

PERFIL E MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DO YÔGA DE UMA ESCOLA DE RIO GRANDE

**BEHREND, Juliana Nunes,
TERRA, Larissa de Ávila
COSTA, Thamara Luiza da
SAMÁ, Profª Drª Suzi**
thamaracosta91@yahoo.com.br

Evento: Seminário de Ensino

Área do conhecimento: Ciências Sociais aplicadas- Administração

Palavras-chave: Yôga, motivação, Estatística.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho integra as atividades propostas na disciplina de Estatística do Curso de Administração. Consiste de um Projeto de Aprendizagem (PA) que tinha por finalidade possibilitar aos estudantes vivenciar todas as etapas de uma pesquisa quantitativa, partindo da construção do instrumento de coleta de dados até a análise dos resultados. Para a realização deste PA foi escolhida a temática sobre o Yôga. Esta escolha se deu pelo envolvimento de uma das autoras com a prática.

O Yôga é uma filosofia de vida que tem sua origem na Índia, há mais de 5.000 anos, mas também como sistema holístico que trabalha o corpo e a mente ao mesmo tempo. Os benefícios estão relacionados à qualidade de vida de seus praticantes, pois ajuda na concentração, equilíbrio, relaxamento, respiração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo e o desenvolvimento da flexibilidade.

A partir disso, este trabalho tem por objetivo investigar o perfil e a motivação dos praticantes do Yôga de uma escola localizada na cidade de Rio Grande/RS.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O maior referencial teórico e prático dentro do Yôga é o Mestre De Rose (1995). Em seu livro "Tudo o Que Você Nunca Quis Saber Sobre Yôga" ele apresenta sua filosofia (método De Rose), metodologias, para o que serve a prática, o significado dos termos utilizados, efeitos positivos, os cursos e materiais didáticos existentes para auxiliar os instrutores no desenvolvimento da atividade.

Segundo Sanches (2009) "O Yoga apresenta várias vias para se alcançar a purificação da mente. Cada uma com as suas particularidades em sua estrutura teórica, mas todas têm em comum o objetivo final, a plenitude do ser, a libertação".

O Yôga é uma prática pouco disseminada entre as pessoas, por isso a pesquisa propõe maior aproximação e informação a cerca da atividade e dos efeitos preliminares que servem "de reforço da estrutura biológica, incrementando a vitalidade, a saúde, a energia, e a longevidade" (DE ROSE, 1995, p. 37).

3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)

A coleta de dados foi realizada através da aplicação de questionários, com

ênfase em questões quantitativas. Algumas com escala de Likert de cinco pontos. Foi utilizado um método de amostragem não probabilístico, sendo a amostra selecionada por conveniência dentre os praticantes de Yôga de uma escola da Cidade de Rio Grande. Na análise dos dados foi empregada a Estatística Descritiva, através da construção de gráficos, tabelas, cálculo de medidas estatísticas conforme apresentado em Pinto e Silva (2010).

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Dentre os participantes da pesquisa 81,25% são do gênero feminino, com idade média de idade de 37 anos. O público que mais procura o Yôga são pessoas que já possuem nível superior (84,38%), 71,88% trabalham e 34,38% estudam, 53% começaram a praticar Yôga nos últimos dois anos, 22% já praticam Yôga de dois a seis anos e 25% a mais de seis anos.

Em relação à motivação dos praticantes de Yôga desta escola concluímos que o fator que se destaca são os benefícios físicos e os psicológicos, Tabela 1. Além disso, estes dois fatores apresentam o menor desvio-padrão evidenciando consenso entre os respondentes.

Tabela 1 – Motivação para a prática do Yôga

Medidas Estatísticas	Benefícios Físicos	Estética	Benefícios Psicológicos	Curiosidade	Recomendação Médica	Outro
Média	4,875	3,258	4,813	2,41	1,93	3,89
Desvio-padrão	0,42	1,41	0,59	1,48	1,51	1,76

Quanto ao grau de evolução dos objetivos dos entrevistados na prática do Yôga, observamos que 38% dos praticantes julgaram que precisam se esforçar mais para alcançar seus objetivos e apenas 6% já atingiram seus objetivos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho auxiliou na compreensão dos conceitos trabalhados na disciplina de Estatística, bem como possibilitou traçar o perfil e identificar os fatores motivadores dos praticantes de Yôga. Através da análise dos dados foi possível verificar que a maioria dos entrevistados é do gênero feminino, praticam Yôga a dois anos, tem em média 37 anos e 84,38% possuem nível superior. Os fatores que mais contribuíram nesta prática são os benefícios físicos e psicológicos.

REFERÊNCIAS

- SHIRAISHI, J. C. Perfil dos praticantes de ioga em um ambiente universitário. **Rev. Ciênc. Ext.** v.9, n.3, p.53-60, 2013.
- SAMÁ-PINTO, S., SILVA, C. S. **Estatística – Vol.I.** Rio Grande: Editora da FURG, 2010.
- ROSE, M. **Tudo o Que Você Nunca Quis Saber Sobre Yôga.** São Paulo: Editora União Nacional de Yôga. 1995.