

YOGA COMO TREINO COMPLEMENTAR PARA ATLETAS AMADORES

Lílian Leiria Brusque¹
Juliano Vieira da Silva²
Cristian Leandro Lopes da Rosa³

Resumo: Nos países ocidentais, a prática do yoga ganhou popularidade de maneira especial como uma opção de exercício físico combinada com exercícios respiratórios e meditativos. As práticas de yoga não se baseiam apenas em condicionamento físico, todo o conjunto de exercícios e filosofia do yoga tem como objetivo a autoconsciência, o autogerenciamento e a autoeficácia, auxiliando os praticantes a construir habilidades essenciais para desempenhar diferentes funções, como foco, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, resistência, entre outros. O presente trabalho caracteriza-se por ser uma pesquisa bibliográfica, pois considera o levantamento da literatura imprescindível para fomentar o debate sobre o assunto. Foi realizado também uma entrevista semiestruturada com um ciclista de 59 anos do gênero masculino a fim de, verificar possíveis benefícios da prática do yoga como treino complementar para atletas amadores de Mountain Bike. Ao término da pesquisa constatou-se que atletas de alto rendimento, ou não, podem se beneficiar das práticas de yoga como asanas, meditação e exercícios de respiração associados a treinos complementares a fim de melhorar a performance.

Palavras-chave: Yoga; Exercício Físico; Ciclismo.

Abstract: In western countries, yoga practice has gained popularity in a special way as an exercise option combined with breathing and meditative exercises. Yoga practices are not just based on fitness, the whole set of exercises and philosophy of yoga aims to self-awareness, self-management and self-efficacy, helping practitioners build skills essential to perform different functions such as focus, balance, flexibility, agility, endurance, among others. The present work is characterized by being a bibliographical research, because it considers the literature survey indispensable to foment the debate on the subject. An interview was conducted semiestruturada com um ciclista de 59 anos do gênero masculino a fim de, verificar possíveis benefícios da prática do yoga como treino complementar para atletas amadores de Mountain Bike. At the end of the research it was found that high performance athletes or not, can benefit from yoga practices such as asanas, meditation and breathing exercises associated with complementary training in order to improve performance.

Keywords: Yoga; Physical exercise; Cycling.

¹ Graduada em Educação Física pelo Instituto Educacional do Rio Grande do Sul - IERGS-UNIASSELVI. Porto Alegre/RS. E-mail: lilianbrusque@hotmail.com

² Professor Tutor do Instituto Educacional do Rio Grande do Sul - IERGS-UNIASSELVI. Porto Alegre/RS. E-mail: juliano.silva@uniasselvi.edu.br

³ Professor Tutor do Instituto Educacional do Rio Grande do Sul - IERGS-UNIASSELVI. Porto Alegre/RS. E-mail: cristianlopes10@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O yoga tornou-se uma prática de saúde complementar e integrativa tão popular e eficaz que foi incluída pelo Ministério da Saúde às práticas de atenção básica do Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil.

A política nacional de práticas integrativas e complementares implementou no SUS 5 práticas integrativas e complementares que há bastante tempo vêm sendo desenvolvidas na rede pública de vários municípios e estados, a saber: medicina tradicional chinesa, medicina antroposófica, plantas medicinais/fitoterapia, termalismo social/crenoterapia e homeopatia. No ano de 2017 houve a inclusão de mais 14 modalidades: ayurveda, arteterapia, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, e yoga. Em 2018 outras dez foram incluídas: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia floral.

O yoga é uma atividade psicofísica compilada, organizada e sistematizada por Patañjali⁴. No Brasil o yoga popularizou-se a partir dos anos de 1990, tornando-se um estilo de ginástica singular, ensinado regularmente por professores de educação física e terapeutas holísticos em ambientes como academias, clínicas e estúdios (TINOCO, 2016).

O yoga, relaciona-se com o físico e o psicossocial para melhorar a saúde e a qualidade de vida (TINOCO, 2016; IYENGAR, 2009; VISHNUDEVANANDA, 2011). O yoga observa a saúde a partir de uma ampla e integral perspectiva de saúde que avalia a influência da mente - suas atitudes psicológicas – sobre a saúde física (FEUERSTEIN e PAYNE, 2011).

Diante disso, o problema de pesquisa assim se apresenta: a adoção da prática regular de yoga pode servir como complemento do treinamento de atletas ciclistas amadores de Mountain Bike?

A presente pesquisa foi realizada com base em diferentes bibliografias e artigos referentes ao yoga e sua prática. Além disso, foi empreendida uma entrevista semiestruturada com um atleta ciclista, com intenção de verificar possíveis benefícios da prática do yoga como treino complementar para atletas. Mais especificamente procurou-se compreender como a prática de yoga têm influenciado a performance de atletas e promover a reflexão sobre a possibilidade de incluir a prática de yoga fazer parte do treinamento complementar de atletas.

YOGA E EXERCÍCIO FÍSICO

Para os ocidentais o yoga (ou a yoga) é um tipo de exercício físico que tem como objetivo o equilíbrio do corpo e da mente através de trabalhos posturais que levam o corpo, muitas vezes, a atividades isométricas e de alongamento, exercícios respiratórios e de concentração da mente. Em tempos atuais, ainda existem pessoas que entendem o yoga como algo mais filosófico ou próximo a questão religiosa, também é possível mencionar que alguns indivíduos a compreendem enquanto exercício físico para relaxamento e liberação de estresse. A prática da yoga foi desenvolvida há milhares de anos na Índia e tem por objetivo educar o corpo, a mente e o espírito (ELLSWORTH, 2012).

O yoga preocupa-se primeiramente com a flexibilidade, elasticidade e força do corpo físico [...] excelentes atletas, dominam centenas de posturas yogues, que são extremamente

⁴ É considerado um sábio hindu que viveu no século II a. C. Foi autor de três obras extremamente relevantes, e entre elas o Yoga Sutras que discorre sobre o que é yoga (CHANCHANI, 2006).

difíceis. O yoga também oferece uma série de exercícios de meditação, incluindo as técnicas de respiração que exercitam pulmão e acalmam o sistema nervoso (FEUERSTEIN e PAYNE, 2011).

Sobre a diferença entre yoga e exercícios físicos comuns Vishnudevananda (2011, p. 61) entende que a cultura física enfatiza movimentos violentos dos músculos, enquanto os exercícios de yoga se opõem aos movimentos violentos dos músculos, pois produzem grandes quantidades de ácido lático nas fibras musculares, causando fadiga.

Sua natureza de baixo impacto confere menor tensão ao corpo do que os esportes tradicionais, aumentando assim o apelo tanto aos jovens quanto aos que entram na maturidade. Em termos de fisiologia, possui um apelo minimalista da queima de calorias, da contração muscular e da pressão sobre o sistema cardiovascular (BROAD, 2013).

O alongamento e o fortalecimento musculotendíneo são dois itens fundamentais na recuperação e manutenção da boa forma, postura e movimentação corporal, que devem ser somados a um terceiro e igualmente importante: o alinhamento/encaixe osteoarticular (CAMARGO, 2010).

Importa destacar que o yoga é oriundo de tradições hindus e indianas com foco na mente, corpo e espírito. A prática do yoga envolve desenvolver e manter-se em posições específicas com o corpo chamadas *asanas*, controle consciente da respiração chamados exercícios de *pranayama* e meditação.

Sobre os *asanas*, Ellsworth (2012, p. 20) afirma que as primeiras posturas a serem realizadas procuravam ativar os músculos, aumentar o ritmo cardíaco e liberar a tensão do corpo. Já as últimas posturas têm como objetivo o relaxamento muscular, a diminuição do ritmo cardíaco, buscando promover alívio após um exercício revigorante.

Segundo Camargo (2010, p. 10) alongamentos de cadeias musculares, integrados às respirações, relaxamentos e meditações do yoga não só harmonizam o corpo como também beneficiam a postura e proporcionam mais resistência ao corpo, mais força muscular, mais agilidade e melhores reflexos, como também, acalmam e fortalecem o autocontrole e a concentração.

Balga e Moraes (2007) relatam que pessoas que praticam Hatha-Yoga⁵ têm demonstrado que o treinamento de yoga pode aumentar a força muscular, resistência muscular, flexibilidade e resistência cardiorrespiratória.

O Hatha-Yoga é conhecido no Ocidente principalmente pelos *asanas*, que, segundo os pressupostos desta cultura indiana milenar, são exercícios psicofísicos que mexem com músculos, vísceras, articulações, órgãos e glândulas, tornando o corpo forte, flexível e livre de impurezas (BORTHOLOTO, 2013).

Autoridades médicas indianas e ocidentais estudam sistematicamente a aplicação dos diversos exercícios de yoga [...], tais investigações e experiências evidenciaram que:

os exercícios de Hatha-Yoga produzem notáveis efeitos sobre o corpo, de maneira que podem aliviar ou curar, quando bem feitos muitíssimas doenças de tipo funcional e orgânico, pela ação que exercem, de modo completamente natural sobre toda a rede do sistema nervoso e sobre as vísceras e glândulas, inclusive as situadas nas partes mais profundas do corpo humano. [...] o planejamento das técnicas tradicionais do Hatha-Yoga exige conhecimentos tão profundos dos mecanismos fisiológicos e psicológicos, alguns deles recém-descobertos pela ciência ocidental e outros ainda por descobrir,

⁵ É considerado um caminho prático para a autorealização, através das práticas respiratórias, físicas e meditativas, objetivando o desenvolvimento psicofísico de todo o Ser, de modo que a mente possa experimentar a realidade absoluta subjacente às ilusões da vida diária (WATERSTONE, 2001).

que espanta como estas técnicas puderam ter sido estudadas e elaboradas em tempos tão remotos (BLAY, 2004, p. 40).

Devido à semelhança de suas posturas com exercícios físicos convencionais, bem como aos resultados alcançados com a utilização de suas técnicas sobre a saúde, o condicionamento físico e padrões estéticos, a Hatha-Yoga se popularizou no Ocidente e é vista por muitos como uma forma alternativa de atividade física (SILVA, 2005).

O Hatha-Yoga, assim como as demais vertentes do yoga, buscam alcançar a união corpo, mente e espírito a partir das asanas que preparam o corpo para estágios mais elevados de meditação. Feuerstein e Payne (2011, p. 13) explicam que “o Hatha-Yoga é muito mais do que exercícios de posturas, que é tão popular atualmente”. Pode-se dizer que como todas as formas autênticas de yoga, é um caminho espiritual.

HATHA YOGA

O termo yoga deriva da raiz *yuj*, do sânscrito, que significa atar, reunir, ligar e juntar, focar e concentrar a atenção em algo, usar, pôr em prática, união e comunhão (IENGAR, 2016).

Nos dias atuais o yoga é considerado um sistema filosófico prático independente, uma disciplina mental com ênfase em posturas, técnicas respiratórias e meditativas.

Uma das vertentes mais conhecidas do yoga é o Hatha Yoga, que procura a autotranscendência pelo caminho da purificação física e do esforço corporal. “Hatha” significa força ou forte, portanto pode-se entender Hatha Yoga como a yoga da força (BALGA e MORAES, 2007).

O Hatha Yoga é um sistema de prática de posturas físicas em conjunto com exercícios de respiração conscientes. Segundo Bortholoto (2013, p. 67), “seu objetivo é criar um estado de profundo equilíbrio entre forças do corpo e da mente”.

Blay (2004, p. 31) define o Hatha Yoga da seguinte forma:

De um ponto de vista experimental podemos, podemos tentar definir o Hatha Yoga dizendo ser ela: a técnica de integração ou unificação natural do homem mediante a progressiva purificação do corpo, o desenvolvimento de suas potencialidades, a perfeição de seu funcionamento, e a crescente integração da mente com ele, de tal modo que, mediante a regularização do ritmo e do tônus fisiológico, determinam-se automaticamente certos estados de consciência desejados, e, vice-versa, dando um estado mental determinado, o corpo reage com uma adaptação perfeita e imediata, tanto em seu funcionamento interno como externo (BLAY, 2004).

Para que o Hatha yoga se realize, é necessário que o praticante treine sua autopercepção geral, executando as posturas de forma com que corpo, mente e respiração funcionem totalmente integrados e coordenados. Por esse motivo, segundo Blay (2004, p. 32) “é tão importante e fundamental, na prática do yoga compreender a razão de cada exercício, já que algumas posições, que parecem bastante fáceis e inocentes, podem produzir resultados fabulosos, quando executados na forma correta”.

Um antigo manual de Hatha yoga, conhecido como Gueranda Sanhita e datado do séc. XVII afirma que o Hatha yoga é composto de posturas, controle da respiração, inibição sensorial, concentração, meditação e êxtase, além de muitas técnicas de limpeza orgânica em geral (BALGA e MORAES, 2007).

Para Bortholoto (2013), o Gheranda Samhita apresenta sete elementos, que não são necessariamente conectados na prática do yoga: asanas (posturas), Krias (técnicas purificadoras), mudras (gestos ou posturas promotoras de firmeza corporal), pratyahara (controle dos sentidos), pranayamas (exercícios respiratórios), dhyana (meditação) e samadhi (iluminação).

Cabe destacar que algumas práticas são isoladas dos asanas, enquanto outras podem ser exercitadas juntamente com os asanas.

ASANAS

A prática de asanas, ou posturas físicas, foi desenvolvida como uma forma de alinhar, fortalecer e equilibrar o corpo para mantê-lo saudável, serenar mente e corpo para a prática meditativa. Asanas são posturas estáticas ou exercícios dinâmicos que agem sobre a musculatura, órgãos internos, sistema nervoso, plexos e glândulas (RODRIGUES, 2009).

A palavra asana é de origem sânscrita derivada do radical “as” que significa sentar-se. Isto sugere que asana é uma palavra que se refere a certos modos de sentar-se. A partir desta ideia inicial, evoluiu para a postura física de um modo geral, existindo asanas para serem executadas de pé, sentado ou deitado (KALIAMA, 2003).

Em cada asana, os órgãos se posicionam a partir de diferentes planos anatômicos e são espremidos e alongados, irrigados e desidratados, aquecidos e resfriados. Os órgãos são abastecidos com sangue arterial e recebem uma delicada massagem de outras estruturas corporais, relaxam e são depois tonificados (IYENGAR, 2009).

Bortholoto (2013, p. 77) explica que “a prática dos asanas melhora significativamente a circulação sanguínea, a respiração, a digestão, a consciência corporal e a eliminação de toxinas”. Auxiliando também a melhorar a memória, concentração e a tranquilidade interior.

É importante que a prática escolhida seja realizada respeitando as limitações e evolução das estruturas musculoesqueléticas de cada praticante de yoga.

Na acepção de Kaminoff e Matthews (2013) nossas escolhas a respeito de como nos movemos por um asana vão depender da condição inicial de cada indivíduo. Com prática e observação cuidadosa, pode-se perceber desde o início, como um movimento será transmitido pelo corpo, bem como o efeito que terá no corpo.

Iyengar (2016, p.45) afirma que “a asana traz firmeza, saúde e leveza aos membros. Uma postura estável e agradável confere equilíbrio mental e evita a inconstância da mente. Os asanas não são meros exercícios de ginástica”.

De acordo com Kalyama (2003) existem textos do Hatha Yoga que mencionam a existência de 840,000 posturas corporais ou asanas, ensinados por Shiva, segundo mestre Gheranta. Certamente, o número de asanas é muito grande e entre elas existem aquelas que são considerados os mais importantes.

Outro aspecto relacionado a prática dos asanas é a rapidez, lentidão ou esforço com que são realizados os movimentos. Ao ser desenvolvido, um asana deve ser acompanhado do ato ou efeito de inspirar e expirar (KALYAMA, 2003).

Sobre as posturas do Hatha Yoga, Feuerstein (2006, p. 474) explica que, a maioria delas, foi criada para harmonizar a força vital no corpo de modo a equilibrá-lo, fortalece-lo e curá-lo.

Para adquirir controle sobre a mente, o Hatha Yoga prescreve vários *pranayamas*, ou exercícios respiratórios “[...] a ciência do *pranayama* começa com o controle adequado do diafragma e dos músculos respiratórios, o que trará o grau máximo de expansão pulmonar para absorver a maior quantidade de energia vital do ar” (VISHNUDEVANANDA, 2011, p. 265).

PRANAYAMA

No yoga o controle da respiração, ou extensão da força vital, é chamado de pranayama. É um dos centros da prática do Hatha Yoga e envolve liberação e canalização da prana (o ar que respiramos), para nutrir a saúde física e mental.

Assim como a palavra yoga, a palavra prana contém várias definições.

Prana significa fôlego, respiração, vida, vitalidade, vento, energia ou força. Também designa a alma em oposição ao corpo. Em geral, o termo é usado no plural para indicar os sopros vitais. *Yama* significa extensão, expansão, alongamento ou retenção. Portanto, *pranayama* denota, ao mesmo tempo, a extensão e o controle da respiração. Este controle se dá sobre todas as funções da respiração, a saber: (1) inalação ou inspiração, denominada *puraka* (dilatação), (2) exalação ou expiração, denominada *rechaka* (esvaziamento dos pulmões) e (3) retenção, um estado em que não há inspiração nem expiração, denominado *kumbhaka* (IYENGAR, 2016, p. 47).

Segundo Vishnudevananda (2011, p. 252) “como o controle do *prana* é a ideia única do *pranayama*, todo o treinamento e os exercícios de yoga preconizados no Hatha-Yoga se destinam a esse propósito”.

A maioria das pessoas tem uma respiração superficial ou pelo tórax ou pelo abdômen. A respiração yogue incorpora uma respiração completa que expande tanto o tórax quanto o abdômen na inspiração, tanto na descida do tórax quanto na subida do abdômen (FEUERSTEIN e PAYNE, 2011).

Segundo Vishnudevananda (2011, p. 265) a ciência do pranayama começa com o controle do diafragma e dos músculos respiratórios, o que trará um grau máximo de expansão pulmonar para absorver a maior quantidade de energia.

Segundo Yengar (2016, p. 445) assim como um curso de pós-graduação depende da capacidade e da disciplina adquiridas nas matérias da graduação, do mesmo modo o treinamento de pranayamas exige domínio dos asanas e a força e a disciplina resultantes de sua prática.

Pranayama, ou exercícios respiratórios, podem estar incorporados tanto em asanas (posturas) quanto em dhyana (meditação), são exercícios que tem o intuito de controlar o processo respiratório enquanto percebe-se a conexão entre a respiração, a mente e as emoções.

DHYANA

Dharana (concentração) e Dhyana (meditação) estão relacionados, pois a maior parte do exercício de meditação consiste em exercícios de concentração. Dhyana é um foco mental ao redor de uma única questão. Manter a mente sem distração em seu foco requer certo domínio dela (BROWN, 2011).

Segundo Feuerstein e Payne (2011, p. 310) “a meditação é um processo mental que envolve atenção focalizada (também conhecida como conscientização tranquila ou plena atenção)”.

Muitas pessoas confundem meditação com a interrupção de todos os pensamentos, como se meditar fosse “esvaziar a mente”, mas na verdade há muitas formas de meditação.

A palavra Dhyana significa “deixar a mente fluir”, a intenção de Dhyana é que a mente vá para o alto, quando o fluxo da concentração é ininterrupto, ocorre o estado de *dhyana* (meditação) (IENGAR, 2016).

Segundo Gonçalves e Durgante (2017, p. 255)

a prática de meditação é capaz de reduzir a atividade das várias áreas corticais cerebrais, especialmente os lobos frontais e parietais, bem como harmonizar a atividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, o que levará a uma menor liberação dos hormônios estressantes na corrente sanguínea.

Durante a meditação não há interrupção da atividade mental. Apenas a parte superficial da mente, onde se passa o incessante fluxo de ideias, pensamentos e emoções. A mente entra em relativo repouso. Com isso, ocorre o aprofundamento da percepção em direção ao cerne da consciência (BITTENCOURT e PIMENTEL, 2016).

Muitos estudos têm sido feitos sobre meditação e seus benefícios, Gonçalves e Durgante (2017, p. 255), explicam que:

a prática da meditação melhora a atenção, a emoção, a consciência/percepção e as funções executivas. Melhora a relação entre a amígdala e o córtex cingulado e pré-frontal. Aumenta a dopamina. Há uma melhora no reconhecimento “desapegado” das emoções, uma diminuição na reatividade impulsiva. Aumenta a capacidade de direcionar a atenção [...].

A meditação quando praticada com frequência, se torna um condicionamento, habituando a mente a um estado constante de serenidade que se perpetua ao longo de toda vida. Para o yoga, o presente é a única realidade (BITTENCOURT e PIMENTEL, 2016).

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa caracteriza-se por ser de caráter qualitativo e experimental. No entendimento de Gil (2010, p. 51) “[...] o experimento representa o melhor exemplo de pesquisa científica”. Compreende-se esse tipo de pesquisa como aquela que permite selecionar o fenômeno a ser estudado, bem como as variáveis que são capazes de influenciá-lo.

Para compor o referencial teórico foram utilizadas as bases de dados científicas da Scielo com delimitação temporal de 2001 a 2017. O referencial revela que boa parte dos autores consultados (BORTHOLOTO, 2013; BROAD, 2013; FEUERSTEIN E PAYNE, 2011; IYENGAR, 2009; SILVA, 2005; TINOCO, 2016; VISHNUDEVANANDA, 2011) entende e/ou defende o yoga como um exercício psicofísico. Uma atividade que trabalha o ser humano como um todo, desenvolvendo e melhorando a saúde nos aspectos físicos, fisiológicos, mentais, emocionais, socioafetivos e espirituais, sem conotação religiosa.

No presente estudo foi realizada uma entrevista semiestruturada com um ciclista amador de Mountain Bike, do gênero masculino com 59 anos de idade. O sujeito foi funcionário público por 40 anos, realizava seu trabalho na maior parte do tempo sentado e no momento está na condição de aposentado por tempo de serviço. Reside em Porto Alegre/RS, onde realiza massagem terapêutica desde o ano de 2010 executando exercícios de asanas (posturas), pranayamas (respiração) e Dhyana (meditação) do Hatha yoga. Cabe destacar que o colaborador concordou em participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os dados da pesquisa foram coletados em um período de seis meses (julho a dezembro de 2018). A análise dos dados obtidos foi realizada a partir da interpretação das falas do sujeito. Para tanto, foi utilizada a análise de conteúdo (MINAYO, 2003). Nesse sentido,

procurou-se a partir da análise identificar se a adoção da prática regular de yoga pode servir como complemento do treinamento de atletas ciclistas amadores de Mountain Bike.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na acepção de Sanders (2005) esportistas podem se beneficiar quando acrescentam exercícios de yoga aos seus treinos complementares. De acordo com o estudo, os esportistas têm ganho em flexibilidade, equilíbrio, agilidade, resistência, fortalecimento do core e da concentração.

Para Liebman (2015) a musculatura responsável pela estabilidade do core reveste, sobretudo, a região central do corpo, formada pelo abdômen e pelas costas, e abrange também os músculos que envolvem a coluna vertebral. Os músculos do core atuam como uma cinta que apoiam a coluna. Essa de força abdominal, melhora o desempenho dos movimentos.

No Brasil atletas de alto rendimento fazem uso do yoga para melhorar o desempenho. De acordo com Christoffer (2015, p. 1) “[...] são muitos os motivos que levam as pessoas a praticarem yoga, como por exemplo: dores constantes na coluna, na musculatura lombar, desânimo, apatia, cansaço crônico, ansiedade, depressão hiperatividade e principalmente falta de atenção, memória fraca e pânico”.

A seleção brasileira masculina de handebol recorreu a yoga e meditação a fim de treinar a mente para minimizar a pressão de jogar em casa, ignorar influências externas como reação da torcida e focar apenas nos eventos que ocorrem em quadra (ALEIXO e SIMON, 2016).

Entende-se que diferentes esportistas podem beneficiar-se do yoga, os ciclistas são um bom exemplo, pois esse tipo de atleta permanece longos períodos em cima da bicicleta o que acaba tencionando a musculatura de ombros, lombar, quadril e quadríceps.

A prática do yoga é recomendado para melhorar a força do core, pois os músculos mais profundos do tronco são estabilizados forçando uma posição mantida em um asana, ajudando a melhorar a flexibilidade e equilíbrio do corpo. Também é uma forma de capacitar e focar o atleta para ter um bom desempenho numa determinada modalidade esportiva e/ou competição.

Na presente pesquisa foi entrevistado um ciclista que usa liberação miofascial e massagem terapêutica esportiva para tratamento de contraturas e encurtamentos, adquiridas principalmente pelos treinos e competições de Mountain Bike.

O sujeito tem 59 anos de idade e há quatro anos é competidor amador no estilo Mountain Bike e concilia seus treinos de bicicleta com de musculação, pilates e o yoga.

Relata que no yoga sente-se mais a vontade, pois os exercícios são adequados para a sua necessidade. O fato de haver trabalhado mais de quarenta anos como funcionário público mantendo quase que diariamente numa postura sentada, tinha a musculatura das pernas e lombar encurtados.

O ciclista pratica yoga três vezes por semana, esse fator vem melhorado sua respiração, o foco durante o ciclismo, o fortalecimento do core, e o alongamento dos músculos mais recrutados durante o Mountain Bike.

No entendimento de Silva (2009) o yoga pode auxiliar indivíduos com dores musculares, fibromialgia, problemas ósteo-articulares, bronquite crônica, problemas cardíacos e vasculares, ansiedade, hiperatividade, entre outros.

Para o sujeito da pesquisa o yoga tem lhe permitido melhorar o foco nas atividades que precisa desempenhar, essa melhora reflete na conscientização do seu corpo, pois percebe com clareza o momento certo de forçar e diminuir o esforço.

O yoga pode reduzir a ansiedade e o estresse, estimula uma atitude mais positiva, melhora a concentração, tanto nos exercícios de meditação quanto nos exercícios de pranayama. Segundo Barros (2015, p. 21) o yoga tem o objetivo de silenciar a mente para que os atletas possam “bloquear tudo ao seu redor” para focar exclusivamente no que precisam desempenhar no momento da competição.

Mota, França, e Freitas (2013) entendem que os âsanas promovem alguns benefícios físicos como o equilíbrio psico-físico-emocional que auxiliam no controle da emoções em momentos de tensão. Além disso, a prática melhora a postura, o equilíbrio hormonal e sistêmico, alivia do estresse, a fadiga e tensões para os indivíduos praticantes.

A prática de asanas, respiração e meditação desta técnica milenar ultrapassa os ganhos relativos à qualidade e condicionamento físico. Além da melhora da consciência corporal, do equilíbrio muscular e da flexibilidade das articulações, assim como maior controle emocional desenvolvido com a prática do yoga para ciclistas.

De acordo com o sujeito da pesquisa, desde que adotou o yoga em sua rotina, consegue alongar o corpo e sentir sua musculatura mais relaxada após as práticas, bem como a percepção de uma melhora na sua amplitude articular. Acrescenta ainda que aprendeu a respeitar os limites do corpo.

Conforme Balga e Moraes (2007) o yoga pode ser considerado um instrumento auxiliar para aquisição da sensibilização corporal no que concerne ao conhecimento do próprio corpo, suas possibilidades e limites além de melhora nas capacidades físicas, flexibilidade, força, equilíbrio e resistência.

Sanders (2005) destaca que o yoga ganhou popularidade no campo de fitness [...] a integração da prática consciente das poses físicas sistemáticas podem melhorar claramente a qualidade de saúde mental e musculoesquelética.

O yoga está se popularizando cada vez mais entre atletas, principalmente pelos benefícios propiciados aos praticantes, como foco, redução da ansiedade pré-competições, flexibilidade, estabilidade do core, equilíbrio, entre outros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que assim como o instrutor de yoga enriquece seu trabalho a partir de uma graduação em Educação Física os educadores físicos que desejarem ministrar o yoga como método de exercícios para melhora da saúde e a qualidade de vida dos alunos, sejam eles atletas ou não, precisam investir em cursos que foquem além das características físicas, como os asanas, tenham como base os preceitos e filosofia milenar do yoga.

Entende-se que o yoga precisa ser ministrado de forma que não perca sua identidade, as aulas precisam ir além das posturas físicas para que possam beneficiar o praticante como um todo (mente e corpo).

A entrevista revelou informações importantes sobre a prática de yoga. Importa ressaltar que a partir do yoga o sujeito conseguiu alongar o corpo e sentir-se relaxado. As aulas permitiram uma melhor compreensão do corpo, bem como seus limites.

A pesquisa revela que a prática do yoga pode ser adotada como complemento para o treinamento de ciclistas amadores de Mountain Bike, uma vez que os resultados indicam uma melhora na amplitude de movimento e fortalecimento do corpo do sujeito da pesquisa.

Cabe ressaltar que o yoga é um sistema filosófico prático, tem uma abordagem holística por meio de exercícios de relaxamento, posturas de fortalecimento, equilíbrio e concentração, exercícios respiratórios e meditativos entre outras regras para uma vida saudável.

REFERÊNCIAS

- BLAY, A. **Hatha-Yoga – Fundamentos e Técnicas**. São Paulo: Edições Loyola, 2004.
- BITTENCOURT, P.; PIMENTEL, J. **Yoga para saúde**. Barueri, SP: Novo Século Editora, 2016.
- BORTHOLOTO, S. **O Yoga na Escola: educação corpo-mente para pais e educadores**. São Paulo: Ed. Ground, 2013.
- BROAD, W. J. **A Moderna Ciência do Yoga: os riscos e as recompensas**. Rio de Janeiro: Valentina, 2013.
- CAMARGO, S. **Yoga Postural. Corrigindo a postura com a prática do Hatha-Yoga**. São Paulo, SP: Pensamento, edição digital 2010.
- CHANCHANI, S. **Ioga para crianças: um guia completo e ilustrado de ioga incluindo manual para pais e professores**. São Paulo, SP: Madras, 2006
- BROWN, C. **O livro de Yoga**. Ed. DCL. São Paulo: DCL, 2011.
- ELLSWORTH, A. **Yoga: Anatomia Ilustrada**. Barueri, SP: Manole, 2012.
- FEUERSTEIN, G.; PAYNE, L. **Yoga para leigos**. Rio de Janeiro, RJ: Alta Books 2ed, 2011.
- FEUERSTEIN, G. O yoga como alquimia espiritual: a filosofia e a prática do Hatha Yoga. In: **A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática**. 5 ed., São Paulo. Editora Pensamento, 2006 p. 461-512.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GONÇALVES, A. C. M.; DURGANTE, C. E. A.. **Práticas complementares para saúde integral**. Porto Alegre, RS: Olsen Editora, 2017.
- IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o yoga: yoga dipika: o guia clássico de yoga escrito pelo embaixador do yoga no ocidente**. São Paulo: Pensamento, 2016.
- _____. **Yengar Yoga: posturas principais**. São Paulo: Cores e Letras Editora, 2009.
- _____. **A luz da Ioga**. São Paulo, SP: Cultrix, 1980.
- KALYAMA, A. **Yoga: repensando a tradição**. São Paulo: IBRASA, 2003.
- KAMINOFF, L.; MATTHEWS, A. **Anatomia da Yoga**. Barueri, SP: Manole, 2013.
- LIEBMAN, L. H. **Estabilidade do Core: anatomia ilustrada: guia completo de exercícios**. Barueri, SP: Manole.
- MINAYO, M. C. S (Org). **Pesquisa Socia: teoria, método e criatividade**. 22. Ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.
- MORAES, F. O.; BALGA, R. S. M. **A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Vol.6, n 3, 2007.
- MOTA, E. O., F., R. R.; FREITAS, M. M. **Efeitos físicos e psicológicos da prática da Hatha Yoga em adultos nas instituições privadas em Salvador-Bahia**. Scire Salutis, 2013, 40-46.
- RODRIGUES, D. **Yoga – Terapia Hormonal para Menopausa**. São Paulo: Madras, 2009.
- SANDERS, M. S. **Explorando o Hatha Yoga Fit em programas de fitness**. Revista Health do ACSM: Vol. 9, ed 2, p. 24-27, 2005.

SILVA, G. D. **Efeitos do yoga com e sem aplicação da massagem tui na em pacientes com fibromialgia.** 2005. 164 f. Dissertação. Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, 2005.

____. **Curso Básico de Yoga: teórico-prático.** 2ª ed. São Paulo (SP): Phorte. 2009. 320p.

TINOCO, C. A. **Contribuições do Yoga à educação no Brasil: encontro com os grandes yogues brasileiros.** Curitiba: Appris, 2016.

VISHNUDEVANANDA, S. **O livro de Yoga completo e ilustrado.** Porto Alegre: Mosca, 2011.

WATERSTONE, R. **O espírito da Índia.** Evergreen. São Paulo, 2001.