



## SEÇÃO DOSSIÊ TEMÁTICO

EDUCAÇÃO FÍSICA, JOGOS E ATIVIDADES FÍSICAS  
PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

# A experimentação do yoga em tempos de isolamento social: limites e possibilidades em relação à qualidade de vida de pessoas com deficiência visual

*Practice of yoga during times of social isolation: limits and possibilities related to the life quality of individuals with visual impairment*

**Julia Mofati Azevedo<sup>1</sup>**

**Rayanne Rodrigues de Freitas<sup>2</sup>**

**José Francisco Chicon<sup>3</sup>**

**Maria das Graças Carvalho Silva de Sá<sup>4</sup>**

### RESUMO

Este estudo objetiva compreender as contribuições da vivência do yoga para a saúde e qualidade de vida de adultos e idosos com deficiência visual durante o contexto de isolamento social pela covid-19. Especificamente busca-se problematizar, aqui, os diversos sentidos e significados atribuídos à experimentação do yoga, tomando por base a necessidade de adaptação/adequação a diversos recursos necessários a esse novo contexto de aprendizado, como: acessibilidade tecnológica, adequação dos espaços residenciais para realização das aulas, audiodescrição das atividades e disponibilidade pessoal para vivenciar o novo formato de aula. Utilizam-se os pressupostos teórico-metodológicos da pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, na busca pela promoção do contato direto e analítico com o campo de investigação. Participaram do estudo doze adultos e idosos com deficiência visual, procedentes da Grande Vitória no estado do Espírito Santo, vinculados ao projeto de extensão “Prática pedagógica de Educação Física Adaptada para pessoas com deficiência”, desenvolvido pelo Laboratório de Educação Física Adaptada, do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo (Laefa/Cefd/Ufes). Como instrumentos de coleta/produção de dados, utiliza-se das análises e investigação dos diários de campo, as avaliações internas do projeto, as fotografias e as videografações procedentes do ano de 2020 e 2021. As informações foram produzidas por meio de registro em diário de campo, avaliações internas do projeto, fotografias e videografações das aulas procedentes de 2020 e 2021. Os resultados revelam que a experimentação do yoga contribuiu significativamente para a saúde e qualidade de vida dos participantes do projeto, com destaque para as dimensões física e psicoemocional, ao possibilitar a manifestação

1 Graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)  
E-mail: juliamofatilaefa@gmail.com

2 Graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)  
E-mail: rayannefreitas397@gmail.com

3 Professor Dr. do Centro de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)  
Doutor em Educação pela Faculdade de Educação da Universidade Estadual de São Paulo (USP)  
E-mail: chiconjf@yahoo.com.br

4 Professora Dra. do Centro de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)  
Doutora em Educação pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)  
E-mail: mgracasilvasa@gmail.com



e a compreensão dos variados sentimentos causados pela pandemia, além de contribuir significativamente para a manutenção das interações sociais.

Palavras-chave: Yoga. Isolamento Social. Saúde. Deficiência Visual.

## **ABSTRACT**

This study aims at acknowledging, understanding, and analyzing the possible living contributions of Yoga regarding health and life quality in an inclusive perspective, for adults and elderly with visual impairment, members of the extension project named “Pedagogical Practice of Adapted Physical Education for Disabled People”, within the social isolation context due to the Covid-19. The work discusses the several senses and meanings attributed to the practice of Yoga, based on the need to adapt/adjust to multiple resources necessary to this new context of education, such as technological accessibility, adaptation of residential spaces for classes, audio description of the activities, and the personal availability to experience the new class format. We adopt theoretical-methodological assumptions of a qualitative, exploratory, and descriptive research, in pursuit of promoting direct and analytical engagement with the research field. Twelve adults and elderly people with visual impairment, from the district of Vitória, enrolled in the Adapted Physical Education Lab of the Federal University of Espírito Santo’s Physical Education and Sports Center (Laefa/Cefd/Ufes), participated in the study. To collect the data, we use analysis and investigations of field diaries, the project’s internal evaluations, and photographs and video recordings from the years of 2020 and 2021. The results indicate that practicing Yoga contributes significantly for the health and life quality of the participants, positively influencing in physical and psych emotional dimensions, favoring a greater body control, the comprehension of varied feelings caused by the pandemic and the maintenance of social interactions.

Keywords: Yoga. Social Isolation. Health. Visual Impairment.

## **Introdução**

No final do ano de 2019, a humanidade presenciou o surgimento do novo coronavírus, denominado pelos especialistas epidemiológicos de vírus SARS-CoV-2 (Lana *et al.*, 2020), que causa a doença covid-19. Esta é uma “[...] doença infecciosa respiratória aguda emergente, que se espalha principalmente pelo trato respiratório, por secreções, gotículas e contato direto” (Thuler, Melo, 2020, p. 1), tornando-se, então, uma doença altamente transmissível e letal e que se propaga rapidamente na sociedade. No decorrer de 2020, a pandemia de coronavírus, considerada entre as maiores da História, já havia atingido os mais distintos lugares do planeta, chegando ao Brasil em meados de fevereiro do mesmo ano.

Além disso, o vírus traz consigo múltiplas maneiras de ser disseminado e diversos sintomas que fizeram com que muitos indivíduos evoluíssem a óbito (Thuler, Melo, 2020). Os impactos oriundos da pandemia exigiram de todo o mundo uma reformulação rápida e direta no intento de cessar ou reduzir a expansão da doença, estabelecendo, então, como objetivo, a diminuição do contágio e a redução da mortalidade. O isolamento social foi inicialmente adotado, resultando no afastamento físico das pessoas de forma que a redução da exposição ao contato possibilitasse a eficácia na contenção à propagação viral (Thuler, Melo, 2020;



Lopes, Carvalho Junior, 2021). Em virtude do isolamento físico, como reiterado, as relações sociais se modificaram significativamente. Estas passaram a não ser uma questão apenas relacionada com a coletividade, com referência à interação entre as pessoas.

Uma pesquisa baseada no “Estudo Longitudinal da Saúde do Adulto (Elsa-Brasil)” com a série “Cenários da Covid-19”, buscou analisar os impactos do distanciamento social no Brasil. Ao entrevistar cinco mil pessoas, o estudo demonstrou que os níveis de sofrimento psicossociais apresentaram aumento diante da pandemia, sobretudo pelo medo do desenvolvimento de outras sensações, como: indisposição, angústia, ansiedade, estresse, depressão, insônia, tristeza, solidão, irritabilidade, dificuldade de concentração e frustração (Vargas, 2021).

Frente a esse contexto, no que se refere às universidades públicas, principalmente a Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes), foi necessário adaptar as aulas, até então presenciais, para um novo modelo, remoto/on-line, de forma que tanto o ensino quanto a pesquisa e a extensão foram submetidos a um processo de reorganização pedagógica e estrutural que exigiu rapidez e eficácia na sua elaboração e institucionalização. Diversas ações foram organizadas a fim de apoiar os alunos e professores a continuar realizando as suas funções de forma remota. Tais medidas tinham como foco fomentar a inclusão digital para os alunos da graduação e pós-graduação, no intuito de permitir a continuidade das atividades acadêmicas que, a partir de então, passaram a ser desenvolvidas mesmo com o distanciamento físico.

Posto isso, auxiliando também na qualificação da formação inicial e continuada de professores de Educação Física na perspectiva da inclusão, a coordenação do projeto de extensão “Prática Pedagógica de Educação Física Adaptada para Pessoas com Deficiência”, elaborado e aprovado em 1993 por meio do Laboratório de Educação Física Adaptada (Laefa), que tem como um dos públicos-alvo<sup>5</sup> pessoas com deficiência visual, observou a necessidade de manter suas ações pedagógicas, ainda que a distância, como forma de contribuir para a promoção da saúde,<sup>6</sup> qualidade de vida<sup>7</sup> e inclusão social<sup>8</sup> dos beneficiários.

Nessa conjuntura, a universidade implantou o modelo remoto on-line de ensino, visando a garantir a manutenção das intervenções com os beneficiários. *A priori*, houve a necessidade de se fazer uma reorganização em relação à ferramenta a ser adotada nesse processo, com a intenção de que os beneficiários tivessem disponibilidade e interesse em participar

---

5 O referido projeto também atende, no âmbito da universidade, jovens e adultos com deficiência intelectual e autismo.

6 Utilizamos o conceito de saúde de acordo com a Organização Mundial da Saúde, (1946), um estado de completo bem-estar físico, mental e social, indo além de sua redução à ausência de doença ou enfermidade.

7 Compreendemos o conceito de qualidade de vida enquanto a percepção que o indivíduo tem sobre sua posição na vida, no contexto cultural e no sistema de valores nos quais ele vive, considerando os seus objetivos, expectativas, preocupações e padrões (WHOQOL Group, 1994).

8 O termo utilizado seguirá os pressupostos de Sasaki (2006).



desse novo formato de aula, bem como condições tecnológicas (aparelho celular ou notebook e capacidade de utilizar a internet, por exemplo).<sup>9</sup> Somado a isso, foi necessário, também de nossa parte, promover uma reorganização didático-pedagógica de forma a aprimorar nossas possibilidades de apresentar uma melhor audiodescrição.

Permeados por esse processo, tanto os professores coordenadores quanto os estagiários vivenciaram o desafio de incentivar as interações, práticas e experiências virtuais com os beneficiários. Planejamos aulas, executamos e avaliamos o processo de modo remoto, colaborando para a manutenção da comunicação, realização da atividade de yoga e convívio social entre eles.

Assim, a partir de todo o processo pedagógico e o envolvimento de alunos(as) e professores(as) na realização das práticas de yoga com os beneficiários, sentimos necessidade de compreender a importância da vivência dessa prática na promoção da saúde/qualidade na vida desses estudantes do projeto de extensão no período da pandemia, bem como verificar se essa atividade produziu efeito positivo ou não na redução da ansiedade, depressão e solidão.

De acordo com Mizuno *et al.* (2018), a prática de yoga traz resultados benéficos na minimização da ansiedade, sofrimento e depressão, atuando para a melhoria nas funções psicossociais, da saúde e qualidade de vida de quem a realiza. Sob essa lógica, advertimos que a escolha pela prática corporal do yoga tomou por base o desejo de despertar nos participantes do projeto mudanças positivas, como calma, esperança, segurança e autoconhecimento. Além disso, pretendeu-se auxiliar na respiração e na consciência corporal, visando a alcançar o efeito primário de melhora da saúde mental integral.

Nesse sentido, este estudo objetiva compreender quais são as possíveis contribuições da vivência do yoga para a saúde e qualidade de vida de adultos e idosos com deficiência visual, participantes do projeto de extensão “Prática Pedagógica de Educação Física Adaptada para Pessoas com Deficiência”, durante o contexto de isolamento social pela covid-19. O trabalho é relevante pela carência de pesquisas relacionadas ao tema e direcionadas a esse público, especialmente no período de pandemia, fato evidenciado pelos reveses em encontrar literatura para análise e embasamento.

---

<sup>9</sup> Tendo em vista a implementação de práticas corporais com o propósito de minimizar os danos psicossociais no período da pandemia, as intervenções foram realizadas on-line, no aplicativo *Zoom Meeting*, atuando de forma remota, com ênfase para a inclusão e a permanência de pessoas com deficiência visual ao acesso à saúde e à qualidade de vida por meio de conteúdos da Educação Física.



## 2 Yoga: aproximações teóricas

O yoga é uma prática milenar, com sua gênese estimada entre 2.300 antes de Cristo (a.C.) e 1.750 a.C. A arqueologia traz como objeto representativo de sua origem um selo de esteatita (variedade compacta de talco, que se encontra em certas rochas metamórficas; conhecida como pedra-sabão) encontrado na Índia, no qual um ser humano aparece sentado em posição meditativa sobre um trono, cercado por um tigre, um elefante, um rinoceronte e um búfalo que, possivelmente, seria um Proto-Shiva<sup>10</sup> na cultura dos Indus (Henriques, 2001).

A prática do yoga traz consigo diferentes significados ao longo de sua história. O primeiro sentido é etimológico – a palavra vem da “[...] raiz sânscrita yuj [pôr sob o] jugo, controle, união, junção” (Zimmer, 1989, p. 52), que é relacionada com uma figura Cosmos-Deus-Homem. O segundo, conforme Berry (1996), trata o yoga de forma espiritual: cuida de todos os sentidos que promovem a união dos indivíduos, uma espécie de técnica que contribui para o desenvolvimento espiritual dos(das) praticantes. O terceiro sentido traz uma sistematização do que seria o yoga e sua filosofia, que não se reduz somente a uma prática, mas abrange um estilo de vida. Dessa forma, “[...] um yogue é aquele que não apenas fala de filosofia, mas vive a filosofia [...]. A filosofia deve emanar de sua experiência existencial e ajudá-lo a intensificar e expandir a base dessa experiência” (Chaudhuri, 1972, p. 12). O quarto, citado por Fernandes e Rocha (2005), refere-se às percepções correlacionadas entre os sentidos e as modificações mentais e somáticas, que são essenciais na tradição, atuam de forma preliminar e coadjuvante na meditação e na absorção do que chamam de “espírito universal”. Fernandes e Rocha (2005) ainda apresentam o quinto sentido, o yoga “isolado” dos princípios orientais, em que não há implicações religiosas, místicas e/ou filosóficas, cujo objetivo é a busca por uma mente sã e um corpo são.

Diferentes literaturas procuram explicar sistematicamente o yoga. Primordialmente aparece nos “upanishads<sup>11</sup>”, significando o controle firme e apaziguador dos sentidos, estando também associado à aquisição de uma consciência transracional (Fernandes e Rocha, 2005). Em Berry (1996, p. 76), “[...] é um esforço consciente, estudado e sustentado para disciplinar de tal modo o corpo e a mente do homem que seu eu interior (purusha<sup>12</sup>) é liberado do tempo na eternidade, do mundo condicionado no domínio do incondicionado, da multiplicidade na unidade”. O objetivo do yoga é, portanto, uma reintegração íntima associando mente e espírito para a transformação das vivências. Quanto aos variados tipos de yoga, grande parte das escolas adere aos oito passos básicos do yoga clássico ou são variações sobre o mesmo tema.

10 Primeiro registro artístico de Rudra, uma das manifestações do Deus Shiva (Pontes, 2011).

11 Upanishad é a parte final dos Vedas, as mais antigas escrituras da Índia. Essa parte dos Vedas diz respeito ao conhecimento de Deus, o aspecto mais elevado da verdade religiosa, e é denominada Upanishads (Prabhavananda, Manchester, 1993).

12 Na filosofia indiana representa o espírito eterno e autêntico (Britannica, 2018).



Com todos os seus sentidos e significados, o yoga teve a sua primeira codificação chamada de Yoga Sutra de Patañjali, de origem indiana e considerado o livro mais importante da sua história, estando situado entre o yoga antigo e o moderno (Feuerstein, 2001). Patañjali descreve uma série de condições em relação ao yoga, são elas: yama, que são as abstenções de condutas, como mentira, roubo, violência, cobiça e o sexo excessivo; niyamâs, a manutenção de uma limpeza corporal interna e externa, a paz interior, o autoconhecimento, o estudo; âsanas, que são as posturas da prática, que devem ser firmes e confortáveis; pranayamas, a respiração contada e intervalada, consciente e prazerosa; prathyahara, o recolhimento dos sentidos; dharana, a concentração; dhyana, a meditação; e samadhi, que se constitui no estado de libertação.

No Ocidente, o yoga tende a se propagar como uma atividade física acrescida a exercícios respiratórios e relaxantes, que atuam na direção da saúde e qualidade de vida, no sentido de um tratamento terapêutico, como um método de tratar e curar, e também com um olhar de promover a juventude e longevidade dos praticantes, atuando aliado à medicina convencional (Fernandes, Rocha, 2005). Tratando-se do Brasil, as diferentes iniciativas tomadas em relação à prática do yoga foram responsáveis por sua propagação aproximadamente a partir de 1910. De forma processual e sistematizada, a divulgação ocorreu por meio da elaboração de um vocabulário e de um repertório do yoga, além da criação e distribuição de livros didáticos, o que contribuiu para a difusão dessa prática em solo nacional (Dias, Dias, 2021). No que se refere à chegada do yoga no Brasil, há cinco versões que a explicam. A primeira delas é atribuída ao francês Asuri Kapila em uma visita, em 1936, à América do Sul. Com a justificativa de difundir um “Yoga Integral”, Kapila teria realizado “missões” no Brasil (Tinoco, 2016). A segunda versão também partiu de um francês, Léo Costet, conhecido como Sevananda Swami. Nesse caso, Sevananda teria sido enviado, em 1947, ao Brasil pelo então mestre Asuri Kapila para participar de um congresso (Sanches, Gnerre, 2015).

Caio Miranda, um general do exército brasileiro é apontado como um terceiro pioneiro que, em meados de 1940, teria começado a ensinar o yoga no Rio de Janeiro, quando teve contato com o livro *As 14 lições da Filosofia Yogue*, de Yogue Ramacharaka (Siegel, Barros, 2013). Já a quarta versão aponta para Shotaro Shimada que, em 1956, teria começado a dar aula de yoga em São Paulo (Cabral, Reif, 2007).

A última versão trata de um tenente chamado José Hermógenes, Mestre Hermógenes como passou a ser conhecido ao se curar de uma tuberculose, em 1950, e começar a exercer o yoga como método terapêutico por meio de aulas em sua própria academia, no Rio de Janeiro, na década de 1960, segundo Dias e Dias (2021). Ainda de acordo com esses autores, a principal forma de divulgação do yoga no Brasil foi de caráter espiritual, no que diz respeito a diferentes crenças de misticismo. Após essas iniciativas, outras organizações foram se edificando – como



as “naturistas”, “esotéricas”, “ocultistas”, “psiquistas” e de “cultura psicotrascendental e vibração mental” – e promoveram conferências e divulgaram artigos sobre yoga.

Ao passar dos anos, o yoga cresceu expansivamente trazendo consigo a necessidade de formação de professores(as) capacitados(as). O Conselho Federal de Educação Física (Confef) sugere que somente pessoas formadas em Educação Física e Saúde, pós-graduadas e autorizadas pelo Ministério da Educação (MEC) sejam os gestores das aulas de yoga. Desde a sua instauração em meados de 1999, os Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs) passam a ser responsáveis por fiscalizar as práticas, e o Confef, ao direcionar-se ao yoga como uma prática filosófica, reconhece que não deve ser uma prática fiscalizada por qualquer conselho profissional (Siegel, 2010).

Entre 2003 e 2004, surge, na Universidade de Fortaleza, o primeiro curso de especialização em yoga, que faz parte do programa de Pós-graduação lato sensu, coordenado pela professora Neusa Veríssimo, com o intuito de propiciar uma profissionalização do(a) professor(a) de yoga, defendendo a desvinculação dos professores de yoga dos profissionais da Educação Física. A partir de 2005, o yoga passa a ser propagado pelo país em suas diversas formas para alcançar diferentes espaços (academias, condomínios etc.).

A presença dessa tradição no Brasil tem tratado de forma integral a saúde dos indivíduos, pelo cuidado com as técnicas que envolvem o sujeito de forma plena e que trabalham o autoconhecimento. São estas: os exercícios respiratórios, a meditação, as percepções corporais e as posturas físicas. Segundo Bernard *et al.* (2020, p. 2), “[...] na atualidade, a prática de yoga é reconhecida no mundo como modalidade terapêutica tradicional em ascensão, coadjuvante à medicina convencional, destinada a promover saúde e longevidade aos indivíduos”.

Com o olhar democratizado à saúde e à concretização do Sistema Único de Saúde (SUS), em 2006 as práticas terapêuticas alternativas de saúde são classificadas como Práticas Integrativas e Complementares (PICs), categoria que tem o yoga como componente por meio da Portaria nº. 849, de 27 de março de 2017, que discorre sobre a importância do yoga no sentido de que este “[...] 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, p. 7). As modalidades das PICs (acupuntura, apiterapia, aromaterapia, dança circular, meditação, yoga, entre outras) seguem a lógica ocidental de usar a prática de forma holística, em todos os aspectos da vida humana.

Além do processo de autoconhecimento, o yoga é diretamente relacionado com diferentes contribuições físicas e mentais, como “[...] técnica para aliviar dor e o estresse, aumentar a autoestima, favorecer o autocuidado, a promoção da saúde, a qualidade de vida e a cura” (Barros *et al.*, 2014, p. 1306). Além disso, segundo Mizuno *et al.* (2018), o equilíbrio entre aspec-



tos sociais do yoga e corpo-mente é trazido pela reflexão dos yamas e nyamas, desencadeando mudanças de atitude tanto nas relações pessoais quanto nas sociais.

A melhora desses aspectos pode ser vista como contribuinte para uma percepção ampliada de saúde e bem-estar dos sujeitos, uma vez que há mudanças positivas no comportamento e nas atitudes. Nessa perspectiva, Mizuno *et al.* (2018) desenvolveram um estudo com mulheres adultas e idosas com hipertensão arterial, participantes de um programa de Hatha Yoga. Como resultado, os autores puderam perceber diferentes contribuições da prática que envolvem: o aumento do autocuidado em relação à alimentação; o aumento da disposição em atividades cotidianas; a diminuição de queixas de dores; a conscientização; além da melhora no estado de humor, na autoestima e a promoção de reflexões no âmbito social.

### 3 Método do estudo

Este trabalho trata-se de um estudo de caso de natureza qualitativa, exploratória e descritiva, que buscou conhecer e compreender os diversos sentidos e significados atribuídos à prática do yoga, em uma perspectiva inclusiva, em tempos de isolamento social (Maanen, 1979; Minayo, 1994).

A Ufes se insere nesta investigação como cenário para o desenvolvimento da pesquisa, e o Centro de Educação Física e Desportos (Cefd), por meio do Laboratório de Educação Física Adaptada (Laefa), situa-se como *locus* direto de observação e análise. Participaram do estudo doze adultos e idosos com baixa visão<sup>13</sup> e cegueira,<sup>14</sup> procedentes da Grande Vitória e matriculados no projeto de extensão “Prática Pedagógica de Educação Física Adaptada para Pessoas com Deficiência”.

As atividades aconteciam semanalmente de forma remota, via plataforma *Zoom*, com duração de 1h30min. Para além do ensino propriamente dito do yoga e da meditação, era oferecido um espaço de escuta sensível e qualificada, com o propósito de minimizar os danos psicossociais, tais como ansiedade, sofrimento, depressão, tristeza, entre outros sintomas fragilizadores da saúde e da qualidade de vida do público atendido.

Como instrumentos de coleta de dados, foram consideradas as análises e investigação dos diários de campo das intervenções realizadas (30), as avaliações semestrais realizadas ao longo do projeto (4) e as fotografias e as gravações em vídeos procedentes dos anos de 2020

13 “A definição de baixa visão (ambliopia, visão subnormal ou visão residual) é complexa devido à variedade e à intensidade de comprometimentos das funções visuais. Essas funções englobam desde a simples percepção de luz até a redução da acuidade e do campo visual que interferem ou limitam a execução de tarefas e o desempenho geral” (Sá, Campos, Silva, 2007, p. 16).

14 “A cegueira é uma alteração grave ou total de uma ou mais das funções elementares da visão que afeta de modo irremediável a capacidade de perceber cor, tamanho, distância, forma, posição ou movimento em um campo mais ou menos abrangente” (Sá, Campos, Silva, 2007, p. 15).



e 2021.<sup>15</sup> No que se refere às avaliações,<sup>16</sup> elas eram realizadas pelos(as) bolsistas e professores(as) do Laefa, visando a compreender as percepções das pessoas beneficiadas em relação ao projeto e suas experiências com os conteúdos abordados. As informações foram analisadas com base na técnica de Análise de Conteúdo (Bardin, 2016), tendo em vista sua dinâmica na organização, sistematização e categorização dos dados para tratamento analítico.

Destacamos, ainda, que o estudo passou pelos procedimentos da ética em pesquisa em ambiente virtual de ensino,<sup>17</sup> valendo-se da Lei Geral de Proteção de Dados (Brasil, 2018) e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## **4 A experimentação do yoga em tempos de isolamento social**

### **4.1 Perfil sociodemográfico dos(das) participantes**

Este estudo foi desenvolvido com a participação de 12 indivíduos com baixa visão e cegueira, de ambos os sexos, 7 do sexo feminino (58,33%) e 5 do masculino (41,67%), com idades entre 21 e 63 anos. Em relação às condições visuais, 8 (66,66%) apresentavam baixa visão e 4 (33,34%) eram cegos(as) totalmente. Onze participantes (91,66%) adquiriram essa condição visual ao longo do tempo e somente 1 (8,33%) apresentava cegueira congênita.

O grupo, em sua maioria, residia na Grande Vitória (ES), região formada pelos municípios de Cariacica, Fundão, Guarapari, Serra, Viana, Vila Velha e Vitória. O município de Serra apareceu como área de habitação da maior parcela dos sujeitos, tendo 6 moradores(as) (50%). Em seguida, vem a cidade de Vitória, com 3 (25%). Em Vila Velha e Cariacica, o registro foi de 1 participante em cada um desses municípios (8,33%). Cabe salientar que 1 aluna (8,33%) residia a cerca de 140km de distância da universidade, na cidade de Cachoeiro de Itapemirim, localizada no sul do Estado.

Ainda sobre a caracterização do grupo investigado, sua maioria era composta de pessoas pardas e pretas, totalizando 9 (75%), com 3 pessoas (25%) brancas. Em relação à renda per capita, foi possível constatar que: 7 (58,34%) recebiam até 1 salário mínimo; 2 (16,67%), até 2 salários mínimos; 1 (8,33%), 1,5 salário mínimo; e 1 (8,33%), 4 salários mínimos. Um dos participantes (8,33%) não apresentou registro de seus rendimentos.

---

15 Os conteúdos pedagógicos que foram explorados fazem parte das ações didáticas, planejamentos e relatórios desenvolvidos no projeto citado. Os dados produzidos foram autorizados previamente pelos participantes, por meio da aprovação do projeto de extensão na Ufes.

16 As avaliações foram realizadas de modo remoto por meio de entrevistas com os participantes, ao término de cada semestre letivo, com o objetivo de obter informações e considerações a respeito dos conteúdos abordados.

17 Considera-se ambiente virtual de ensino toda atividade proveniente de salas on-line que utiliza softwares para estabelecer comunicação e criar ambiente para ensino e aprendizado.



De acordo com os relatos, foi possível constatar também o grau de escolaridade dos(as) participantes. Dentre as 12 pessoas entrevistadas, 6 (50%) informaram ter Ensino Médio completo, 4 (33,33%) Ensino Fundamental completo, 1 (8,33%) Ensino Fundamental incompleto e 1 (8,33%) Ensino Superior completo.

As informações apresentadas indicam que o grupo se trata de um público majoritariamente idoso,<sup>18</sup> formado em sua maioria de mulheres pretas que recebiam até um salário mínimo e residiam no município de Serra, cidade que apresenta a menor renda per capita por habitantes da Grande Vitória. Em relação aos cidadãos idosos, num geral, de acordo com a World Health Organization (WHO, 2002), os países devem custear o envelhecimento ativo da população, de forma que sejam garantidos e preservados a saúde, a participação na sociedade, a segurança, o acesso à cultura e a economia do país.

Quanto ao gênero, outras pesquisas relacionadas com projetos que oportunizam a prática de alguma atividade física a pessoas idosas apontaram também uma proporção desigual de maioria de participantes do sexo feminino em relação ao grupo masculino, como ocorre neste estudo com a prática do yoga. A pesquisa de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), sobre a prática da hidroginástica, indica o envolvimento de 53 mulheres (88,33%) e apenas 7 homens (11,67%). Andreotti e Okuma (2003), em uma ação com a Educação Física, apresentam a participação de 32 mulheres (72,73%) e 12 homens (27,27%).

Segundo Ribeiro (2006), diversas são as explicações em relação a essa diferença e adesão de gêneros às práticas corporais. Uma delas é que os homens encontram diferentes formas de lazer fora de projetos sociais, por exemplo: clubes, praças, grêmios recreativos, entre outras opções. Outro motivo seria a busca por atividades que envolvam esforços físicos exaustivos e a tendência a achar que esses programas de atividades físicas existentes são inadequados e/ou incluem práticas que interfeririam em sua masculinidade. Ainda há o motivo de acreditarem que mulheres se preocupam mais com a saúde do que os homens.

A resistência dos homens aos cuidados com a saúde primária e métodos preventivos de doenças é citada na Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem, implantada pelo Ministério da Saúde, que objetiva “[...] orientar as ações e serviços de saúde para a população masculina, com integralidade e equidade, primando pela humanização da atenção [...]” (Brasil, 2008, p. 28). Por meio dessa política, procurou-se oportunizar o cuidado à saúde masculina de forma integral, contemplando os diversos contextos socioculturais e político-econômicos, baseados no desenvolvimento e organização dos sistemas locais de saúde e tipos de gestão de estados e municípios. Para que a política possa ser efetivada, ela se subdivide em

18 De acordo com WHO (2002), são consideradas idosas as pessoas que, em países em desenvolvimento, possuem 60 anos ou mais.



cinco eixos: Acesso e acolhimento; Saúde sexual e saúde reprodutiva; Paternidade e cuidado; Doenças prevalentes e prevenção de violências; e Acidentes.

Com relação ao nível socioeconômico, foi grande a importância do yoga, que assumiu um caráter terapêutico e de movimentação corporal, em tempos de pandemia na vida de indivíduos de classes sociais mais baixas que não teriam condições de acesso a centros esportivos e que, pela circunstância de isolamento, não podiam se locomover até academias e praças públicas. Apesar de o yoga estar inserido nas PICs do Sistema Único de Saúde (SUS), um estudo de David Eisenberg, de Harvard, realizado no EUA, revela que a prática do yoga, em 1992, era de aproximadamente 3,7% da população americana, subindo para 5,1% em 2002, o que corresponde a 10,4 milhões de pessoas, em sua maioria mulheres brancas e com formação universitária (Barros *et al.*, 2014). A partir dessas informações, entendemos que as aulas de yoga, no projeto de extensão do Laefa, oportunizaram uma prática corporal aos participantes que antes era reconhecida como seletiva e elitizada, não disponibilizada a um público menos abastado, majoritariamente preto/pardo e que não obteve acesso ao Ensino Superior.

#### **4.2 Os diversos sentidos e significados atribuídos à experimentação do yoga**

No que diz respeito à experimentação do yoga no período de isolamento social, ficou evidente a necessidade de adaptação/adequação a diversos recursos necessários a esse novo contexto de aprendizado, como: disponibilidade pessoal para vivenciar esse novo formato de ensino, acessibilidade tecnológica, adequação dos espaços residenciais para realização das aulas e audiodescrição das atividades. No decorrer desse processo de adaptação, houve evasões que resultaram na redução do quantitativo de alunos(as) frequentes na turma. Desse modo, o grupo que era constituído por 25 pessoas no período de aulas presenciais passou a ser composto apenas por 12 durante a realização das aulas remotas, ou seja, teve uma baixa de 52%.

As 12 pessoas beneficiadas reorganizaram suas rotinas (local da aula, uso de aparelho tecnológico etc.) e apresentaram condições de permanecer no projeto. Em contrapartida, pela falta de aparatos tecnológicos e questões subjetivas (falta de internet, celular inadequado, resistência ao novo modelo de aula), os outros 13 envolvidos trancaram suas matrículas no projeto, apesar de demonstrarem interesse em permanecer.

Nesse contexto, o primeiro movimento realizado pela equipe de trabalho do Laefa foi investigar qual era a **Disponibilidade Pessoal** do alunado para participar dos encontros remotos, visto que a pandemia trouxe consigo sensações únicas e individuais que reverberaram em cada pessoa de maneira singular. Acredita-se que a maneira de ser, sentir e estar possa ter influenciado diretamente a forma de viver o cenário pandêmico.



O relato da aluna M<sup>19</sup> retrata o início da implementação das aulas on-line e as emoções que foram despertadas pela nova organização, não só do Laefa, mas também da vida:

Eu amava o presencial, e quando eu tive que me afastar, fazer as aulas on-line, foi uma depressão, medo e insatisfação. Eu não queria estar fazendo aula on-line; eu queria ver as pessoas, conversar com os meus amigos do projeto e fazer a atividade de forma presencial, por que assim [on-line] me deixava muito angustiada e triste (Aluna M, em entrevista, em 13 nov. 2020).

Analisando o relato da aluna M, foi possível notar a resistência e o abalo emocional causados pelas circunstâncias trazidas pela pandemia. O isolamento físico intensificou as emoções dos estudantes de forma que as pessoas, como nesse caso, não tivessem ânimo nem satisfação de estar se adaptando a uma nova possibilidade de prática corporal.

Amorim *et al.* (2022) expõem em seu estudo que, em um momento frágil da sociedade, como foi o de pandemia, as relações necessárias de coletividade que pairam sobre as pessoas, especificamente aquelas com deficiência, passam a ser observadas de modo singular, como no caso da aluna M, que antes era acostumada com a coletividade do grupo de forma presencial e, durante a pandemia, teve de conviver com o isolamento social. Isso se justifica nos estudos de Amorim *et al.* (2022, p. 54), quando exemplificam que as relações sociais se deslocam das “[...] existências territoriais da primeira pessoa do plural (NÓS) à primeira pessoa do singular (EU)”.

Além disso, os autores ressaltam que a pandemia denuncia o quanto as pessoas com deficiência já trazem, em suas experiências de vida, o isolamento social causado pelas diferentes formas de preconceito e por tudo que foge da lógica de um corpo “padrão” e aceito socialmente. Essa consideração também é ressaltada pela aluna M ao relatar o desconforto com a aula on-line e os sentimentos por esta causados.

Passada essa investigação acerca da disponibilidade para participar das aulas e, conseqüentemente, firmado o grupo que se encontrava disponível, surge a questão da **Acessibilidade Tecnológica**, que busca trazer a resolução de problemas de acesso à tecnologia por pessoas com deficiência. Para que o grupo fosse inserido de maneira objetiva e qualitativa nas aulas, a equipe pesquisou antecipadamente qual plataforma digital poderia atender às expectativas de ensino remoto para pessoas com deficiência e optou por escolher a plataforma *Zoom Meeting*. O aplicativo possibilitava a dinamicidade da divisão das salas de aula simultâneas, que permitia a vivência da aula em grupos menores e proporcionava autonomia no que diz respeito a áudio e vídeo, além de permitir a gravação das aulas.

---

19 Relatos do alunado serão apresentados com o nome de cada participante sendo substituído por uma letra para preservar sua identidade.



De acordo com os relatos dos(as) participantes acerca da utilização do aplicativo, houve, a princípio, uma dificuldade em relação ao conhecimento e pertencimento ao novo modelo de aula, o que, na sequência, foi superado, como evidenciam os depoimentos do aluno P e da aluna C:

Achei muito boa a experiência. Vocês ensinaram a gente a usar o aplicativo. No início, eu tive dificuldade em relação à câmera, mas depois até acabei usando na faculdade, acabei aprendendo e acho que foi uma experiência boa, mais uma forma de ter aula (Aluno P, em entrevista, em 8 nov. 2020).

Eu tive muita dificuldade para instalar. Minha irmã teve que instalar para mim, eu não sabia mexer no aplicativo. Depois ficou mais tranquilo. Era só clicar no link normal que já ia, mas ajudou mais ainda porque tinha vocês (Aluna C, em entrevista, em 10 nov. 2020).

Observando as falas dos(das) participantes, podemos constatar que o acesso ao conhecimento sobre a utilização do aplicativo possibilitou a vivência das aulas, ainda que dentro do ambiente domiciliar. Nessa direção, Souza Filho e Tritany (2020) ressaltam a importância de manter os exercícios físicos domiciliares, de forma que as práticas e organizações remotas venham a contribuir com a saúde e qualidade de vida do alunado. Assim, atuando de forma direcionada e atendendo às necessidades de cada pessoa, as práticas de atividades físicas domiciliares vêm oportunizando “[...] ganhos nos componentes da aptidão física relacionados à saúde e habilidades, impactando positivamente na funcionalidade global e qualidade de vida [dos alunos]” (Souza Filho, Tritany, 2020, p. 2).

É notável que, apesar dos enfrentamentos encontrados, a adaptação à tecnologia tornou-se parte da rotina dos(as) alunos(as) levando-os(as) a superar as dificuldades. Mais que isso, a forma ressignificada de utilizar a tecnologia em outros contextos evidencia ainda um potente modo de comunicação e inovação, como ressaltou o aluno P.

A plataforma favoreceu contato entre professores(as) e alunos(as), e os links das aulas eram enviados ao grupo de WhatsApp, com o auxílio do celular e dos(as) bolsistas. Os(as) discentes eram orientados(as) a clicar no link e automaticamente se direcionarem à sala virtual, até a execução propriamente dita da aula. Além de guiar os(as) alunos(as), o software permitia alterações, por exemplo, migrar a turma e ligar e desligar os microfones, caso houvesse alguma dificuldade. Os relatos das alunas T e E retratam como esse momento trouxe sentido e significado à sua experimentação:

Eu achava legal porque a gente vivia a experiência além do yoga, pois fazíamos de modo dinâmico e gerava interação no momento da pandemia. Em alguns momentos estávamos na aula de yoga, em outros momentos na aula de ginástica e tudo de forma on-line, por isso eu gostei tanto. Todo mundo interagiu e esse relacionamento foi muito legal pra mim (Aluna T, em entrevista, em 12 nov. 2020).



A aula simultânea se tornou um refúgio para nós. Eu consegui me adaptar em casa. Foi bastante diferente e ao mesmo tempo muito bom, porque tirou um pouco a angústia que ficávamos de não poder estarmos perto. Então essas aulas simultâneas, apesar de virtuais, foram muito legais (Aluna E, em entrevista, em 8 nov. 2020).

É possível compreender, a partir dos relatos, que o yoga ocupou um lugar não só de uma prática corporal milenar, mas também colaborou para a interação social do alunado, para a expressão das diferentes formas de manifestação de sentimentos em meio à pandemia e ainda intensificou o sentimento de pertencimento e acolhimento em um momento tão sensível. Diante disso, corroboramos o pensamento de Bernardi *et al.* (2021), quando dizem que a prática do yoga traz aos sujeitos aspectos além do autoconhecimento, traz uma visão ampliada em referência à manutenção de relações sociais, físicas e espirituais, como foi relatado pelas alunas T e E. Praticar o yoga nesse momento foi compreender as possibilidades do ser humano em relação à sua interação social e resignificação de sentimentos em meio ao isolamento social que se estendeu ao longo da pandemia.

Após verificar a disponibilidade da turma e as condições de participação em relação à tecnologia acessível disponível, surgiu o desafio da condução das aulas, o que levou o corpo pedagógico do projeto a aprimorar a audiodescrição para que as aulas pudessem ocorrer da forma mais efetiva possível diante das circunstâncias.

Segundo Bourne (2007), a **Audiodescrição (AD)** caracteriza-se por ser a informação verbal que busca auxiliar pessoas cegas ou com baixa visão, informando-as do que se passa na tela, portanto não só durante as aulas. A AD foi utilizada em todo o processo de direcionamento dos(as) alunos(as) e na participação das atividades, seja no grupo do WhatsApp seja na AD dos movimentos durante as aulas. Os (as) participantes do projeto foram questionados(as) sobre suas impressões acerca da AD desenvolvida pelo corpo pedagógico do projeto. Os relatos trouxeram dados de que a AD, apesar dos desafios, auxiliou na aquisição de conhecimentos tecnológicos:

Antes eu tinha dificuldade de achar a câmera, acessar o volume nas chamadas de vídeo normais, e quando vocês explicaram para a gente que era no canto esquerdo do celular, que era para clicar em cima dos links enviados, isso tudo ajudou muito. Então, para mim, a audiodescrição, como apoio quando estávamos on-line, foi muito boa (Aluna J, em entrevista, em 10 nov. 2020). Para mim a audiodescrição foi muito boa. É claro que tivemos dificuldades, ficou um pouco difícil a adaptação, mas o mecanismo que vocês usaram, no caso, a audiodescrição, nos mínimos detalhes, nos ajudou muito. Principalmente sobre deslizar o dedo para o lado e ativar o microfone. Antes eu não conhecia, vocês explicaram e eu passei a conhecer (Aluna E, em entrevista, em 8 nov. 2020).



Os relatos das alunas J e E nos levam à compreensão de que, mesmo em um cenário inovador para todas as pessoas presentes no projeto, houve um esforço com dedicação e êxito para que as aulas acontecessem de forma inclusiva e satisfatória, oportunizando ainda um conhecimento acerca de uma plataforma digital de comunicação, como o *Zoom Meetings*. Para Silva (2009), é possível que os(as) professores(as) saibam como realizar a descrição de algo ou de alguma coisa, mesmo não estando em um nível profissional de audiodescritor, desde que entendam que não devem apenas ser mais explicativos(as), mas que também precisam usar um vocabulário que possibilite que o alunado possa compreender o que se traduz.

Com referência aos desafios advindos da nova forma de comunicar-se, a aluna T trouxe em sua narrativa o fato de que a AD bem elaborada ajudava na realização dos movimentos característicos do yoga, além de deixar explícito para a turma quem eram as pessoas que estavam presentes e participando das aulas: “A audiodescrição foi boa e muito válida, porque apresentava as pessoas que estavam na sala, vocês, professores, e o yoga em si, os diferentes movimentos. Dava para entender muito bem o que vocês ensinavam e como fazer” (Aluna T, em entrevista, em 12 nov. 2020).

Além disso, foi exposta, pelo participante F, a experiência de acessibilidade ao ambiente remoto de aprendizagem. Foi ressaltado, também, o compromisso da equipe em ensinar e compreender os limites acerca do novo modelo, agindo com paciência e clareza nas informações da AD. Isso é evidenciado na fala do aluno F, quando diz: “Tudo eu conseguia entender. Vocês explicavam mais de quatro vezes. Eu sempre achei ótimo. Se perguntasse, vocês respondiam de novo. Eu aprendi muitas coisas nas aulas graças à clareza das informações trazidas na audiodescrição por vocês” (Aluno F, em entrevista, em 12 nov. 2020).

De acordo com os relatos, é possível notar o quanto a AD é uma forma potente de garantir o acesso de pessoas com algum tipo de deficiência visual a diferentes espaços de informação e lazer, uma vez que essa técnica vem ganhando maior visibilidade e investimento e garantindo acessibilidade a locais que antes não eram ocupados por pessoas com deficiência (Carvalho, 2015). Nesse caso, as impressões em relação às aulas on-line, no que tange à AD, é de que foi proporcionada aos alunos(as) a continuidade de práticas corporais em meio à pandemia de modo acessível e satisfatório.

Durante todo o processo das atividades on-line, foi necessária uma **Adequação dos Espaços** disponíveis nas residências dos estudantes para que as aulas fossem realizadas. A perspectiva trazida por eles(as) foi a de que, apesar de o momento ser de grandes mudanças, a reorganização trouxe uma possibilidade de permanecer no projeto e aproveitar os espaços disponíveis no lar. Houve relatos sobre dificuldades no que tange a esses espaços, visto que muitos(as) deles(as) realizavam as aulas em locais íntimos, como o próprio quarto, como retrata a aluna E:



Nessa parte do espaço, foi difícil. Eu não tinha espaço adequado, então eu fazia o que era possível. A gente colocava a cama para o lado às vezes. No meu quarto, eu puxava a cômoda para fazer os exercícios. Em relação a isso, eu gostaria de ter tido um espaço bom e que, na medida do possível, desse para realizar a aula (Aluna E, em entrevista, em 8 nov. 2020).

O relato da aluna E demonstra o quão desafiador foi participar e se manter permanente nas aulas remotas, visto que cada participante possuía suas características de tempo, espaço e recursos materiais disponíveis. Todavia, para outros(as) alunos(as), esse momento em casa trouxe a comodidade, o conforto e o aconchego do próprio lar para realizar o yoga, como apresenta o relato da aluna J:

Foi muito bom, embora estivesse em casa e querendo ir pra Ufes. Poder curtir aqueles momentos em casa, usar aquilo que a gente tinha para acessar a aula, foi ótimo. Nos arrumar, nos incrementar para as festas on-line impulsionou nosso lado criativo, então foi muito bom, eu guardo fotos até hoje (Aluna J, em entrevista, em 10 nov. 2020).

Dessa forma, apesar de todos os desafios encontrados e superados, como evidenciam os relatos, o estímulo e a adaptação à realização das atividades físicas podem ser compreendidos como uma proposta importante e viável, sobretudo para grupos vulneráveis durante períodos emergenciais de restrição social, como os vivenciados durante a pandemia da covid-19 (Souza Filho, Tritany, 2020).

De acordo com Dantas *et al.* (2020), foi necessário encontrar formas e adaptações para que as pessoas pudessem dar continuidade às suas atividades físicas, moderadas ou não, para que se mantivessem ativas, e que essas mudanças fossem dadas de forma que se criasse um suporte com os sujeitos inseridos no contexto (família, equipe técnica, alunos(as) etc.). Sob essa perspectiva, e de acordo com os relatos das alunas E e J, entendemos que as aulas de yoga foram vivenciadas com êxito e satisfação pessoal, mesmo no novo contexto e na reformulação dos espaços disponíveis pelo alunado.

Apesar da resistência inicialmente exposta no grupo, é possível notar que o conteúdo passado de forma on-line tem sentidos e significados diferentes para os(as) participantes. Os relatos da aluna V e da aluna T nos fazem compreender o impacto do yoga em seus cotidianos.

Eu vou ser sincera, eu detestava o yoga no início. Por eu ser muito agitada e o yoga ser mais “zen”, eu não gostava. Mas, depois que o tempo foi passando, eu fui me aproximando mais, fui me abrindo, e eu pude perceber o quanto me fazia bem, principalmente pelo medo da pandemia e pela ansiedade e tristeza de estar longe [em isolamento social]. Eu aprendi a respirar, aprendi a me controlar e trouxe isso para os momentos não só das aulas, mas também do meu dia a dia. Foi incrível (Aluna T, em entrevista, em 8 nov. 2020).  
O yoga foi importante não só no momento da aula. Apesar de eu ser mais agitada, eu amava me concentrar no meu corpo e no que eu sentia e depois



fazer isso no dia a dia, quando eu não estava me sentindo bem, ou até mesmo me alongar, eu aprendi muita coisa que eu achava que não conseguiria (Aluna V, em entrevista, em 16 nov. 2020).

Em diversos momentos, o alunado trouxe em seus discursos os desafios enfrentados, suas características, preferências, emoções, significados e ressignificações. Acreditamos que o yoga, realizado com o grupo de baixa visão e cegueira de forma remota e em um momento mundialmente crítico, que foi o de pandemia, contribuiu para desenvolver uma Educação Física inclusiva e equitativa, valorizando, singularmente, cada pessoa que compunha o projeto.

Os espaços sociais, no geral, denunciam capacitismo e a opressão em relação às pessoas com deficiência e, no momento de pandemia, não foi diferente. Segundo Amorim *et al.* (2022), o capacitismo na sociedade contemporânea surge como um desafio a ser superado ou corrigido. Esse termo abrange tanto a opressão intencional e direta, que se trata da prática do preconceito em relação às pessoas com deficiência, quanto a opressão silenciosa, que se resguarda nas condições de espaços físicos adequados ou não para todas as pessoas, por exemplo. Essa perspectiva nos leva a refletir sobre as discriminações que ocorrem na sociedade e sobre as condições de acessibilidade em que a falta de direitos impacta diretamente a vida dessas pessoas e as exclui de diversas formas ao longo de sua existência.

### **Considerações finais**

Este estudo evidencia o quanto as pessoas com deficiência estão sujeitas ao capacitismo diante da sociedade e os desafios que as políticas públicas inclusivas encontram na sua materialização. O SUS, por exemplo, apesar de ser um sistema de saúde gratuito e de grande importância, apresenta conflitos pontuais tanto no atendimento às pessoas no geral, quanto no às pessoas com deficiência.

Ressignificar e potencializar a prática do yoga aos novos modelos e espaços de aula, durante o período de pandemia, foi uma tarefa desafiadora e importante na direção de contribuir para uma educação inclusiva e democrática, além de potencializar social e culturalmente a vida dos(as) alunos(as) participantes deste estudo.

Os desafios enfrentados em relação à comunicação, à audiodescrição, à acessibilidade tecnológica, à disponibilidade do alunado, à instrumentalização da equipe e dos beneficiários evidenciam a responsabilidade social que o projeto teve em manter as aulas remotas. Também é relevante destacar a importância de projetos sociais como esse para pessoas com deficiência visual, uma vez que foram mantidas as aulas on-line e ressignificado o acesso à prática do yoga em um momento tão sensível para toda a humanidade.



No que se refere às adaptações/adequações realizadas para que as aulas fossem mantidas remotamente, apesar da resistência inicialmente encontrada, é possível notar que o conteúdo desenvolvido de forma on-line foi significado positivamente pelo grupo de alunos (as). Isso permitiu-lhes a experimentação de uma nova forma de ensino na qual tiveram acesso à tecnologia e informação por meio da AD apurada, o que acarretou não só o acesso e permanência no projeto, mas também uma nova perspectiva para a ocupação de outros espaços de informação e lazer.

Caminhando nessa direção, este estudo revela que a experimentação do yoga contribuiu significativamente para a saúde e qualidade de vida das pessoas com baixa visão e cegueira atendidas pelo projeto, uma vez que possibilitou a constituição de um ambiente rico em interações sociais em meio ao isolamento vivenciado no contexto da pandemia. Para além disso, colaborou para o desenvolvimento da autonomia, autoestima, autoconhecimento, autocuidado, a aquisição de novos conhecimentos (como os tecnológicos), a prática de exercícios físicos e a melhoria de aspectos psicoemocionais, como ansiedade, tristeza e solidão.

Apesar de todo o processo evidenciado neste trabalho e das contribuições atingidas, o yoga parece não ser acessível a grande parte da sociedade, o que nos faz compreender a importância de políticas públicas relacionadas com a saúde no que tange ao yoga e à pessoa com deficiência. É importante ressaltar a relevância de pesquisas como esta para ampliar as possibilidades de práticas corporais inclusivas no universo da Educação Física, oportunizando às pessoas com deficiência o acesso orgânico a práticas corporais, que, conforme o estudo revela, oportunizaram um cuidado em relação à saúde e à qualidade de vida, além de ter colaborado nos aspectos socioculturais e psicoemocionais dos(das) praticantes.

## Referências

ANDREOTTI, Márcia Cristina; OKUMA, Silene Sumire. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de Educação Física. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-153, jul./dez. 2003.

AMORIM, Annibal Coelho de *et al.* Sobre o viver em uma cidade capacitista: antes, durante e depois da pandemia da COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, [Rio de Janeiro], v. 27, n. 1, p. 49-56, jan. 2022.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. 1. ed. Tradução de Luís Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

BARROS, Nelson Filice de *et al.* Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, [Rio de Janeiro], v. 19, n. 4, p. 1305-1314, abr. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>. Acesso em: 10 set. 2022.



BERNARDI, Marina Lima Daleprane *et al.* Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. *Interface: comunicação, saúde e educação*, Botucatu, v. 25, e200511, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200511>>. Acesso em: 13 set. 2022.

BERRY, Thomas. *Religions of India: Hinduism, Yoga, Buddhism*. 2nd. ed. Nova Iorque: Columbia University Press, 1996.

BOURNE, Julian. El impacto de las Directrices ITC en el estilo de cuatro guiones AD en inglés. *In: JIMÉNEZ HURTADO, Catalina (ed.). Traducción y accesibilidad: subtitulación para sordos y audiodescripción para ciegos: nuevas modalidades de Traducción Audiovisual*. Frankfurt: Peter Lang, 2007. p. 179-198.

BRASIL. *Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018*. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). (Redação dada pela Lei nº 13.853, de 2019). Brasília, DF: Presidência da República, 2018. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm). Acesso em: 10 dez. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. *Portaria nº 849, de 27 de março de 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. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html). Acesso em: 20 jul. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem: princípios e diretrizes*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_atencao\\_homem.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_homem.pdf). Acesso em: 20 jun. 2022.

BRITANNICA, The Editors of Encyclopaedia. "purusha". *In: ENCYCLOPÆDIA Britannica*. [Chicago, IL], 12 Feb. 2018. Disponível em: <https://www.britannica.com/topic/purusha-Indian-philosophy>. Acesso em: 23 jul. 2024.

CABRAL, Madu; REIF, Renata. A Velha-Guarda do Yoga I. *Prana Yoga Journal*, [s. l.], n. 8, p. 50-63, 2007.

CARVALHO, Bárbara Leitão de. *A audiodescrição no processo de ensino e aprendizagem de crianças com deficiência visual*. 2015. 72 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

CHAUDHURI, Haridas. *Yoga integral: o conceito da vida harmoniosa e criativa*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1972.

DANTAS, Matheus Jancy Bezerra *et al.* COVID-19: considerações para o atleta com deficiência. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, [s. l.], v. 19, n. 2 (supl.), p. 30-34, 2020.



- DIAS, Andrea Calazans Rocha; DIAS, Augusto Gonçalves. Primórdios da ioga no Brasil, c. 1910-1920. *Movimento*, Porto Alegre, v. 27, e27062, jan./dez. 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/114204>. Acesso em: 20 set. 2022.
- FERNANDES, Edrisi; ROCHA, Vera Maria da. A imagem do yoga como terapia e como ginástica: uma construção ocidental. *Vivência*, [Natal], n. 29, p. 311-326, 2005. Disponível em: [https://www.academia.edu/1163356/A\\_IMAGEM\\_DO\\_YOGA\\_COMO\\_TERAPIA\\_E\\_COMO\\_GIN%3%81STICA\\_uma\\_constru%C3%A7%C3%A3o\\_ocidental](https://www.academia.edu/1163356/A_IMAGEM_DO_YOGA_COMO_TERAPIA_E_COMO_GIN%3%81STICA_uma_constru%C3%A7%C3%A3o_ocidental). Acesso em: 14 set. 2022.
- FEUERSTEIN, Georg. *A tradição do yoga: história, filosofia, literatura e prática*. 2. ed. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2001.
- HENRIQUES, Antonio. *Yoga & consciência*. Porto Alegre: Rigel, 2001.
- LANA, Raquel Martins *et al.* Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. *Cadernos de Saúde Pública*, [São Paulo], v. 36, n. 3, e00019620, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/sHYgrSsxqKTZNK6rJVpRxQL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 jun. 2022.
- LOPES, Carlos Eduardo Vaz; CARVALHO JUNIOR, Arlindo Fernando de Paiva. Educação Física escolar na pandemia: e os estudantes com deficiência visual? *Revista Didática Sistemica*, [Rio Grande, RS], v. 23, n. 2, p. 154-168, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/rds.v23i2.13616>. Acesso em: 25 jul. 2024.
- MAANEN, John Van. Reclaiming qualitative methods for organizational research: a preface. *Administrative Science Quarterly*, [s. l.], v. 24, n. 4, p. 520-526, Dec. 1979.
- MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, Daniela Lima de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis: Vozes, 1994.
- MIZUNO, Julio *et al.* Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. *Movimento*, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 947-960, jul./set. 2018. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/75680>. Acesso em: 18 jun. 2022.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)*. Nova Iorque: OMS, 1946. Disponível em: <http://www.nepp-dh.ufrj.br/oms2.html>. Acesso em: 18 jun. 2022



PRABHAVANANDA, Swami; MANCHESTER, Frederick. *Os Upanishads: sopro vital do Eterno*. São Paulo: Pensamento, 1993. Disponível em: <https://estudantedavedanta.net/Os-Upanishads.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2024.

PONTES, Maria Cristina Alves de. *O imaginário do Hatha-Yoga: um caminho de volta para o centro*. 2011. 110 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/4187/1/arquivototal.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2024.

RIBEIRO, Matilde. O feminismo em novas rotas e visões. *Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 14, n. 3, p. 801-811, set./dez. 2006.

SÁ, Elizabet Dias de; CAMPOS, Izilda Maria de; SILVA, Myriam Beatriz Campolina. *Atendimento Educacional Especializado: Deficiência Visual*. Brasília, DF: MEC, 2007. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/ae\\_dv.pdf](http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/ae_dv.pdf). Acesso em: 23 jul. 2024.

SASSAKI, Romeu Kazumi. *Inclusão: construindo uma sociedade para todos*. 7. ed. Rio de Janeiro: WVA, 2006.

SANCHES, Raphael Lugo; GNERRE, Maria Lucia Abaurre. As representações de Sevananda como pioneiro no campo do yoga brasileiro. *Cultura Oriental*, [João Pessoa, PB], v. 2, n. 1, p. 59-70, jan./jun. 2015.

SIEGEL, Pamela. *Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não convencional no SUS*. 2010. 206 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2010. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1612650>. Acesso em: 14 set. 2022.

SIEGEL, Pamela; BARROS, Nelson Filice de. Yoga, saúde e religião. *Último Andar*, [São Paulo], n. 21, p. 163-180, mar. 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/article/view/13989>. Acesso em: 22 set. 2022.

SILVA, Manoela Cristina Correia Carvalho da. *Com os olhos do coração: estudo acerca da audiodescrição de desenhos animados para o público infantil*. 2009. 214 f. Dissertação (Mestrado em Letras e Linguística) – Programa de Pós-Graduação em Letras e Linguística, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2009.

SOUZA FILHO, Breno Augusto Bormann de; TRITANY, Érika Fernandes. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Cadernos de Saúde Pública*, [Rio de Janeiro], v. 36, n. 5, e00054420, maio 2020.

THULER, Luiz Claudio Santos; MELO, Andreia Cristina de. Sars-CoV-2/Covid-19 em pacientes com câncer. *Revista Brasileira de Cancerologia*, [s. l.], v. 66, n. 2, p. 1-2, 2020. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/970/586>. Acesso em: 4 out. 2023.



TINOCO, Carlos Alberto. *A história do yoga no Brasil*. Rio de Janeiro: Artêra, 2016.

VARGAS, Tatiane. Estudo apresenta dados sobre os impactos da Covid-19. *In*: FIOCRUZ. Rio de Janeiro, 8 dez. 2021. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/estudo-apresenta-dados-sobre-os-impactos-da-covid-19>. Acesso em: 18 jun. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Active ageing: a policy framework: a contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing*. Madrid, Spain: WHO, 2002.

WHOQOL GROUP, The. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). *In*: ORLEY, John; KUYKEN, Willem (ed.). *Quality of life assessment: international perspectives*. Heidelberg, DEU: Springer, 1994. p. 41-60.

ZIMMER, Heinrich. *Mitos e símbolos na arte e civilização da Índia*. 3. ed. São Paulo: Palas Athena, 1989.

---

Recebido em: 28.3.2024

Revisado em: 15.7.2024

Aprovado em: 1.8.2024