, se torna uma tarefa complexa ao passo em que surgem diversas modalidades da prática disponíveis em espaços variados, como nas academias. A pesquisa buscou, utilizando-se do método fenomenológico, e por meio de relatos sobre a prática do Yoga, identificar e compreender as experiências vividas por praticantes nesses espaços. Foram realizadas cinco entrevistas sob escuta suspensiva, interrompidas pela repetição de elementos nos relatos de experiência, definida como critério da saturação. A partir da transcrição das entrevistas, redução psicológica com olhar para as experiências de cada entrevistado e análise intencional dos relatos, os aspectos representativos do fenômeno estudado foram separados em temas comuns, dando origem a seis unidades de sentido, denominadas pela pesquisadora como: ambiente da prática/socialização; corporeidade/desafio; autocuidado; autopercepção/autoconhecimento; Yoga fora do tapetinho e energia/vibração/espiritual/terapêutico. A investigação identificou que o elemento essencial capaz de conectar todos os outros que surgiram como unidades de sentido é o autocuidado. Os resultados mostram que praticantes de Yoga em academias procuram as aulas, no início, por questões físicas relacionadas ao autocuidado, como o relaxamento e, com o tempo, passam a colher outros benefícios mais complexos e profundos, como o autoconhecimento.

Palavras-chave: Yoga; Fenomenologia; Academia; Educação Física; Prática Corporal.

ABSTRACT

Yoga, selected by UNESCO as Intangible Cultural Heritage of Humanity, is characterized as a practice of Eastern origin that has a plural essence, influencing the physical, mental, and spiritual aspects of the practitioner. Finding the transcendence of being (i.e., the essence of Yoga) becomes challenging as various modalities of the practice emerge in different spaces, such as gyms. The research, employing the phenomenological method and drawing on reports of yoga practice, aimed to identify and understand the experiences lived by practitioners in these settings. Five interviews were conducted under suspended listening, interrupted by the repetition of elements in the experience reports, defined as the saturation criterion. From the transcription of the interviews, psychological reduction with a look at the experiences of each interviewee, and intentional analysis of the reports, the representative aspects of the studied phenomenon were separated into common themes, resulting in six units of meaning, named by the researcher as: practice environment/socialization; corporeity/challenge; self-care; self-perception/self-knowledge; Yoga off the mat and energy/vibration/spiritual/therapeutic. The investigation identified that the essential element capable of connecting all others that emerged as units of meaning is self-care. The results show that yoga practitioners initially seek classes in gyms for physical issues related to self-care, such as relaxation. Then, they begin to reap more complex and profound benefits, including self-knowledge.

Keywords: Yoga; Phenomenology; Gym; Physical Education; Body Practice

RESUMEN

Objetivo: El Yoga, elegido por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se caracteriza como una práctica de origen oriental que tiene una esencia plural capaz de influir en la vida del practicante en los aspectos físico, mental y espiritual. Encontrar la trascendencia del ser, la esencia del Yoga, se convierte en una tarea compleja a medida que surgen

Marina Faraco Corrêa¹ 

Cristiano Roque Antunes Barreira¹ 

1- Escola de Educação Física e Esporte de
Ribeirão Preto

E-mail: marinafc.personal@gmail.com

Recebido em: 13/01/2025

Revisado em: 28/03/2025

Aceito em: 01/07/2025



Copyright: © 2025. This is an open access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

diversas modalidades de la práctica disponibles en varios espacios, como en los gimnasios. La investigación, utilizando el método fenomenológico y a través de relatos sobre la práctica del Yoga, buscó identificar y comprender las experiencias vividas por los practicantes en estos espacios. Se realizaron cinco entrevistas con escucha suspensiva, interrumpidas por la repetición de elementos en los relatos de experiencia, definido como criterio de saturación. A partir de la transcripción de las entrevistas, reducción psicológica con una mirada a las experiencias de cada entrevistado y análisis intencional de los relatos, los aspectos representativos del fenómeno estudiado se separaron en temas comunes, dando lugar a seis unidades de sentido, denominadas por la investigadora como: ambiente de la práctica/socialización; corporeidad/desafío; autocuidado; autopercepción/autoconocimiento; Yoga fuera del tapete y energía/vibración/espiritual/terapéutico. La investigación identificó que el elemento esencial capaz de conectar todos los otros que surgieron como unidades de sentido es el autocuidado. Los resultados muestran que los practicantes de Yoga en gimnasios buscan las clases, al principio, por cuestiones físicas relacionadas con el autocuidado, como la relajación y, con el tiempo, comienzan a cosechar otros beneficios más complejos y profundos, como el autoconocimiento.

Palabras clave: Yoga; Fenomenología; Gimnasio; Educación física; Práctica Corporal.

INTRODUÇÃO

No ano de 2016, a Organização das Nações Unidas para a Educação a Ciência e a Cultura (UNESCO) elegeu o Yoga um Patrimônio Imaterial da Humanidade. Isso aconteceu pelo caráter da prática, que envolve uma filosofia capaz de influenciar vários aspectos importantes da vida em sociedade, tendo, por isso, como contribuir, de forma geral, com as relações pelo mundo, independente da cultura local em si¹.

Esse poder coletivo e comunitário só existe pelo efeito pessoal existente na prática do Yoga, que busca, a partir de uma construção gradual, auxiliar os adeptos na busca pela autorrealização quando se libertam ou, ao menos, passam a conseguir controlar e amenizar os sofrimentos causados pela própria existência¹.

A UNESCO² ainda destacou a "unificação da mente, do corpo e da alma para melhorar o bem-estar mental, físico e espiritual das pessoas", tornando a prática o 13º patrimônio imaterial indiano eleito. Por via de um comunicado público, o Ministério da Cultura da Índia agradeceu a decisão da UNESCO, e relembrou que, em 2014, a ONU, Organização das Nações Unidas, já havia estabelecido o dia 21 de junho como o Dia Internacional do Yoga.

Não se passou um ano da decisão da UNESCO, quando, em 2017, juntamente a práticas correlacionadas, "como meditação e o sistema médico indiano *Ayurveda*, o Yoga ingressou oficialmente, através da portaria no 849/MS (Ministério da Saúde), no rol das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) a serem ofertadas nos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS), sobretudo na Atenção Primária à Saúde (APS³).

O SUS⁴, que considera o Yoga um recurso terapêutico, entende que a prática tem o potencial de "reduzir o estresse, aliviar a ansiedade, depressão e insônia, além de melhorar a aptidão física, força e flexibilidade de maneira geral". Dessa forma, o SUS traz a prática do Yoga como sendo um complemento aos tratamentos de saúde, relacionando-a diretamente à área da Saúde e, por consequência, à Educação Física.

Por esse motivo, mesmo levando em consideração a característica plural do Yoga, que permite o cultivo de aspectos da religiosidade hinduísta associada à sua origem indiana, evocando elementos místicos e espirituais, neste trabalho optou-se por tratar do Yoga como uma *prática corporal*. Esse termo, quando relacionado com a saúde, aparece designando preocupação e formas de cuidados corporais na atenção à pessoa

integralmente. De acordo com Lazzarotti Filho e colaboradoras⁵, “as práticas corporais entram como complementares aos cuidados convencionais, trazendo elementos da cultura oriental, como é o caso da meditação, do relaxamento e de práticas milenares” (p. 23). Na mesma linha, o SUS⁴ entende que “a prática vai além da atividade física, promovendo o equilíbrio de emoções e da mente”.

Em todo o Ocidente e, conseqüentemente, no Brasil, o Yoga ganhou prestígio e legitimidade quando seus benefícios passaram a ser estudados cientificamente e, no decorrer dos anos, foram amplamente divulgados. Sua difusão se evidencia por meio de seu oferecimento em locais diversos, como academias, parques, estúdios e mesmo em canais de aulas *online*, permitindo seu acesso facilitado, mesmo durante a pandemia de COVID-19 iniciada no ano de 2020.

Entretanto, existem divergências na compreensão daquilo que, segundo sua origem, define a finalidade do Yoga. Segundo Silva Filho⁶, apenas neste século a ciência ocidental passou a adquirir uma “visão real da globalidade psicofísica do ser humano” (p. 12), graças ao aperfeiçoamento dos métodos de pesquisa em Ciências Humanas. No entanto, argumenta o autor, a ciência oriental se baseia nessa globalidade há milênios. Entretanto, é importante ressaltar que, mesmo tendo se originado na Índia e trazendo elementos contidos na religião hinduísta, atualmente o Yoga é considerado uma prática universal⁷.

Mas ao que se refere o Yoga, afinal? Quais as concepções que envolvem essa prática? O que essa prática tem que a torna tão importante e valorizada para seus praticantes?

Há ou não diferenças em relação ao Yoga praticado no Oriente e no Ocidente quanto às sensações e benefícios sentidos?

Esta pesquisa não pretendeu responder tais questionamentos, mas ao inquietarem a pesquisadora que, além de ser uma profissional de Educação Física, portanto, ter formação na área da Saúde, e ser certificada internacionalmente como Instrutora de Yoga pela escola Yoga em Movimento (YEM) desde 2020, também trabalha atualmente como professora de Yoga em academias, permitiram um olhar para os praticantes de Yoga buscando entender, como consequência, o que os torna tão fiéis a essa prática advinda de uma cultura com preceitos tão diferentes da cultura ocidental.

Atualmente, não é incomum encontrar academias, desde as mais acessíveis até as mais elitizadas, que ofereçam Yoga em suas grades de aulas de ginástica. Apesar de o Yoga vir na contramão ao clima enérgico do ambiente da academia, a busca pela prática e a assiduidade por parte dos praticantes é relevante.

No entanto, assim como é importante frisar que o Yoga não é uma religião, também é interessante reforçar que essa prática não é um esporte ou ginástica. Hoje, é correto dizer que Yoga é, o que se chama genericamente, de uma filosofia de vida, como um desdobramento de uma prática desenvolvida na Índia no decorrer de cinco milênios que contém um “conjunto de valores, atitudes, preceitos e técnicas – aplicadas ao desenvolvimento integral do ser humano”^{8,9}. Apesar de ser uma prática milenar, só chegou ao Ocidente no final

do século XIX e, no Brasil, apenas no início do século XX.

Etimologicamente, a palavra Yoga se enraíza no *devanágari*, alfabeto utilizado no sânscrito, em que o termo é originalmente escrito como योग, cujo étimo sânscrito é *yuj*, significando "juntar", "atrelar", "juntar". Essa raiz traz a ideia daquilo que pode ser integrado, física ou misticamente¹⁰. Esse significado está atrelado à tradição *Vedanta*, que é um ramo dominante do hinduísmo e tem sua importância por ter influenciado a maioria das escolas de Yoga.

"De acordo com o *Vedanta*, o Eu individual está separado do seu fundamento transcendente, do supremo Si mesmo (*parama-âtman*), do Absoluto (*Brahman*)"¹¹. Dessa maneira, entende-se que o Yoga é a experiência capaz de promover "a união do eu individual, com o Si mesmo e o Absoluto"¹¹.

No Ocidente, o Yoga se classifica atualmente como uma prática mente-corpo, integrativa e complementar de saúde pela Organização Mundial da Saúde (OMS)¹². Essa importância decorreu da análise e comprovação dos principais benefícios que surgem posteriormente à prática do Yoga para o campo da saúde.

De acordo com um levantamento realizado sobre as pesquisas produzidas sobre o assunto, os benefícios podem ser divididos em contribuições físicas, filosóficas e sociais, sendo algumas delas:

(1) contribuições físicas: melhoria de capacidades físicas como resistência, flexibilidade e equilíbrio, aumento de força, diminuição de gordura corporal, melhoria em

relação à consciência corporal e correções posturais, aumento da capacidade e qualidade respiratória, diminuição de produção de hormônios que geram estresse, melhoria na qualidade do sono; (2) contribuições filosóficas: desenvolvimento da expansão da percepção da totalidade que é a base da noção de cuidado integral, levando em consideração as dimensões biológica, mental e espiritual, abstenção de vícios, cultivo da atenção; e (3) contribuições sociais: que se relacionam à construção e ao desenvolvimento de uma cultura de paz, que tenha como foco estilos de vida e valores que garantam a tolerância entre diferentes grupos, sejam eles étnicos, de gêneros ou classes sociais^{11,13-7}.

Fernandes, da Rocha¹⁸ trazem que, no Ocidente, a prática se tornou popular como um modelo de ginástica combinado com exercícios respiratórios e de alongamento, visando o relaxamento, com uma característica de favorecer os aspectos ligados ao treino do corpo, em contraposição ao treino da mente e do espírito. Também afirmam que o Yoga aparece em conjunto às práticas médicas preventivas ou terapêuticas e que, por uma assimilação cultural ocidental, favorece-se a construção de um Yoga visto como "disciplina prática que se mostra majoritariamente como ginástica ou como terapia, com pouco ou nenhum componente filosófico ou místico-religioso"¹⁸.

Ou seja, é possível que muitas das "modalidades" de Yoga, como algumas descritas logo abaixo, oferecidas em diferentes ambientes, como por exemplo, em academias, acabem se afastando ou fugindo da proposta filosófica e espiritual que caracteriza essa

prática. No entanto, apesar de haver diferentes modalidades, entende-se que, para que seja de fato uma prática de Yoga e não de "ginástica ou terapia", é necessário que inclua elementos que resgatem uma essência comum da filosofia que conecte a tríade corpo-mente-alma/espírito.

Essa pesquisadora, em suas aulas ministradas em academias da cidade de Ribeirão Preto, procura incorporar elementos que dão suporte para que os praticantes construam e desenvolvam, ao longo do tempo e de suas próprias percepções da experiência da prática, os sentidos que buscam com o Yoga para suas vidas. Essa questão também justifica o interesse na realização dessa pesquisa.

Seria apenas mantendo suas raízes e sua finalidade, que a prática do Yoga estaria capacitada a proporcionar todos os benefícios a que ela se propõe. Mas, para além dos efeitos do Yoga, o que o praticante vive ao experimentar o Yoga? Como se pode mapear, hoje, o que acontece como benefício do Yoga para os praticantes a partir do momento vivido, da experiência, e não dos efeitos dessa prática?

Assim, falando sobre a experiência do Yoga estudada a partir da Fenomenologia, Critelli traz que o método fenomenológico questiona a ciência natural como um meio de investigação dos fenômenos humanos, ou seja, a busca das questões humanas deve ser feita levando em consideração o caráter de fenômeno e não de objeto, sem buscar uma explicação causal ou a quantificação para compreender a realidade humana¹¹.

Giusti¹¹ ainda cita Heidegger (1927/2012,)

Que é que a fenomenologia deve "fazer ver"? Que deve ser denominado como "fenômeno" em sentido assinalado? Que deve ser necessariamente tema de uma mostra expressa segundo sua essência? É manifesto que se trata precisamente do que não se mostra de pronto e, no mais das vezes, do que permanece oculto no que se mostra de pronto e, no mais das vezes, mas que é ao mesmo tempo algo que pertence essencialmente ao que se mostra de pronto e no mais das vezes, ao ponto e até constituir seu sentido e fundamento.

Nesse momento, o autor questiona o sentido do ser e a essência do fenômeno, afirmando que apenas o próprio ser que experimenta é que pode descobrir qual a essência daquilo que experimenta, no momento em que experimenta.

Barreira¹⁹ afirma que as vivências se configuram como elementos corporais, psíquicos e espirituais que explicitam os sintomas de experiência do ser humano. Logo, como é possível compreender a essência do fenômeno a partir das experiências individuais de forma a torná-lo universal?

Barreira¹⁹ (p. 319) cita Ales Bello (1998, p. 12), que define a fenomenologia como sendo uma

(...) descrição filosófica do ser humano capaz de justificar sua complexidade e de fazer compreender o sentido de pesquisas especializadas que investiguem os vários aspectos sem perder sua unidade e sem reduzir a pessoa a momentos específicos – o

corpo ou a *psique* – que acabariam por ser absolutizados: mas observar e examinar o ser humano na variedade de suas características.

Para Edmund Husserl (1859-1938) a fenomenologia clássica deve ser vista “como uma ciência voltada para o estudo daquilo que se manifesta à consciência intencional (consciência de)”²⁰. A partir dela, busca-se realizar uma “reflexão metódica sobre os fenômenos, aquilo que se manifesta, chegando, em última instância, às experiências vivenciais reveladoras da conexão correlativa entre sujeito e objeto à mostra na coisa dada à consciência”²⁰.

Os autores ainda trazem Stein, que afirma que

não se descreve completamente a vivência se isto se faz unicamente do lado objetivo, (...) não se pode de fato descrever o lado subjetivo sem tomar em consideração contemporaneamente o seu polo oposto: a objetualidade que diz respeito à vivência (1919-32/2001, p. 46, tradução própria).

Ou seja, no fenômeno assim abordado, a subjetividade e a objetividade não se distinguem. Só é possível chegar nas coisas mesmas deixando de lado seus pré-conceitos e observando aquilo que se manifesta²⁰.

Para se chegar na essência do fenômeno, nas coisas mesmas, primeiro se suspendem as concepções prévias acerca do objeto a ser pesquisado. Depois, busca-se, por meio dos relatos sobre a experiência vivida, que acontecem mediante a escuta suspensiva, que

tem como objetivo conduzir o entrevistado em seu relato, durante a entrevista empático-fenomenológica, acessar como se deu aquela experiência vivida²¹. Nesse momento, a empatia é o ponto chave do processo, porque o acolhimento e a compreensão da experiência são mais importantes que a própria análise. Ranieri, Barreira²² apresentam uma definição de *empatia* cunhada pela filósofa Edith Stein (1891-1942) que é sinônima da expressão *entropatia*: “*pathos* do grego e podendo significar “sentir dentro”, “sentir em” (p. 13).

Após todas as entrevistas terem sido realizadas e transcritas, faz-se o cruzamento intencional em que se almeja a individualização das essências das experiências (do fenômeno) em questão¹⁹, no caso, da prática do Yoga. Isto é, “examinam-se as múltiplas manifestações de um determinado fenômeno a fim de descrevê-lo naquilo que lhe é essencial, captando-lhe seus momentos típicos e, no limite, as vivências intencionais que lhe constituem”¹⁹.

Encontrar como se dá a percepção do Yoga, independente da “modalidade” escolhida e do tempo de prática, permite duas aproximações importantes: entre o professor/mestre e os alunos, e entre os praticantes e aquilo que o Yoga se propõe a alcançar: o autotenhimento. Devido à característica integral da prática do Yoga, que deve proporcionar benefícios não apenas físicos aos seus adeptos¹², é interessante pesquisar as sensações advindas dessa experiência, que podem acabar sendo deixadas de lado na medida em que a prática é, muitas vezes, vivenciada de forma unilateral, não levando em conta a totalidade da filosofia do Yoga.

Enquanto proposta de pesquisa, entendeu-se ser necessário não adotar discursos romantizados e idealizados muito associados ao modo como o Yoga é apresentado, bem como pela popularização do senso comum e, pelo próprio caráter da pesquisa, não houve pressupostos quanto à influência ou não do ambiente da academia na percepção das sensações dos praticantes, a fim de se cumprir uma aproximação rigorosa às experiências vividas pelos mesmos.

É seguindo essa linha de raciocínio que busco, enquanto professora de Yoga Clássico, me conectar com as experiências dos meus alunos para oferecer aulas que sejam mais reais e próximas das sensações vividas por eles. Portanto, o objetivo dessa pesquisa foi o de identificar e compreender, por meio de relatos em primeira pessoa, abordados fenomenologicamente, as experiências vividas durante a prática do Yoga em academias.

MÉTODO

Tratou-se de um estudo qualitativo e descritivo, amparado numa fundamentação fenomenológica, cujo modelo para pesquisas empíricas tem se desenvolvido no seio da Psicologia. Mais do que ser coletada, a matéria-prima desta pesquisa precisou ser produzida¹⁹ entre a pesquisadora e os praticantes que se dispuseram a compartilhar suas experiências. Conforme o item anterior, o objeto dessa pesquisa são as experiências vividas pelos praticantes durante o Yoga e expressas em primeira pessoa.

É importante lembrar que cada forma de pesquisa, ou seja, cada modelo de investigação se diferencia pela natureza de seu objeto de

estudo, fato que acaba exigindo uma abordagem específica²¹. No caso da investigação empírico fenomenológica, a parte principal de seu desenvolvimento é o questionamento de seu próprio objeto²¹. Portanto, a primeira etapa para essa pesquisa consistiu “em formular um objeto claro”²¹.

A experiência com pesquisa fenomenológica, trouxe o desafio da “redução fenomenológica do objeto de pesquisa, seguido pela formulação do objetivo e de um roteiro de entrevista destinados a um trabalho específico”²¹. Quanto à construção do roteiro de entrevista, essa pesquisa também se baseou em Barreira, Martins²¹, que trazem a importância da escolha de perguntas que realmente respondam àquilo que minha pesquisa buscou questionar.

A necessidade de responder perguntas tem grande importância para a realização da pesquisa. É a inquietação, é a ânsia por obter respostas que sanem nossas dúvidas ou que confirmem nossas suposições que torna o processo investigativo possível e interessante, posto que sem ela uma pesquisa ganha matizes meramente protocolares (p. 30).

Para encontrar o objeto da pesquisa, de modo a atender às necessidades de construção de conhecimento em fenomenologia, formulou-se perguntas que provocassem a reflexão das entrevistadas e a compreensão do fenômeno através das vivências e do relato de suas experiências²¹. Termos do tipo “Como...?”, “Você já experienciou...?”, “Você já vivenciou...?”, demandam um olhar para a

própria experiência e podem auxiliar nessa reflexão²¹.

As entrevistas semiestruturadas, em profundidade e sob escuta suspensiva que tornaram possível o acesso aos relatos de experiência, só foram realizadas e gravadas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EEFERP - USP) e foram interrompidas pelo critério da saturação. De acordo com Fontanella e colaboradores²³,

O fechamento amostral por saturação teórica é operacionalmente definido como a suspensão de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos passam a apresentar, na avaliação do pesquisador, uma certa redundância ou repetição, não sendo considerado relevante persistir na coleta de dados (p. 17).

Para a amostra intencional, os critérios de inclusão, foram definidos por: a) praticantes de Yoga que realizavam essa prática em academias; b) ser maior de 18 anos de idade; c) praticar em academias na cidade de Ribeirão Preto. Definidos os critérios de inclusão, os de exclusão passaram a ser: a) não realizar a prática de Yoga em academias; b) ser menor de 18 anos; c) não praticar em academias na cidade de Ribeirão Preto.

A entrevista procurou ser conduzida de maneira que as entrevistadas acessassem suas memórias por meio da reflexão do que passou em suas experiências com a prática, já que a experiência do outro dá acesso ao objeto de experiência. A percepção da vivência dá-se na

retomada do acontecido que nos chega pela lembrança e que pode ser explicitado à medida que o sujeito expõe pela linguagem o vivenciado²¹.

Durante todo esse processo houve o cuidado de não conduzir a entrevista de modo a tentar explicar o fenômeno por meio de relações causais, deixando de lado a busca pelo próprio fenômeno²¹. A autovigilância da pesquisadora para evitar induzir o entrevistado a responder com base em suas hipóteses teóricas é tão importante quanto o seu entendimento e sua apropriação da finalidade da entrevista: conduzir o entrevistado a contactar e pôr em palavras a própria experiência¹⁹. É a partir dessas descrições de experiências próprias a cada entrevistado que a pesquisadora buscou captar a essência do fenômeno.

Após terem sido transcritos, esses relatos passaram por uma análise chamada redução psicológica, que visa a singularidade da experiência do praticante, e pelo cruzamento intencional, a fim de se demonstrar a estrutura vivencial (essência) dessa experiência. Pretendeu-se, assim, passar de um processo de reduções às experiências pessoais singulares, a uma redução à intencionalidade constitutiva do fenômeno, ou seja, à generalidade da experiência.

O *cruzamento intencional*, considerando os relatos das entrevistas como variações das experiências vividas, busca as diversas manifestações de um fenômeno “a fim de descrevê-lo naquilo que lhe é essencial”²², ou seja, mantendo as “características sem as quais

o fenômeno não pode mais ser reconhecido como tal" (idem).

Com a transcrição das entrevistas, se tornou possível a leitura e análise das mesmas com o objetivo de cruzá-las procurando, entre as experiências particulares, identificar os elementos que são comuns e determinam o sentido próprio do fenômeno tematizado²².

Assim, por ser um ato consciente da pesquisadora e por "alcançar a intencionalidade própria ao fenômeno estudado que emerge pelo contraste entre as diferentes experiências relatadas"²² é que o cruzamento se torna duplamente intencional.

O propósito da investigação empírico-fenomenológica é individuar os elementos que a possibilitam em sua totalidade, não para um sujeito em particular, mas para os sujeitos que se situem nessa experiência¹⁹.

Logo, após contrastar os relatos, explorando, entre os sentidos expressos pelas entrevistadas, o sentido próprio e determinante do fenômeno, visou-se encontrar quais elementos constituem o fenômeno a partir da comparação dos sentidos essenciais que atravessam a percepção de diferentes sujeitos¹⁹.

A *redução eidética* e a *redução transcendental* são os momentos decisivos dentro da fenomenologia como método nos quais há a passagem da atitude natural - existência factual dos fenômenos - à fenomenológica, visando a essência dos fenômenos, aquilo que constitui estruturalmente as experiências e como estas se dão à consciência dos sujeitos²².

Ou seja, aquela experiência individual, que ocorreu

na singularidade concreta da experiência de cada pessoa, encontrará, a partir da redução transcendental - análise de como se dão os atos ao eu puro, à consciência - a existência de um aspecto universal, um elemento comum (a todos nós), uma essência²².

Assim, os resultados dessa análise passam de um enquadre subjetivo-relativo (resultantes da redução psicológica dos relatos empíricos) e ganham caráter generalizante¹⁹.

Segue abaixo a descrição das entrevistadas

Tabela 1 – Idade, escolaridade e ocupação atual das entrevistadas

ENTREVISTADA	IDADE	ESCOLARIDADE	OCUPAÇÃO
A	39	Superior completo	Funcionária Pública
B	57	Superior completo	Assistente Social/Aposentada
C	55	Superior completo	Docente e Gestora/Área Acadêmica
D	32	Superior completo	Fisioterapeuta/Pesquisadora da USP
E	23	Superior incompleto	Estudante de Psicologia USP

RESULTADOS

Os resultados dessas entrevistas revelaram seis unidades de sentido, divididas em ambiente da prática/socialização; corporeidade/desafio; autocuidado; autopercepção/autoconhecimento; Yoga fora do tapetinho e energia/vibração/espiritual/terapêutico, que foram ganhando graus de complexidade e apontaram alguns aspectos essenciais da vivência dos praticantes nesses momentos e dentro desse ambiente específico.

Na primeira, denominada “ambiente da prática/socialização”, o aspecto que chamou a atenção, além da acessibilidade por conta das próprias academias, foi a sensação de estarem inseridas em um ambiente que oferece o contato com elementos, como a musicalidade, por exemplo, que criam um clima diferente para a prática e com a professora e outros praticantes que procuram experiências parecidas.

Na segunda, denominada “corporeidade/desafio”, o aspecto que se destacou foi a mudança na relação com seus próprios corpos e o cuidado ao se olharem e se perceberem antes, durante e após a prática.

Na terceira, “autocuidado”, o que mais se destacou foi a compreensão da necessidade de um momento dedicado apenas para si mesmas e suas próprias necessidades, pela busca de si e de se cuidar em diversas camadas.

Na quarta unidade de sentido, denominada “autopercepção/autoconhecimento”, o aspecto revelador foi a descoberta da noção de si mesmas como indivíduos que vêm se desenvolvendo e sofrendo mudanças pela e a

partir da prática de Yoga. Além disso, há também, como consequência de uma mudança interna, um olhar e uma relação com o outro bem mais refinada e cuidadosa, que revela uma ampliação da noção de si mesmas em relação ao mundo.

A quinta unidade de sentido, “Yoga fora do tapetinho”, traz essa mudança interior muito mais aparente e como aplicam esse novo olhar para as coisas e com o outro, no dia-a-dia, ao se relacionarem com o mundo.

A sexta e última unidade, “energia/vibração/espiritual/terapêutico” elucida esse elemento ligado à “alma/espírito” que compõe a tríade do Yoga, revelando algo energético e sutil que se faz presente nas práticas de Yoga.

DISCUSSÃO

Com base nos resultados, entende-se que, ao utilizar como instrumento de pesquisa e análise o método fenomenológico, ou seja, realizando a entrevista a partir da escuta suspensiva, portanto deixando de lado quaisquer concepções já estabelecidas e realizando o cruzamento intencional durante toda a análise do que foi coletado nos relatos, se torna possível um olhar mais real e próximo das experiências de cada praticante, priorizando a autenticidade de suas próprias interpretações sobre seus momentos durante as práticas.

Os achados corroboraram com os resultados de anos de pesquisa sobre o mundo do Yoga e seus benefícios para os praticantes. Mesmo que não houvesse intenção, pelo próprio caráter da pesquisa, de confirmar ou negar o que trazem os textos e pesquisas sobre

a prática de Yoga, ao acessar as experiências das entrevistadas foi possível entrar em contato com um mundo de percepções sobre diversos pontos que culminam no bem-estar físico do praticante.

As entrevistadas também fortalecem a ideia de cuidado da mente e do espírito.

Silva²⁴ em sua tese defendida recentemente, traz no decorrer da dissertação o Yoga Sutra de Pátañjali, compilado que reforça “a importância do autoconhecimento no caminho do yoga” (p. 66), ao passo em que “sugere que ao se aquietar as flutuações da mente (1.2), a verdadeira natureza (*svarūpa*) do praticante (*draṣṭa*) se manifesta, o que é considerado o objetivo último do yoga (1.3)” (idem).

Ou seja, o caminho de autoconhecimento delineado por Pátañjali vai além de uma simples compreensão superficial, sendo um profundo reconhecimento da verdadeira essência do praticante, livre das distrações e distorções geradas pelas turbulências mentais²⁴.

Ainda como sugere Pátañjali no Yoga Sutra, considerando as descrições das técnicas e práticas do Yoga, “muitos dos conceitos, efeitos correlatos e objetivos dessas práticas só podem ser plenamente compreendidos através da experiência direta”²⁴, isto é, o “Yoga deve ser conhecido por meio do yoga”²⁴.

Neste contexto, como dito anteriormente, e como também afirma Silva²⁴ em sua pesquisa, os relatos de experiência dos praticantes surgem como um material essencial para a autoanálise dos professores de Yoga, já que, a partir desses relatos, é possível que os professores acessem o desenvolvimento dos

seus alunos, ampliando “a visão sobre como os ensinamentos e as técnicas estão sendo vivenciados, assimilados e incorporados na prática pessoal de cada indivíduo” (p. 70). Assim, esse acesso à experiência dos praticantes enriquece o processo de ensino-aprendizagem, além de oferecer ao professor um material para que o mesmo possa realizar algumas avaliações sobre o progresso de seus alunos (idem).

Além disso, é importante retomar que os relatos evidenciaram que as praticantes revelaram elementos que corroboram com os achados em pesquisas realizadas ao redor do mundo acerca dos benefícios da prática de Yoga. Houve benefícios físicos, como a melhoria de capacidades físicas e consciência corporal, diminuição de gordura corporal e produção de hormônios que geram bem-estar; filosóficos, como o desenvolvimento da percepção da totalidade, considerando as dimensões biológica, mental e espiritual; e sociais, como a construção de uma cultura de paz, mais tolerante às diferenças^{11,13-17}.

Dessa forma, mesmo que a busca inicial pelo Yoga tenha sido pelos benefícios físicos, o Yoga oferecido em academia também torna possível o despertar mais profundo do praticante, um olhar para si de forma mais complexa, uma conexão com seu eu e a busca por se conhecer melhor e se perceber de outras maneiras e de forma mais completa e integral.

Por fim, entende-se a relevância de destacar que a execução dessa pesquisa encontrou algumas limitações, como uma amostra singela, mesmo que representativa, do público praticante de Yoga em academias na cidade de Ribeirão Preto, o pequeno número de academias que oferece a prática de Yoga

em sua grade de horários e que a pesquisadora teve acesso para coletar os dados e a falta da busca de uma amostra mais heterogênea que pudesse trazer outros aspectos da prática, enriquecendo ainda mais os resultados.

CONCLUSÃO

Dentre as seis unidades de sentido, o autocuidado foi selecionado como o elemento essencial, responsável por conectar todas as outras unidades, uma praticante à outra e as praticantes à prática.

Foi, a partir da busca por um momento de parada, ou seja, a partir da necessidade de um momento em particular consigo mesmas, portanto, a partir da necessidade e busca pelo autocuidado, físico e emocional, que as praticantes buscaram o ambiente da academia e as aulas de Yoga. E, é por ainda quererem se cuidar e darem tanto sentido a esse momento, que se mantêm assíduas nas aulas.

Cuidar de si, de níveis mais superficiais a níveis mais profundos, gera automaticamente momentos de autopercepção e desenvolvimento pessoal.

Portanto, a partir do autocuidado, outros elementos essenciais surgem e continuam se conectando uns aos outros.

Para colher esses relatos, a pesquisa fenomenológica é essencial. Só é possível a aproximação e conexão com o outro quando se acessa a forma como o mesmo reflete, compreende e relata sua própria experiência.

Assim, "o relato de experiência se revela como um recurso com um potencial valioso no

contexto do ensino do yoga, permitindo ao professor uma visão mais clara e detalhada do processo de aprendizagem dos alunos"²⁴. É a partir deles que o professor consegue entender como seus alunos absorveram e como aplicam os ensinamentos do Yoga na vida.

Tendo esse potencial em vista, sugere-se a produção de mais pesquisas que procurem mostrar, cada vez mais, como o método fenomenológico deve ser utilizado no processo de ensino do Yoga. Também sugere-se a produção de mais pesquisas envolvendo o Yoga e o ambiente da academia, universo repleto de elementos a serem explorados em prol do cuidado com a saúde integral do ser humano.

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA

M.F.C.: Contribuí com a concepção deste artigo OU seu projeto OU obtenção de dados OU análise e interpretação **C.R.A.B.:** Contribuiu significativamente com a elaboração do esboço ou a revisão crítica deste artigo; participou da revisão da versão final do artigo.

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram não ter conflitos de interesses de nenhuma espécie.

USO DE IA GENERATIVA

Os autores declaram ter utilizado recursos de IA generativa no artigo para a seguinte finalidade: Conferir como se fazem as referências com citação exponencial, norma exigida na produção do artigo

REFERÊNCIAS

1. Silva Filho JA da. A percepção da prática de yoga numa unidade de internação psiquiátrica: um olhar fenomenológico; 2018.
2. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Inscribed in 2016 on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity [Internet]. Available from: <<https://ich.unesco.org/en/RL/yoga-01163>>. Accessed 18 Sep 2021.
3. Pereira LF, Tesser CD. Do yoga para a atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde: um estudo hermenêutico sobre valores e princípios éticos do Yoga Sutra de Patañjali. *Cien Saude Colet*. 2021;26:711-720.
4. Sistema Único de Saúde (SUS). O SUS das Práticas Integrativas: Yoga. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS). Ministério da Saúde; 2017.
5. Lazzarotti Filho A, et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*. 2010;16(1):11-29.
6. Silva Filho JA da, Schneider JC, Camatta MW, Nasi C, Tisott ZL, Schmid M. Percepção de pacientes sobre a prática de yoga em unidade de internação psiquiátrica em hospital geral. *Cogitare Enferm [Internet]*. 2020 [acesso em 18 de set. de 2021];25. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.65641>.
7. Desikachar TKV. O coração do yoga. São Paulo: Mantra; 2016.
8. Feuerstein G. A Tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática. 3ª ed. São Paulo: Editora Pensamento; 2003.
9. Hernandez D. Claves Del Yoga: Teoria y practica. 6ª ed. Barcelona: Editorial La Liebre de Marzo; 2005.
10. Apte VS. The Practical Sanskrit Dictionary. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers; 1965. ISBN 81-208-0567-4 (quarta edição revisada e ampliada).
11. Giusti J. A presença no Yoga: Um estudo a partir da perspectiva fenomenológico-existencial [dissertação]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2018.
12. Organização Mundial da Saúde. Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional. Geneva; 2002-2005.
13. Morley J. Embodied consciousness in tantric yoga and the phenomenology of Merleau-Ponty. *Religion and the Arts*. 2008;12(1):144-163.
14. Bal BS, Kaur PJ. Effects of selected asanas in hatha yoga on agility and flexibility level. *J Sport Health Res*. 2009;1(2):75-87.
15. Delaney K, Anthis K. Is women's participation in different types of yoga classes associated with different levels of body awareness satisfaction?. *Int J Yoga Ther*. 2010;20(1):62-71.
16. Silva Filho JA da. A percepção da prática de yoga numa unidade de internação psiquiátrica: um olhar fenomenológico. 2018.
17. Queiroz MH. Efeitos no perfil de sono em indivíduos submetidos a prática de yoga [trabalho de conclusão de curso de graduação]. Santos: Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP); 2018.
18. Fernandes E, Da Rocha VM. A imagem do yoga como terapia e como ginástica: Uma construção ocidental. *Vivência Artigos*. 2005;29:311-326.
19. Barreira CRA. Análise fenomenológica aplicada à Psicologia: recursos operacionais para a pesquisa empírica. In: Mahfoud M, Savian Filho J, organizadores. *Diálogos com Edith Stein*. São Paulo: Paulus; 2017. p. 317-368.
20. Barreira CRA, Ranieri LP. Aplicação de contribuições de Edith Stein à sistematização de pesquisa fenomenológica em psicologia: a entrevista como fonte de acesso às vivências. In: Edith Stein e a psicologia: teoria e pesquisa. 2013; p. 449-466.
21. Barreira CRA, Martins FS. Pesquisa empírica em fenomenologia: problematizações iniciais para um trajeto possível na investigação qualitativa. In: Mendes ES, organizador. *Psicologia fenomenológico-existencial: Reflexões, método e intervenções clínicas, sociais e comunitárias [livro eletrônico]*. 1ª ed. Curitiba-PR: Editora Bagai; 2021. E-Book.
22. Ranieri LP, Barreira CRA. A empatia como vivência. *Memorandum: Memória e História em Psicologia*. 2012;23:12-31.
23. Fontanella BJB, Ricas J, Turato ER. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cad Saude Publica*. 2008;24:17-27.
24. Silva RS e. Yoga Anubhava: uma compreensão fenomenológica da abordagem experiencial do yoga [dissertação de mestrado]. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo; 2024.