

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA EDUARDA DE MORAES SIRYDAKIS

YOGA E CORRIDA DE RUA: Um par perfeito

Florianópolis,

2018

Maria Eduarda de Moraes Sirydakis

YOGA E CORRIDA DE RUA: Um par perfeito

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.
Orientadora: Prof. Ma. Cristiane Ker de Melo

Florianópolis,
2018

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Sirydakís, Maria Eduarda de Moraes
Yoga e Corrida de Rua: Um par perfeito / Maria Eduarda
de Moraes Sirydakis ; orientador, Cristiane Ker, 2018.
77 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2018.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Yoga. 3. Corrida. I. Ker,
Cristiane. II. Universidade Federal de Santa Catarina.
Graduação em Educação Física. III. Título.

Maria Eduarda de Moraes Sirydakís

YOGA E CORRIDA DE RUA: Um Par Perfeito

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 9,9

Florianópolis, 19 de novembro de 2018.

Banca Examinadora:



Prof.ª Ma. Cristiane Ker de Melo

Orientadora

Centro de Desportos UFSC



Prof. Dr. Ricardo Dantas de Lucas

Centro de Desportos - UFSC

Membro Titular



Me. Leo Fernandes

Centro de Ciências da Saúde - UFSC

Membro Titular



Bacharel Gisele Batista Machado

Assessoria Esportiva Vidativa Floripa

Membro Suplente

Este trabalho é dedicado ao meu saudoso avô Aujor Branco de Moraes, que me assiste lá do céu e sei que está muito contente pela minha escolha profissional.

AGRADECIMENTOS

Gratidão a meus pais, Angela e Marcelo, pela vida e por sempre me apoiarem nas escolhas que eu faço. Gostaria de agradecer à minha mãe, em especial, por ter “plantado a semente” da prática de atividade física (mais especificamente a caminhada) em mim. Sou grata também ao meu irmão, Luiz Felipe e aos meus avós, tios, primos, enfim, a toda a minha família por acreditarem em mim e estarem sempre disponíveis para ajudar em qualquer coisa.

Gratidão aos professores e amigos do Colégio de Aplicação, local onde estudei da primeira série ao terceiro ano do Ensino Médio e que foi um dos responsáveis por me apresentar diversas possibilidades que existem no mundo, tornando minha visão de mundo mais holística. Um agradecimento especial à professora Leila Peters, que foi a grande inspiradora para eu escolher fazer o curso de Educação Física.

Gratidão à minha primeira professora de Yoga, Aline Rosa – nunca esquecerei da enorme sensação de bem-estar que senti ao sair de minha primeira aula de Yoga. Sou grata também ao professor Tales Nunes, responsável por tornar o sonho de ser professora de Yoga virar realidade, após realizar seu curso de Formação e Aprofundamento em Hatha Yoga.

Gratidão à professora Cristiane Ker, por me acolher no Projeto Práticas Corporais, por confiar no meu potencial, por me proporcionar tantos ensinamentos em sua disciplina de Yoga e por aceitar me orientar nesse trabalho, iluminando meu caminho para que os passos dessa longa caminhada pudessem ser escritos.

Gratidão ao coletivo do Projeto Práticas Corporais, por tantas trocas, aprendizados, risadas, papos sobre Yoga (e sobre a vida), parcerias, enfim, por tudo! Um carinho especial à Zulmira (Zuzu), por ter um coração enorme e sempre dar conselhos maravilhosos, ajudando muito naqueles dias em que a gente se sente sobrecarregada e tem vontade de desistir.

Gratidão também à servidora Clarice Loch Gonçalves, que está sempre com muita amorosidade disponível a ajudar nas atividades de extensão do Projeto Práticas Corporais.

Gratidão à equipe/família Vidativa Floripa, em especial aos professores Gisele e Leonardo, por terem tornado minha vida mais ativa e terem acrescentado uma pitada de emoção e aventura às minhas corridas.

Gratidão a todos os amigos e amigas e, especialmente, ao meu namorado, Ramon, por compreender minha ausência em alguns momentos, em função da dedicação a esse trabalho e por sempre me dizer a seguinte frase: “Calma, no fim tudo dá certo!”.

Sou grata a todos e a todas que, de alguma forma, contribuíram nesse processo!

*Correr é uma espécie de transcendência. É
meditação, é contemplação, é
conexão, é aprender a fruir cada coisa por vez.
Nada existe, nenhuma cena,
obstáculo ou situação, antes de passar pela
vida acontecendo em cada pisada.
É avançar sobre o tempo, que a esta altura nem
é mais tão importante.
Correndo, e só correndo, eu entendo o valor do
que não pode ser somado,
medido, adulterado, apossado. Eu corro para
liberar a droga que retarda
minha doença degenerativa que é viver, sentir,
ser, ter, estar.*

Gabito Nunes

RESUMO

Este estudo apresenta as interconexões entre as práticas da Corrida e do Yoga. Estabelece como objetivo aprofundar a compreensão e os conhecimentos técnicos, físicos, fisiológicos e psicológicos sobre ambas as práticas, bem como suas dimensões socioculturais e históricas contextualizadas na sociedade contemporânea. Busca ainda, construir um entendimento sobre as contribuições das técnicas do Yoga para a prática/treinamento da Corrida. Pois, no contexto atual da sociedade ocidental essas constituem práticas bastante difundidas, principalmente, pelos meios de comunicação, com isso conquistam cada dia mais adeptos, justificado pelos tantos benefícios que proporcionam e pelo modo de vida contemporâneo. Os vários níveis, estilos, formatos, técnicas e possibilidades que envolvem essas duas modalidades vão além dos aspectos físicos, envolvem também, aspectos mentais e emocionais que, conforme a modalidade em questão, podem se mostrar implícita e/ou, explicitamente. Assim, ao partir da experiência acumulada da autora com a vivência em ambas as práticas e, a percepção atenta de suas dimensões, o problema central de investigação se delineou com a seguinte questão: Quais as possíveis relações, implicações e contribuições do Yoga para a Corrida? Para tanto, a pesquisa se classifica como qualitativa exploratória de caráter bibliográfico. Nesse percurso, reuniu informações coletadas em fontes bibliográficas e em periódicos online, sendo que as obras escolhidas foram fichadas para obtenção de categorias mais relevantes que possibilitaram tecer relações entre os conteúdos do Yoga e da Corrida. Muito embora um olhar superficial possa trazer em princípio a ideia de práticas totalmente opostas, constatamos o quanto elas podem se aproximar e se complementarem. Dessa forma, o estudo apontou ao entendimento de que as técnicas do Yoga se aplicam benéficamente aos corredores de rua, melhorando sua *performance* pois, contribuem tanto para o desenvolvimento de seus aspectos físicos (flexibilidade, força, equilíbrio e alinhamento postural) quanto de seus aspectos mentais/emocionais (concentração, sensação de bem-estar controle da ansiedade e relaxamento). Evidenciou-se assim, a necessidade de ampliar o olhar no contexto da área da Educação Física/Treinamento Esportivo para refletir e trazer novos entendimentos, redimensionamentos e valores a práticas tão arraigadas na sociedade contemporânea.

Palavras-chave: Yoga. Corrida. Respiração. Relaxamento. Meditação. Treinamento.

ABSTRACT

This study presents interconnections between the practices of Running and Yoga. The aim of the study is to deepen the understanding and technical, physical, physiological and psychological knowledge of both practices, as well as their socio-cultural and historical dimensions contextualized in contemporary society. It also seeks an understanding of the contributions of Yoga techniques to the practice / training of Running. Moreover, nowadays these practices are very widespread, mainly, by the media, increasingly conquering supporters, justified by the benefits the practices provide as by the contemporary way of life. The various levels, styles, techniques and possibilities involving these two modalities go beyond the physical aspects; they also involve mental and emotional aspects that, according to the modality in question, may appear implicitly or explicitly. Thus, from the experience of the researcher in both practices and the attentive perception of its dimensions, the central problem of investigation started from the following question: Which are the possible relations, implications and contributions of Yoga for Running? In this sense, the study is a bibliographical and qualitative exploratory research, written as a narrative review. The work presents information from literature and scientific sources. The data investigation was been conducted by readings, followed by a checklist of the most relevant points of the chosen works, making it possible to relate Yoga and Running. Although a cursory look may lead to the idea of totally opposing practices, the study points out how closely they can approach and complement each other. The study pointed to the understanding that Yoga techniques are beneficial to street runners, improving their performance, since they contribute both to the development of physical aspects (flexibility, strength, balance and postural alignment) and aspects mental / emotional (concentration, feeling of well-being, control of anxiety and relaxation). The study highlights the need to broaden the view of the area of Physical Education / Sports Training to a reflection and bring new understandings, resizing and values to these practices of contemporary society.

Keywords: Yoga. Running. Breathing, Relax, Sports Training

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO: “O AQUECIMENTO INICIAL”	10
1.1	OBJETIVOS – “A DISTÂNCIA ATÉ A LINHA DE CHEGADA”	14
1.1.1	Objetivo Geral	14
1.1.2	Objetivos Específicos	14
2	METODOLOGIA OU, O MAPA DO PERCURSO	14
3	QUADRO DE REFERENCIAL TEÓRICO – “O <i>PLAY</i> DO CRONÔMETRO: FOI DADA A LARGADA”	17
3.1	APONTAMENTOS SÓCIO- HISTÓRICOS E CULTURAIS DA CORRIDA.....	17
3.2	APONTAMENTOS FILOSÓFICOS, SÓCIO-HISTÓRICOS E CULTURAIS DO YOGA	
	23	
3.3	DIMENSÕES TÉCNICAS, FÍSICAS, FISIOLÓGICAS E PSICOEMOCIONAIS DAS PRÁTICAS – RESPIRA FUNDO E CORRE.....	28
3.3.1	Corrida	28
3.3.2	Yoga	36
3.3.3	Quadro integrativo - Corrida e Yoga	43
3.4	PER(CORRENDO) EM ESTADO DE PRESENÇA: AS RELAÇÕES ENTRE CORRIDA E YOGA	46
4	CORRIDA CONS(CIÊNCIA) – COMO O YOGA CONTRIBUI PARA A CORRIDA	51
5	CONCLUSÃO – “A LINHA DE CHEGADA”	64
	REFERÊNCIAS	66
	ANEXO A – POSTURAS DE FORÇA EM PÉ	70
	ANEXO B – POSTURAS DE EQUILÍBRIO	71
	ANEXO C – POSTURAS DE ALONGAMENTO	72
	ANEXO D – POSTURAS DE FORTALECIMENTO DO CORE	74
	ANEXO E – POSTURAS INVERTIDAS	75
	ANEXO F – POSTURA DE RELAXAMENTO	76

1 INTRODUÇÃO: “O AQUECIMENTO INICIAL”

Na sociedade contemporânea ocidental podemos observar um evidente aumento no número de pessoas que procuram a prática de alguma atividade física. Basta olharmos para os parques, praças, quadras, ciclovias, avenidas, academias e clubes, estão sempre cheios de pessoas de várias idades se exercitando. Os mais diferenciados interesses, motivações e objetivos podem ser vinculados à escolha por essas práticas, seja como formas de lazer (amador) ou, profissionalmente como atleta. Destaca-se ainda dentro desses interesses, os modismos, indicação médica, formas de sociabilidade, diversão, alívio do estresse, compensação do desgaste provocado pela vida/trabalho sedentário, superação de limites ou, simplesmente, a conquista e manutenção de uma vida mais saudável.

Dito isso, veremos no decorrer do trabalho que muito se tem falado sobre promoção, prevenção e educação em saúde dentro do cenário contemporâneo da Educação Física. Com isso, tem sido cada vez mais frequente as pesquisas científicas desenvolvidas por profissionais da Educação Física em torno dos grandes temas da área denominados, respectivamente, Atividade Física/Saúde/Qualidade de Vida e, Treinamento Esportivo.¹

Essa vertente contribui para a formulação de um discurso que busca, em geral, estabelecer conexão desses aspectos com a prática de atividades físicas. Um fator que colabora para reforçar um modelo ideal de corpo capaz de responder às demandas e necessidades dessa sociedade em termos de produtividade e eficiência. Há um mercado que exige certa potência e produtividade, para tanto, delinea-se um determinado modelo de corpo e práticas a ele associadas como referência a tais valores. Essa demanda reflete-se no desejo de ter um corpo esculpido, forte, de aparência saudável (magro), ágil, dentre outras qualidades.

Ainda dentro desse contexto, a prática de atividade física também funciona como uma válvula de escape para o estresse da correria do cotidiano, pois possibilita uma forma de compensação para um modo de trabalho sedentário e estressante. Tal compensação gera, posteriormente, maior produtividade.

Ainda, vinculado à prática da atividade física, uma grande indústria produtora de bens culturais/simbólicos e, com o apoio da mídia, apela ao consumo de produtos esportivos. Nesse contexto, as pessoas têm sido estimuladas a buscarem e manterem cada vez mais, uma vida

¹ Alguns autores e seu tema de estudo: Tudor Bompa (Periodização), Estélio H.M. Dantas (Preparação Física), Benedito Sérgio Denadai (Índices Fisiológicos de avaliação aeróbia), Antônio Carlos Gomes (Estruturação e Periodização), Jurgen Weineck (Fundamentos gerais), Ricardo Dantas de Lucas (Exercício contínuo e intermitente, Treinamento de Endurance).

ativa e de movimento, mesmo que de forma aparente, ao usar no corpo as marcas de produtos associadas a esse estilo de vida. A Corrida é uma prática que se enquadra facilmente nessa tendência, pois é uma atividade que aparece em voga quando o assunto é a busca da manutenção de um estilo de vida ativo. Assim, pode-se refletir que correr está “na moda” e, por conta disso, há que se considerar o fato de que a incorporação de tal prática, seus signos e símbolos merecem ser compreendidos.

Mesmo diante da crítica, foi nesse contexto da prática de atividade física que esta pesquisa começou a ser estruturada. Primeiramente, por ser praticante de Corrida já há alguns anos e, depois, praticante de Yoga desde minha entrada na universidade como estudante no Curso de Educação Física (Bacharelado). A vinculação com o tema culminou com minha participação no Projeto Práticas Corporais/CDS/UFSC²; em princípio como aluna e, posteriormente, na função de professora-bolsista deste, após concluir meu primeiro curso de formação em *Hatha Yoga*. Foi a partir dessa experiência que tais modalidades emergiram como temáticas motivadoras deste estudo. Assim, pude estabelecer uma conexão de significação entre estudo/trabalho e vida na produção do texto.

A experiência nessas práticas me possibilitou perceber os pontos fortes e fracos, as potencialidades e desafios para o avanço das mesmas. O percurso na prática teve início com a caminhada; passando à corrida; ao aumento da frequência semanal e, das distâncias percorridas; o uso de acessórios e aplicativos de monitoramento. Mesmo com todos esses estímulos e apetrechos, percebia que ainda faltava algo.

Com o Yoga percebi que uma prática contribui para a outra. Senti meu corpo mais forte, energizado e preparado para correr após as sessões de prática de Yoga que vinha realizando. Senti que minha mente já não bloqueava mais minha prática de corrida. Senti que o meu corpo estava solto, leve e relaxado, pronto para receber o esforço imposto pela corrida. Ao unir em minha vida essas duas práticas, a percepção se amplificou.

Alguns autores, que trataremos mais à frente no texto, também evidenciam esse hiato e apontam para um aumento significativo no número de praticantes da modalidade de Corrida, que muitas vezes se dá pela facilidade de acesso e gratuidade da prática. Isso vem gerando uma maior busca por treinamento e outras práticas capazes de complementar e trabalhar de forma integrada com a corrida, contribuindo para a *performance* do corredor.

² Um projeto de extensão coordenado pela professora Cristiane Ker, em funcionamento desde 2005.

É possível observar essa busca no contexto da vida cotidiana. Mesmo informalmente, uma quantidade significativa de corredores vem comentando sobre o Yoga como contribuinte para a prática da Corrida.

Por vezes também, vemos nas redes sociais a oferta de alguns aulões de Yoga para corredores. Isso aponta à necessidade de aprofundamento da compreensão de suas interconexões.

Assim, dentre as tantas atividades físicas difundidas na atualidade, destacamos neste trabalho as modalidades Corrida e Yoga que, mesmo parecendo em princípio práticas diametralmente opostas, veremos que podem estabelecer pontes de conexões e complementaridades. Cumpre salientar que, muitos estudos já foram publicados sobre ambas as modalidades separadamente, mas pouco são os autores que se dedicam a estudar sobre as possíveis relações entre esses dois temas.

Na busca de contribuir para sanar essa lacuna teórica, a questão central desse estudo se configurou da seguinte forma: Quais as possíveis relações, implicações e contribuições do Yoga para a Corrida?

Para além dessa questão central, outras indagações acerca da Corrida e do Yoga surgiram ao longo do processo investigativo, em destaque: Quais os fatores contribuintes para a crescente adesão à prática de Corrida? Quais as motivações para a prática do Yoga? Por que a Corrida é um esporte com bastante índice de lesão entre seus praticantes? Pode haver uma prática complementar à corrida que contribua para diminuir as lesões? O Yoga pode ser uma opção? Quais os benefícios da prática do Yoga? É possível estabelecer relações entre as práticas de Yoga e corrida? Quais? É viável selecionar técnicas do Yoga que sejam adequadas ao praticante de Corrida? Ou, todas as técnicas do Yoga são adequadas? Quais as dimensões sociais, culturais, históricas delineiam essas práticas? Quais os princípios e fundamentos dessas práticas? O Yoga e a Corrida possuem os mesmos significados? Foram muitas as perguntas nesse processo, algumas ainda sem respostas. Mas foram elas que motivaram e orientaram a busca constante por mais conhecimento.

Numa rápida apresentação dessas modalidades, temos de um lado a corrida, que pode ser caracterizada como o deslocamento rápido do corpo no percurso entre dois pontos, e para o qual utiliza uma velocidade maior que a da marcha. Correr implica uma ação que envolve tempo e velocidade, nessa ocorre o movimento alternado dos pés no solo passando por uma fase aérea, ou seja, perde-se temporariamente o contato dos pés com o chão. Na corrida, utiliza-se de capacidades físicas como velocidade, força, resistência, agilidade e equilíbrio. Mas, especificamente no caso das corridas de rua, as quais envolvem percursos mais extensos,

a via energética solicitada é a aeróbica, dessa forma, o controle da respiração torna-se um fator importante para o alcance de um bom desempenho.

De outro lado temos o Yoga, que constitui uma prática psicofísica de origem oriental e representa um conceito filosófico de vida, o qual encontra fundamentado no hinduísmo e no budismo. De início, para uma melhor compreensão do trabalho, entendemos o termo Yoga a partir de sua derivação da raiz sânscrita *yuj* e que significa atar, reunir. O Yoga pode ser entendido como uma prática holística, pois, considera o indivíduo em sua totalidade, sendo assim, constitui uma prática capaz de estabelecer uma conexão consciente entre as dimensões física e mental (psicoemocional) do sujeito. Em outros termos, pode ser caracterizada como uma prática corporal que busca o “assento”, o conforto, a harmonia, o alinhamento entre o posicionamento corporal/movimento e os estados internos. Dessa forma, trabalha simultânea e, conscientemente, o corpo e a mente através de posturas corporais, técnicas respiratórias e meditações com o pleno exercício da atenção. O Yoga proporciona o fortalecimento do corpo físico, o desenvolvimento do equilíbrio e da flexibilidade e, ao mesmo tempo, trabalha as emoções pela autopercepção (sentimentos e pensamentos); além de proporcionar um profundo relaxamento, concentração e tranquilidade mental. Nessa modalidade, independente do estilo adotado, a respiração constitui um elemento fundamental e, para tal, se vale de diferentes técnicas (*pranayamas*).

O “corredor” (amador ou profissional), ao adotar uma postura de disciplina com uma prática sistemática e frequente, gera adaptações orgânicas ao exercício em seu organismo, melhorando sua *performance*. No entanto, com um treinamento desatento ou, inadequado, o “corredor” pode ficar suscetível ao desenvolvimento de lesões musculares, principalmente, pela repetição do movimento e pela necessidade de recuperação do esforço. Devido ao movimento constante e repetitivo característico da prática da corrida, faz-se necessário um treinamento paralelo de compensação desse esforço.

No percurso da corrida o corredor lida o tempo inteiro com as demandas e oscilações de esforço do corpo físico e da mente. Há que considerar, portanto, que a mente e as emoções têm grande poder sobre as ações do corpo físico e, muitas das vezes, são as responsáveis tanto pelas vitórias, quanto pelas derrotas dos corredores. Quando se fala em vitória e derrota, não necessariamente se fala em ganhar ou perder uma prova de corrida, mas sim, sobre transpor recordes pessoais e não deixar com que outros compromissos, a tendências competitivas e comparativas de sobrepujança, ou mesmo o desânimo e a indisciplina, façam com que a pessoa deixe de correr.

É nesse ínterim que formulamos a hipótese de o Yoga poder se relacionar e contribuir com a Corrida. Pois, como apontado nos *Yoga Sutras de Patanjali*, um texto clássico da área, o Yoga é definido como a “cessação das oscilações mentais”, assim, as técnicas do Yoga contribuem para alcançar a quietude em meio a agitação. Por essas características entendemos ser o Yoga uma prática possível e necessária a contribuir com o ganho de flexibilidade, o desenvolvimento da força requerida pelos músculos que entram em ação no movimento da corrida, a redução da fadiga, o aumento da capacidade respiratória e a diminuição de estresse

Tal entendimento fornece uma importante perspectiva para os profissionais da área, principalmente, no campo do treinamento esportivo, ao considerar a mente como algo de grande valia na determinação do bom desempenho do atleta. Com isso gerar uma nova possibilidade de treinamento/prática auxiliar para corredores de rua.

Por fim, o objetivo do estudo foi, por meio da literatura, discutir as possíveis relações, implicações e contribuições do Yoga para a Corrida. Quanto aos resultados encontrados, tem-se a construção de um entendimento sobre as duas práticas no contexto da sociedade contemporânea, a sistematização das possíveis relações existentes entre ambas as práticas e as técnicas do Yoga que podem beneficiar os corredores de rua.

1.1 OBJETIVOS – “A DISTÂNCIA ATÉ A LINHA DE CHEGADA”

1.1.1 Objetivo Geral

Apresentar e discutir as possíveis relações, implicações e contribuições do Yoga para a Corrida na sociedade contemporânea.

1.1.2 Objetivos Específicos

- a) Apontar e discutir as dimensões e contextualizações socioculturais e históricas das práticas da Corrida e do Yoga na sociedade contemporânea.
- b) Apresentar e discutir os aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos que envolvem as práticas da Corrida e do Yoga.
- c) Construir um entendimento sobre as contribuições do Yoga para a prática da Corrida.

2 METODOLOGIA OU, O MAPA DO PERCURSO

Toda investigação se inicia por um problema com uma questão articulada a conhecimentos anteriores, mas que também pode demandar a criação de novos referenciais acerca do tema (MINAYO, 2002), como explicitado na introdução desse estudo.

Levando em conta a forma de abordagem do problema, o objetivo da investigação proposta e, a intenção de buscar um aprofundamento consistente do conhecimento teórico da temática, o presente estudo se define como uma **pesquisa qualitativa exploratória de caráter bibliográfico**.

De acordo com Gerhardt e Silveira (2009), pesquisa qualitativa não se fixa a representar seus resultados com números, mas sim, a partir de compreender um grupo social ou uma organização. Esse tipo de pesquisa busca explicar o porquê das coisas, sem se submeter à prova de fatos, uma vez que os dados analisados se valem a partir de diferentes abordagens. Também, o estudo qualitativo trata de descrever, compreender e explicar informações acerca do fenômeno investigado.

Assim como outros estudos, o de natureza qualitativa apresenta algumas limitações, das quais se pode destacar a dificuldade do pesquisador em olhar o objeto em questão com distanciamento/estranhamento. No presente estudo, isso pode ocorrer devido a grande familiarização que a autora possui com o tema que reflete uma conexão entre trabalho e vida. Desse modo, um forte exercício de auto-observação e reflexão crítica foi posto em ação durante o desenvolvimento de toda a pesquisa.

Quanto ao caráter bibliográfico, Severino (2013) afirma que pesquisa bibliográfica se realiza a partir do registro disponível de pesquisas anteriores, como livros, artigos e teses. Assim, o investigador trabalha a partir das contribuições de outros autores, analisando constantemente diversas obras, sistematizando o conhecimento em sínteses que esboçam fidedignamente o tema pesquisado.

Ainda, conforme Silva e Menezes (2001), a **Pesquisa Bibliográfica** é aquela elaborada a partir de material já publicado encontrado em plataformas na Internet, livros e artigos em revistas científicas.

Com relação ao objetivo, o estudo se enquadra em pesquisa exploratória ao proporcionar maior familiarização com o problema, visando torná-lo mais explícito. São estudos que objetivam o aprimoramento de ideias, possibilitando a consideração dos mais variados aspectos relativos ao tema estudado (GIL, 2007).

Desse modo, o estudo se desenvolveu com base em uma ampla revisão bibliográfica e sem a utilização de dados estatísticos.

A busca bibliográfica foi orientada para os vários aspectos que envolvem a prática e o conhecimento do Yoga e da Corrida. Dessa forma, foi possível compreender as dimensões socioculturais e históricas que delinham tais práticas. E, considerando a importância da manutenção da saúde e qualidade de vida de corredores de rua, sem que estejam submetidos ao desenvolvimento de lesões por conta de uma prática inadequada, foi possível identificar os elementos e as qualidades físicas envolvidas que podem complementar a preparação física desses atletas.

A partir da escolha do tema e, da definição do problema da pesquisa, houve a necessidade da busca de referenciais. Essa busca se configurou com o acesso a fontes científicas em bases de dados como: Periódicos Capes, Scielo, Pubmed, Medline, Lilacs, Google Acadêmico e Repositório da Biblioteca Universitária da UFSC. Para tanto, alguns descritores foram definidos para a obtenção de informações para a presente monografia, sendo eles: *yoga/ioga*, *corrida/run/running*; educação física; treinamento/*physical education and training*. Tais descritores são identificados no portal DECS, dos Descritores em Ciências da Saúde.

Como forma de complementar os achados via Internet, foram desenvolvidas buscas em livros, principalmente sobre Yoga e métodos de treinamento focados na mente (e seu poder). Um dos livros é “Yoga para corredor” (ALBERTINI, 2009), o qual foi de suma importância para o desenvolvimento da pesquisa, pois trata de um método de Yoga próprio para atletas. Outro livro muito valioso para este estudo foi “A semente da vitória” (RIBEIRO, 2004), cujo autor foi treinador de grandes nomes da área esportiva e empresarial, como o piloto Ayrton Senna, o empresário Artur Kalaigian, a empresária de moda Ruth Schenkman e o presidente do grupo Astrazeneca do Brasil, Carlos Alberto Felipe. Este último livro pode contribuir no que diz respeito aos aspectos mentais do treinamento esportivo, bem como fatores do estilo de vida (sono, alimentação) e que influenciam na *performance* dos atletas. Essas duas obras foram de fundamental importância para construção deste trabalho.

As obras estudadas sobre a Corrida dividem-se em livros e trabalhos científicos. Os livros escolhidos tratam da descrição de características do treinamento desportivo, principalmente de atividades aeróbias, como os princípios de treinamento, as qualidades físicas, as adaptações fisiológicas ao exercício, entre outros. Também, obras específicas à modalidade corrida, que trazem detalhes sobre o gesto técnico, exercícios preparatórios, corridas em diferentes terrenos, etc. Já os trabalhos científicos acerca do tema Corrida selecionados para análise tratam de questões como mecânica da corrida, qualidades físicas,

crescimento no número de adeptos da corrida, o fenômeno sociocultural da corrida e as adaptações fisiológicas do organismo à modalidade.

Com relação às obras escolhidas para o estudo do Yoga, tem-se que os livros tratam das técnicas do Yoga (posturas físicas, respiração, relaxamento e meditação), da história e origem dessa filosofia milenar. Os trabalhos científicos lidos sobre o Yoga são estudos desenvolvidos com o intuito de verificar os efeitos do Yoga na saúde mental (depressão, ansiedade e estresse), na saúde física (variáveis cardiovasculares e respiratórias, principalmente), bem como a situação contemporânea do Yoga, com a inclusão em programas da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Sistema Único de Saúde (SUS), no Brasil.

O caminho teórico-metodológico se apoiou na elaboração de 3 temáticas principais de análise, as quais coincidem com os objetivos propostos. Essas temáticas serviram de base para a estruturação do trabalho, o desenvolvimento das discussões e elaboração da proposta de preparação física. Destacam-se: a) A contextualização social, cultural e histórica da Corrida e do Yoga na sociedade contemporânea, como forma de compreender a adesão dessa(s) prática(s) na sociedade contemporânea;

b) Os aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos que envolvem as práticas da Corrida e do Yoga, com o intuito de traçar um quadro comparativo que estabeleça as conexões e diferenças entre as práticas;

c) Os aspectos que se relacionam entre as práticas do Yoga e da Corrida, para subsidiar o entendimento das técnicas do Yoga contribuintes aos atletas de corrida.

A análise de dados qualitativos se baseia na compreensão e interpretação das informações obtidas por meio da síntese das obras escolhidas (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Desse modo, a análise das informações coletadas foi feita através da compreensão das informações e dos argumentos encontrados na literatura, bem como por meio da discussão dos dados apresentados pelos diferentes autores sobre os temas Yoga e Corrida.

A partir de então, após o estudo e levantamento bibliográfico, apresentam-se discussões reflexivas sobre os temas em cada capítulo.

3 QUADRO DE REFERENCIAL TEÓRICO – “O *PLAY* DO CRONÔMETRO: FOI DADA A LARGADA”

3.1 APONTAMENTOS SÓCIO- HISTÓRICOS E CULTURAIS DA CORRIDA

Este capítulo não se trata de um estudo histórico sobre as modalidades de práticas corporais tematizadoras da pesquisa. A intenção aqui é trazer alguns apontamentos sociais, históricos e culturais relacionados à Corrida, em especial a Corrida ,para situar tal prática no contexto atual. Essa abordagem se apresenta como necessária pois, em todos os tempos e culturas os corpos e as práticas a ele associadas foram sendo moldadas conforme os conhecimentos e valores da época, podendo configurar diferentes significados. Também, se torna importante contextualizar tais elementos para compreender a influência que a exercitação corporal tem sobre as condições de saúde dos indivíduos.

Correr constitui uma das ações básicas do ser humano. Nossos ancestrais com certeza tiveram de desenvolver essa habilidade para se protegerem de animais selvagens, para alcançar alguma caça fugidia, para lutar e disputar territórios, dentre tantas outras coisas e situações. Ao longo da história, várias possibilidades e significados puderam ser associados às corridas, seja pela necessidade, pelas distintas formas de uso ou, pelos valores culturais a ela incorporados. Em relação a isso, Rosa (2013) aponta que, a corrida é considerada cultura entre os africanos, lazer entre os ingleses e mercado entre os americanos.

Podemos observar que hoje em dia a palavra correr faz parte do nosso cotidiano. A velocidade imposta como vetor da modernidade faz com que viver seja sinônimo de correria pois, estamos sempre correndo de um lado para o outro, estamos sempre correndo para dar conta das demandas do dia a dia. Até mesmo no cumprimento entre as pessoas ouvimos: como vai a correria?

Cabe lembrar também que a corrida é uma atividade que além de constituir uma prática em si mesma, está presente dentro de outros esportes e atividades físicas, como por exemplo, os jogadores de futebol necessitam correr para driblar os adversários, para conduzir a bola ao gol. Correr faz parte da maioria dos esportes, para alguns deles até mesmo, constitui um de seus fundamentos.

Conforme alguns achados históricos, as pessoas correm há muitos séculos, uma das evidências mais antiga é a representação esquemática de dois corredores em um vaso da civilização micênica do século 16 a.C (DALLARI, 2016). Ademais, desde os Jogos Olímpicos da Antiguidade (primeira edição em 776 a.C), o atletismo era praticado pelos gregos, o que faz com que essa modalidade seja considerada uma das mais tradicionais até os dias de hoje (GINCIENE; MATTHIESEN, 2009). Também nesses mesmos Jogos Olímpicos, foram introduzidas as corridas de velocidade, iniciando com a Stádion, uma corrida de velocidade em linha reta de 192,27 metros (é a corrida precursora dos 100 metros rasos) (GINCIENE; MATTHIESEN, 2012).

Os próximos registros de corridas que se assemelham com a Corrida datam do século XVII, eventos com corridas pedestres foram se desenvolvendo aos poucos, já com distinção entre corredores profissionais e amadores (DALLARI, 2016). Foi no século XVIII que a Corrida chegou na Inglaterra (classe trabalhadora era quem praticava) e se expandiu para outras regiões da Europa, bem como para outros continentes, chegando aos Estados Unidos (ROJO, 2017). No século seguinte (XIX), mais precisamente no ano de 1837, uma escola britânica introduziu formalmente o atletismo entre seus alunos, contribuindo para maior quantidade de adeptos à corrida. Ainda em 1837, foi organizada a primeira corrida de fundo com classificação e medida de tempo, contando com a distância de 84 km entre Londres e Brighton. Finalmente, em 1896, ocorreu o marco fundamental da história das corridas: 1ª Maratona dos Jogos Olímpicos de Atenas, na Grécia, com distância de 40 km (bem próximo a distância das maratonas atuais) (DALLARI, 2016).

No Brasil, a primeira prova de Corrida ocorreu na Bahia, em 1906, somente com três participantes (SALGADO; MIKAHIL, 2006). No entanto, foi no século XX, que a prova brasileira mais conhecida e prestigiada teve sua primeira edição: 1ª Corrida de São Silvestre³ 31 de dezembro de 1925.

No entanto, a verdadeira popularidade da corrida surgiu na década de 1970, quando a modalidade ganhou ainda mais reconhecimento, devido a Kenneth Cooper ter criado o “Teste de Cooper”⁴ Cooper contribuiu para divulgar a prática de corrida como algo bom para a saúde (SALGADO; MIKAHIL, 2006). Com isso, a corrida tem conquistado muitos adeptos ao redor do mundo.

De lá pra cá, os estudos sobre a prática de atividade física relacionados à saúde ganharam muito volume, principalmente devido ao estilo de vida moderno, que com os avanços tecnológicos fez com que grande parte da população se tornasse sedentária, com pouco gasto energético (SALGADO; MIKAHIL, 2006). Com isso, as pessoas estão mais suscetíveis ao desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como Diabetes, Hipertensão e Aterosclerose. Uma atitude de vida sedentária pode acarretar também em desregulações nas funções psicológicas e desenvolvimento de doenças como a Depressão e a Ansiedade (TREMBLAY et. al, 2010).

³ Casper Líbero (jornalista de A Gazeta) se inspirou em provas francesas e instituiu a prova que se tornaria a mais tradicional do atletismo brasileiro, a Corrida de São Silvestre. Em 2007 contou com 16.327 participantes (DALLARI, 2016).

⁴ Este teste consiste em a pessoa correr a maior distância possível em 12 minutos, e o seu resultado a classifica em determinado nível de aptidão. Na época, devido a sua popularidade, a expressão “fazer um cooper” era sinônimo de “dar uma corrida”.

Portanto, tem sido cada vez mais frequente a recomendação de prática regular de atividade física aliada a uma alimentação equilibrada, com a sugestão da adoção de um “estilo de vida saudável”. Essas recomendações são feitas por profissionais da área da saúde e também amplamente divulgadas em programas televisivos, revistas e redes sociais. Nesse contexto, diferentes modalidades de atividades físicas são divulgadas como “a prática do momento” e as pessoas aderem a tais propostas moldando “modos de viver” e “estilos de vida” em função dos apelos aos valores da contemporaneidade. Ao que parece isso ocorre com a Corrida que, por um lado, tem a função de manutenção de um corpo saudável imposto como o modelo ideal por grande parte da mídia e, por outro, a função de trazer relaxamento e alívio do estresse advindo da “correria” da vida ordinária.

A corrida, pelos mais diferentes propósitos, passa a ser uma necessidade para significativa parte das pessoas que a praticam. Os objetivos dos praticantes variam desde cuidar da saúde; se encaixar em padrões estéticos (modelo de corpo “ideal”); construir um estilo de viver; encontrar um tempo para cuidar de si e diminuir estresse. A corrida também pode proporcionar contato com a natureza, encontro entre pessoas e o compartilhamento de experiências (ROSA, 2013; MORALES ET AL., 2012).

Igualmente, ganhou destaque aqueles estudos cuja abordagem tratam essas práticas enquanto fenômenos socioculturais na contemporaneidade. Um exemplo é o estudo de Rosa (2013) ao tomar a Corrida como referência, que aponta para os componentes cultural, de lazer e mercadológico que se encontram associados a essa prática. Esses três pontos elencados pela autora – cultura, lazer e mercado –, são aspectos que delineiam nossa sociedade. Com isso, redes de sociabilidade são tecidas entre os praticantes, espaços de lazer das cidades são ocupados, e o consumo de produtos e serviços criam um mercado da corrida. Os grupos de corredores agem de modo a construir significados próprios, criando uma “tribo da corrida”. Esses indivíduos e grupos se tornam, por um lado, produtores de cultura ao realizarem práticas em seu tempo livre e, consumidores, ao se submeterem a compras de bens e serviços associados à prática.

No que tange à ocupação dos espaços de lazer das cidades, vê-se a Corrida como um elemento que trouxe nova função social à rua, recriando o espaço urbano e colocando-o como palco de conquistas, treinos, interações sociais e desenvolvimento de realização pessoal (ROSA, 2013).

Com relação ao consumo de produtos e serviços, Morales et.al (2012), em oposição ao apelo mercadológico, apresenta fatores que contribuem para que as pessoas escolham a corrida e não outras modalidades para ser sua atividade física. São eles: a boa capacidade de

acesso, o baixo custo, a facilidade na obtenção de recursos materiais (tênis, par de meias, short e camiseta, essencialmente) e a simples realização do treinamento. Nessa visão a prática de corrida pode ser algo simples, superando as condições impostas pelo mercado.

No entanto, o mercado da corrida cresce conforme se eleva o número de adeptos à prática deste esporte e as provas de corrida podem ser vistas como grandes negócios, por parte dos empreendedores. Há uma gama de possibilidades de lucrar com a corrida: desde a ideia de personalizar a camiseta da competição com o seu nome (pagando, para isso) até a ideia de que para correr é necessário relógio com GPS da marca X, mochila de hidratação da marca Y e por aí vai, sem falar nas roupas e tênis. Inclusive, Oliveira (2010) afirma que não somente o comércio das provas de corrida que lucra diretamente, como também as editoras, ao lançarem revistas e livros especializados sobre corrida.

A corrida ganha força ainda, como uma forma de competir e testar limites físicos e psicológicos, com suas diferentes provas, oficiais e não oficiais. Em função do crescente número de competições de corrida, a Federação Internacional das Associações de Atletismo (IAAF) definiu Provas de Pedestrianismo como aquelas que ocorrem nas principais ruas e avenidas das cidades, sempre com percurso pavimentado (SALGADO; MIKAIL, 2006). As distâncias não são definidas em uma regra específica, mas são recomendadas, tanto para atletas do sexo masculino quanto do sexo feminino: 10 km, 15 km, 20 km, Meia Maratona (21, 0975 km), 25 km, 30 km, Maratona (42, 195 km), 100 km e Maratona em revezamento (IAAF).

Outros tipos de competições envolvendo corrida podem ser elencados, a começar pelas provas de atletismo que integram o quadro de uma Olimpíada:

Masculino → 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m; 110 m com barreiras, 400 m com barreiras; 3000 m com obstáculos; revezamentos 4 x 100 m e 4 x 400 m; maratona.

Feminino → 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m; 100 m com barreiras, 400 m com barreiras; 3000 m com obstáculos; revezamentos 4 x 100 m e 4 x 400 m; maratona (IAAF).

Existem ainda outras provas que combinam demais modalidades à modalidade corrida, como os Biatlos, Triatlos, Pentatlos, até os Decatlos. Destas, os Triatlos são as provas combinadas mais conhecidas, tendo sido popularizadas com a grande prova do Ironman.⁵

⁵ Modalidade de triatlo de longas distâncias, compreendendo 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42,195 km de corrida. Ocorre em países como Brasil (Florianópolis, Brasília, Fernando de Noronha, entre outras localidades) e Havai (Site Oficial do Ironman)

Essa ampla gama de provas ofertadas faz com o mercado da corrida se torne “aquecido”, o que acarreta em limitações para determinadas pessoas, principalmente, por conta do alto custo dos produtos e pelo fato de as ações de marketing fazerem com que as pessoas acreditem necessitar desses produtos para iniciar e manter a prática de corrida.

Nessa linha de pensamento, Oliveira (2010) destaca três fenômenos que marcam as transformações na corrida: o primeiro é o surgimento dos grupos de corrida, onde profissionais de Educação Física e/ou ex-atletas oferecem serviços de assessoria esportiva e treinamento para corredores. Esse fenômeno pode fazer com que as pessoas acreditem que somente conseguirão passar a correr quando integrarem um desses grupos de corrida, o que acaba postergando o início da prática de atividade física do sujeito, podendo ser um aspecto excludente.

O segundo aspecto é a transição do perfil do participante das corridas, isto é, aumento da participação feminina, ampliação da faixa etária (vasta faixa de idades, desde jovens de 16 anos até idosos, com 70 anos ou mais), diferentes classes sociais e nível de performance (mudança de apenas participação de atletas de “elite” para a participação popular – os chamados atletas “amadores”) (ROJO, 2014).

Ainda de acordo com Rojo (2014), o terceiro aspecto é a questão dos novos modelos de eventos de corrida (convencionais e “*fashion*”). As corridas convencionais⁶ são populares, com grande parte dos corredores pertencendo a classes sociais mais baixas, mas também agrega significativa participação de corredores de alto nível. Já as corridas “*fashion*” são mais elitizadas sob o ponto de vista econômico, inscrições com valores elevados e espaço para divulgação e representação de marcas, havendo aumento do nível social e diminuição do nível técnico/competitivo.⁷

Nos dois modelos de eventos de corrida acima mencionados, pode haver o desenvolvimento da competitividade. Tratando da questão da competição, Terry Orlick, um estudioso dos Jogos Cooperativos, diz que, de maneira geral, o homem atual foi criado em uma cultura altamente industrializada e competitiva, desse modo, a nossa cultura tende a recompensar os vencedores e a “rejeitar” ou, não dar tanta atenção aos perdedores (ORLICK, 1978). Com base nessa referência, podemos dizer que é esperado que expressiva quantidade

⁶ Corridas organizadas e/ou patrocinadas por entidades como Serviço Social da Indústria (SESI), Serviço Social do Comércio (SESC), Cooperativas de crédito e Caixa Econômica Federal. Exemplos em Florianópolis: Corrida do Bem, Corrida pela Paz, Corridas Sicredi, etc.

⁷ Corridas organizadas e/ou patrocinadas por grandes empresas privadas como uma rede de hotéis, empresa de artigos esportivos, empresas próprias de corrida, etc. Exemplos em Florianópolis: Costão do Santinho *Night Run*, *Mountain Do Lagoa da Conceição*, Revezamento Volta à Ilha, Maratona Internacional de Floripa, etc.

dos participantes das provas de pedestrianismo apresente tendência a serem competidores, buscando os melhores resultados e querendo sempre ser melhor que os outros, não importando o que for preciso fazer para que isso ocorra.

Para além dos extremos (apenas participação ou apenas competição), há o meio termo, que é saber competir de maneira que vise o aprimoramento pessoal, adquirindo motivação para seguir treinando e garantindo a manutenção da saúde, sem ter que desmerecer o outro.

A partir do que foi discutido com base nos autores citados é possível enxergar a Corrida como um atrativo a mais para que as pessoas passem a praticar atividade física, podendo proporcionar melhorias na sua saúde e qualidade na vida. É uma forma de lazer que propicia a ocupação dos espaços urbanos e a formação de redes de sociabilidade.

3.2 APONTAMENTOS FILOSÓFICOS, SÓCIO-HISTÓRICOS E CULTURAIS DO YOGA

Como dito anteriormente, o Yoga é uma palavra sânscrita que vem da raiz *yuj*, e em geral é traduzida como união; junção, posto se tratar de um método de origem milenar, o qual remonta às escrituras da Índia antiga, como os *Vedas e as Upanishads* e que objetiva a conexão entre corpo e mente. Apesar dessa vinculação, não é considerada uma religião. O Yoga traz incorporado em sua prática uma dimensão filosófica que lhe dá sustentação, diferente das práticas desenvolvidas e cultivadas no ocidente⁸.

Pode ser caracterizada como uma antiga teoria da personalidade, cuja intenção é compreender os mecanismos mentais associados ao ser humano que levam ao autoconhecimento e à autotransformação (DANUCALOV; SIMÕES, 2009). Para Feuerstein (2006), Yoga é um conjunto de valores, atitudes e técnicas que auxiliam na transformação do ser.

O Yoga primitivo do povo védico era praticado pela civilização do *Indo-Sarasvati* e envolve técnicas de concentração mental, controle da respiração, adoração ritualística e cânticos. Portanto, o Yoga na tradição hindu tem como objetivo libertar o ser humano de sua ignorância existencial, permitindo aproximar-se de sua realidade absoluta (DANUCALOV; SIMÕES, 2009).

Outra escritura milenar considerada como um dos tratados do Yoga é *Bhagavad Gita*. Esta escritura parte do entendimento de que nós somos a plenitude que buscamos fora de nós

⁸ Por meio de textos remotos do hinduísmo que compreendem um apanhado de pensamentos filosófico-religiosos datados entre 3500 e 5 mil anos de existência (DANUCALOV; SIMÕES, 2009) e as *Upanishads* (escrituras que, por meio de contação de histórias, apresentam definições do Yoga) (PACKER, 2009; NUNES, 2008).

mesmos e aborda a relação do Yoga com a busca de um sentimento de bem-estar pleno, onde corpo e mente estão em sintonia. Portanto, se compreendermos que somos o que estamos buscando, nossa ansiedade e sofrimento se dissipam (NUNES, 2008) e nos percebemos como parte do universo, afastando a sensação de dualidade, que é uma das causas do sofrimento humano (RIBEIRO, 2004).

O tratado mais clássico dentro do que se conhece como *Raja Yoga* (caminho do Yoga que trata do controle da mente, contribuindo para o aumento de tranquilidade, foco e autoconsciência) é o texto conhecido como Yoga Sutras de *Patanjali*.⁹ É uma obra composta por frases curtas (sutras) sequenciais, as quais conduzem ao caminho do conhecimento e da desidentificação com as agitações mentais, trabalhando o componente comportamental dos indivíduos (GARD et al, 2014).

O caminho apresentado por *Patanjali* é composto por oito ramos e suas definições. O primeiro é *Yama*¹⁰ – princípios éticos que apresentam o que devemos fazer para que se obtenha uma boa relação com o próximo; *Niyamas*¹¹ – princípios que devem ser cultivados para consigo mesmo de modo a manter ardente a busca pelo autoconhecimento; *Ásanas* – também traduzidas como “assento”, são as posturas físicas que proporcionam permanência com conforto; *Pranayama* – controle e expansão da energia vital por meio da respiração, possibilitando comando sobre a mente; *Pratyahara* – controle e abstração dos sentidos; *Dhárana* – concentração; *Dhyana* – meditação e *Samadhi* – iluminação (NUNES, 2008). Seguir esses passos proporciona uma jornada de autodescoberta, culminando em união física e mental. Em geral, uma sessão de Yoga se estrutura com a presença desses elementos.

Como uma prática psicofísica, o Yoga vem conquistando o mundo ocidental, tendo chegado no ocidente em meados dos anos 1960. Inicialmente, as visões ocidentais acerca do Yoga se dividiram entre: místico, religioso e ginástica de academia (DANUCALOV; SIMÕES, 2009). Posteriormente, estudos estadunidenses mostraram o aumento do número de praticantes de Yoga entre 1992 e 2002, principalmente para sanar problemas musculoesqueléticos, e contribuir para a saúde mental e até aliviar crises de asma (BARROS, 2014). Somado a este aspecto, tem crescido o número de pesquisas científicas sobre o Yoga e seus efeitos na saúde e qualidade de vida das pessoas.

⁹ Há divergências na forma como diferentes autores apresentam Patanjali. Alguns afirmam ser um sábio yogue, enquanto outros o consideram um coletivo de autores

¹⁰ Não-violência, veracidade, não-roubar, controle dos sentidos e não apego.

¹¹ Contentamento, purificação, autodisciplina, autoestudo e entrega ao absoluto.¹² O holismo considera a integração harmoniosa do corpo físico com a mente, destes com as emoções e todos estes aspectos conectados ao universo, em totalidade, melhorando a compreensão da realidade, sem que apenas o corpo seja responsável pela percepção do real e sem que a mente escravize o corpo (BRANDÃO; CREMA, 1991).

Em meio a esta realidade a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática de Yoga para manutenção de saúde e qualidade de vida. No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) instituiu a prática de Yoga em seu programa de atividades de Promoção de Saúde para a população, conforme a portaria 849/17, instituída em Março de 2017 (BARROS, 2014).

De sua origem espiritual, ao chegar no ocidente, ganha os vieses desse contexto, ou seja, se transforma em mais uma mercadoria a ser consumida, envolvendo os praticantes em sua esfera de lazer e, também, abrindo um novo campo de atuação profissional.

Assim, o Yoga moderno está associado à “aulões” ao ar livre ou em academias (alguns gratuitos, porém outros são pagos), criação do Dia Internacional do Yoga com eventos comemorativos que geralmente apresentam certo custo, setores de lojas esportivas destinados à roupas e artigos para prática de Yoga, elaboração e marketing da indumentária que todo o praticante de Yoga “deve ter” (tapete próprio para a prática, sacola para carregar o tapete, bloco, faixa, entre outros elementos). Pode-se dizer então que há a criação de um mercado do Yoga, fazendo com que a prática possa ter o acesso limitado para alguns.

Esse mercado do Yoga pode possibilitar que mais pessoas se beneficiem com a prática, porém também pode contribuir para o desenvolvimento de uma distorção no Yoga original da Índia, ao propagar o Yoga como mais uma mercadoria que “chegou para ficar”, acabando por evidenciar a parte física.

Por outro lado, há ampliação do Yoga gratuito com aulas em espaços públicos sem custo, oferta de prática em centros comunitários, postos de saúde, presídios, projetos de extensão em universidades e lares de permanência para idosos.

À medida que as taxas de participação nos programas de exercícios mente-corpo, como o Yoga, continuam a aumentar, é importante que os profissionais de saúde sejam informados sobre a natureza do Yoga e a evidência de seus muitos efeitos terapêuticos (WOODYARD, 2011), que ultrapassam a esfera do físico, melhorando o bem-estar geral e a qualidade de vida das pessoas. Assim, os ocidentais que, em sua maioria, resumem o Yoga a um grupo de exercícios voltados para o desenvolvimento da qualidade física flexibilidade por meio do alongamento que as posturas físicas proporcionam, devem modificar a visão que possuem, de que essa filosofia milenar é um método de treinamento físico (DANUCALOV; SIMÕES, 2009). Alguns críticos, inclusive, consideram que a prática de Yoga nas academias de ginástica é algo descaracterizado do Yoga original; algo como uma “mera ginástica” (DANUCALOV; SIMÕES, 2009). Assim, reforça-se a necessidade do desenvolvimento de

uma nova visão do Yoga no ocidente, embasada nos ensinamentos dos sábios yogues orientais.

Contribuindo para transformar a visão ocidental de Yoga como mero treinamento físico, Woodyard (2011) define a Yoga Terapêutica ou Yogaterapia como sendo a aplicação de posturas e práticas de Yoga ao tratamento de condições de saúde, prevenindo e/ou aliviando dores, sofrimentos e limitações físicas, fisiológicas, psicológicas e emocionais. Ainda de acordo com a autora, o Yoga é uma forma de aptidão mente-corpo que envolve uma combinação de atividade muscular e um foco consciente dirigido internamente à consciência do eu, da respiração e da energia.

Assim, amplia-se o olhar acerca do Yoga, compreendendo que essa prática pode afetar positivamente e por completo a vida do indivíduo, não somente em sua condição física, na obtenção de um corpo alongado, forte e bem alinhado posturalmente. Também, o Yoga é proposto para melhorar as formas comportamentais dos indivíduos, conforme aponta Gard et.al (2014), ao mencionar que os aprendizados advindos do Yoga devem acontecer “dentro e fora do tapete de Yoga”. Assim, pode-se pensar na adoção de uma “vida de Yoga”, onde o indivíduo vivencia não só as técnicas inerentes a essa prática, como também os princípios éticos e morais que estão explicitados dentro do sistema filosófico do Yoga. A pessoa passa a ter maior compreensão do outro, a partir do desenvolvimento do autoconhecimento, reconhecendo seus erros e podendo viver com mais harmonia e felicidade.

O maior reconhecimento que vem sendo dado ao Yoga devido a sua inserção nos programas da OMS e SUS (Brasil), somado à ampliação das escolas de Yoga em todo o mundo, tem feito com que cada vez mais pessoas passem a praticar essa modalidade. Para além disso, tem aumentado o número de pesquisadores científicos que buscam o tema Yoga para compor seus estudos, no entanto, é necessário cautela ao abordar o Yoga do ponto de vista científico, pois a riqueza que esse sistema milenar apresenta gera diversas hipóteses que devem ser testadas com muita atenção, para que não hajam interpretações equivocadas. Estima-se que 40 milhões de pessoas pratiquem Yoga ao redor do mundo (DANUCALOV; SIMÕES, 2009).

De acordo com Danucalov e Simões (2009), com o passar do tempo e, em função da crescente demanda, inovações foram realizadas e diferentes linhas metodológicas de ensino de Yoga foram desenvolvidas, o que deu origem a inúmeras escolas de Yoga no mundo. Apenas para citar algumas:

- Iyengar Yoga: estilo que consiste na precisão na execução das posturas, com uso de instrumentos auxiliares, como blocos, faixas, entre outros. Esse estilo foi desenvolvido por B.K.S. Iyengar;
- Astanga Vinyasa Yoga: linha com fortes sequências de posturas, sendo bastante intenso. Execução de posturas combinadas com respiração, desenvolvendo resistência muscular, força, flexibilidade e concentração. Esse estilo foi criado por Pattabhi Jois;
- Yoga Integral: propõe a integração de diversos aspectos do desenvolvimento do corpo e da mente. Estilo desenvolvido por *Swami Satchiananda*;
- Kundalini Yoga: linha que utiliza-se de posturas, respiração, cânticos e meditação para despertar a energia existente na base de nossa coluna, a Kundalini. Criado pelo mestre *Bhajan*;
- Yogaterapia Integrativa: estilo que dá ênfase aos processos de cura, abordando o indivíduo física, mental, emocional e espiritualmente. Foi desenvolvido nos Estados Unidos, por Joseph Lepage.
- Vários outros podem ser citados ainda, mas não é o caso no momento, pois, para o desenvolvimento deste estudo, acredita-se no Yoga enquanto filosofia milenar e seus ensinamentos, sem a necessidade da separação e incorporação de elementos advindos da criação de novos métodos.

Não importa a escola de Yoga que se faça parte, inúmeros são os benefícios dessa filosofia prática milenar, os quais a literatura atual aponta como sendo melhora dos sintomas de depressão, ansiedade, estresse e outros problemas psicológicos, além de promoção de bem-estar, satisfação com a vida e estado de felicidade (WOODYARD, 2011).

Segundo Barros (2014), a recomendação da OMS e do SUS se justifica a partir dos benefícios da prática do Yoga para a saúde da população, a saber: a) Contribuições Físicas, a partir do desenvolvimento de dietas mais saudáveis (a filosofia do Yoga propõe o vegetarianismo) e consciência corporal; b) Contribuições Filosóficas, diante do desenvolvimento da capacidade contemplativa e noção de saúde integral (corpo, mente, emoções) e, c) Contribuições Sociais - fundamentadas no desenvolvimento de cultura de paz e reeducação quanto aos vícios como álcool e drogas.

Com relação às emoções, uma intervenção de Yoga com estudantes universitários demonstrou que a prática aumentou as habilidades de autocompaixão e de regulação de emoções dos alunos e aumentou a autorreflexão sem julgamento. Da mesma forma, em uma amostra de adolescentes, as tendências preliminares indicaram que o Yoga durante a

Educação Física pode melhorar as estratégias de regulação emocional em relação à aula, através do aumento da consciência emocional (GARD et al., 2014).

Bhatnagar e Anantharaman (1977) apud. Danucalov; Simões (p. 247,248, 2009) desenvolveram estudo sobre os efeitos da prática de Yoga em vinte pessoas sem experiência prévia, sob a perspectiva das contribuições da prática de Yoga nas funções neuromusculares. Os achados apontaram que os praticantes regulares de Yoga possuem reflexos neuromusculares mais rápidos do que os não praticantes.

Gopal e colaboradores (1974) apud. Danucalov; Simões (p. 257,258, 2009) investigaram os efeitos cardiorrespiratórios e musculares da prática de diversos *ásanas*. Os resultados demonstraram que as frequência cardíaca e respiratória foram menores no grupo de praticantes experientes e o fluxo sanguíneo enviado para a periferia do corpo apresentou maiores valores (isso demonstra que os praticantes estavam em estado de relaxamento, enquanto realizavam a prática).

Esses estudos demonstram o crescente interesse de pesquisadores acerca de diferentes pontos que o Yoga pode contribuir. Esses pontos se aplicam tanto à saúde e qualidade de vida (aspectos psicológicos, como depressão e ansiedade), quanto à performance e treinamento (aspectos de variáveis cardiorrespiratórias e neuromusculares). Desse modo, reflete-se que o Yoga tem sido estudado cientificamente, mas que ainda carece de mais abordagens no âmbito científico.

A partir do que foi discutido com base nos autores citados é possível enxergar o Yoga como uma prática complementar ao modelo de atividades físicas ocidentais, que apresentam enfoque nos aspectos físicos. O Yoga é uma proposta que vai além dos aspectos físicos, abarcando componentes do campo mental, como as emoções, podendo proporcionar melhorias na saúde e qualidade de vida dos praticantes.

3.3 DIMENSÕES TÉCNICAS, FÍSICAS, FISIOLÓGICAS E PSICOEMOCIONAIS DAS PRÁTICAS – RESPIRA FUNDO E CORRE

3.3.1 Corrida

A corrida é um exercício físico simples, acessível e com diversos benefícios, acarretando em efeitos físicos, fisiológicos e psicológicos em seus praticantes (ROMANOV; ROBSON, 2002).

Para o bom desempenho da corrida, tem-se que levar em conta o alinhamento postural e, para tanto, destaca-se a importância do gesto técnico do corredor, pois a corrida possui uma mecânica própria. Deve-se atentar primeiramente para a passada, onde o peso do corpo é suportado por um dos membros inferiores, enquanto o outro reproduz movimento de progressão à frente, acompanhando o deslocamento do centro de gravidade do corpo (ZIEMBA, 2015). A pisada, para Fink et al. (2010), é constituída de três fases: Fase de Apoio – inicia com o pé tocando o solo e se conclui quando o centro de gravidade do corpo ultrapassa a frente do pé; Fase de Propulsão – inicia assim que a fase anterior se conclui, com o pé deixando de tocar o solo; Fase de Recuperação – quando o pé fica fora do solo e está sendo levado à frente, buscando entrar em contato com o solo novamente. Os momentos em que o pé está em contato com o solo são responsáveis por sustentar, dar estabilidade e propulsão ao indivíduo. Já os instantes em que o pé não atinge o chão são responsáveis pelo avanço e afastamento do corpo à frente, contribuindo para a amplitude da passada (FINK et al., 2010). Para além dos aspectos apontados, ZIEMBA (2015) afirma que não deve haver pronação (rotação interna do pé quando se caminha ou corre, diminuindo o arco plantar) excessiva da pisada, tampouco impacto excessivo contra o solo (esse impacto em excesso pode sobrecarregar tornozelos, joelhos e quadris).

Em seguida, considerar os joelhos, que devem sempre ficar semiflexionados para absorver qualquer choque com o solo e o pé deve tocar o solo diretamente abaixo do corpo e não a frente do corpo. Ao respeitar e seguir estas orientações e concentrar-se nos movimentos corretos da corrida, o atleta aprende a evitar movimentos desnecessários que poderiam vir a lesionar. Além disso, correndo em posição de equilíbrio perfeito, o corredor apresenta economia de energia, não desperdiçando a energia advinda dos substratos energéticos com movimentos inadequados (ROMANOV; ROBSON, 2002).

Deve-se considerar ainda como qualidades físicas fundamentais ao corredor a flexibilidade (elasticidade com a qual os músculos se contraem e se estendem) e a força. A flexibilidade traz mobilidade para as articulações, elasticidade para os ligamentos e tendões, bem como relaxamento para os músculos e alívio das tensões musculares. A força faz com que o praticante da corrida seja capaz de acelerar seus movimentos e reduzir a quantidade de tempo que se gasta executando estes movimentos (ROMANOV; ROBSON, 2002). Ainda sobre a qualidade física força, Evangelista (2009) aponta que o estímulo muscular regular advindo das sessões de treinamento de corrida, acabam por aprimorar as coordenações intra e intermuscular, melhorando a capacidade de recrutamento das fibras musculares utilizadas.

Para um melhor desempenho, com menos desgaste, o ideal é que o corredor, quando estiver praticando a corrida, procure realizar os movimentos com leveza, rapidez e flexibilidade, numa sintonia. Deve haver, ainda, controle da respiração, poupando movimentos desnecessários e conservando a energia. Ainda, se o corredor desempenhar sua atividade desfrutando do processo em si, aproveitando o bem-estar que a corrida proporciona, a corrida torna-se agradável para o sujeito, pois simplesmente brota; flui (ROMANOV; ROBSON, 2002; RIBEIRO, 2004).

Além destes aspectos esse esporte lida diretamente com a qualidade física resistência, que apresenta maior ativação quando entra em ação o sistema oxidativo (aeróbio). O exercício prolongado, como a corrida, obtém a demanda energética a partir do metabolismo aeróbio, já que com a diminuição da intensidade e o aumento da duração do exercício, tem-se o predomínio da produção aeróbia de ATP (energia) (PEREIRA; BORGES, 2006).

Diferentes autores apresentam uma definição para a qualidade física resistência. Para Weineck (2004), resistência é a “capacidade psicofísica dos desportistas de resistir à fadiga”; já para Grosser et.al (1998), a resistência é a “capacidade física e psíquica de suportar o cansaço frente a esforços relativamente grandes e a capacidade de recuperação rápida depois dos esforços.” (IDE et.al, 2010). A complementar, SOUZA e ZUCAS (2003), em seu estudo sobre resistência aeróbia e futebol, afirma que resistência é a capacidade de o organismo tolerar longa duração de esforço, sendo expressa pelo consumo máximo de oxigênio (VO₂MÁX). Com base nessas definições pode-se entender que Resistência é uma capacidade biomotora responsável pelo sucesso de atletas em variadas modalidades esportivas, inclusive praticantes de Corrida.

Para além do desenvolvimento da resistência, o treinamento dos corredores deve também ser pautado em treino de força, potência e flexibilidade, visando a obtenção de adaptações orgânicas ao exercício (IDE et al., 2010), podendo ser de ordem cardiovascular, metabólica e pulmonar. Além disso, o treinamento envolve fatores técnicos, táticos, fatores ligados à saúde e prevenção de doenças. Tendo em vista essas questões, a preparação para as Corridas de Rua deve ser individualizada, considerando fatores como a consciência corporal, desenvolvimento motor, experiência acumulada em prática de atividades físicas e hábitos de vida do sujeito (DALLARI, 2009).

Ainda com relação à preparação do atleta amador ou profissional de corrida com base nos princípios do treinamento esportivo tem-se que o exercício físico deve ser sistematicamente organizado, estruturado e periodizado; deve levar em conta os objetivos do atleta; deve consistir em uma atividade física longa, porém desenvolvida de forma progressiva

e superando as tarefas mais exigentes; deve ser um processo regular e orientado. Ainda, para que o corpo do corredor se adapte aos movimentos é necessário que haja repetição sistemática do exercício para promover as transformações estruturais e fisiológicas necessárias, as quais serão elencadas no decorrer da seção (NUNES et.al, 2017).

Cabe destacar que na repetição sistemática do exercício, ocorrida nos treinos e nas provas de Corrida, o Sistema Aeróbio é o que predomina, devendo ser estimulado com prioridades quando se trata de corredores. Porém, durante o processo de treinamento, devem ser dados estímulos dos sistemas anaeróbios também, com o intuito de melhorar a velocidade da corrida e incrementar a capacidade aeróbia (EVANGELISTA, 2009).

As adaptações cardiovasculares podem ser notadas pela Frequência Cardíaca – FC (número de ciclos cardíacos durante um minuto), volume de sangue e hematócrito, bem como por adaptações periféricas. A FC (tanto em repouso quanto em atividade) é altamente influenciada pelo estado de treinamento aeróbio do sujeito, sendo muito comum que os indivíduos treinados apresentem bradicardia (diminuição da FC) tanto em repouso como durante a prática aeróbia. O volume de sangue com a prática da atividade de corrida aumenta e, com isso, o débito cardíaco (volume de sangue ejetado pelo coração por minuto) torna-se maior (DENADAI; GRECO, 2005). Ainda de acordo com os autores acima referidos, há aumento no valor de hemoglobina, o que proporciona maior oferta de oxigênio durante a prática de exercícios em indivíduos treinados. As adaptações periféricas compreendem o aumento da densidade e vasodilatação dos capilares e a distribuição do fluxo sanguíneo da região esplênica (gastrointestinal, rins e fígado) para a musculatura que está ativa durante o exercício, fazendo com que haja maior fluxo sanguíneo para o músculo esquelético que está sendo usado na atividade física (DENADAI; GREGO, 2005).

No que se refere às adaptações metabólicas, destaca-se a utilização dos substratos energéticos durante o exercício, pois o treino de resistência influencia bastante na quantidade estocada, nos locais de armazenamento e na proporção da oxidação dos carboidratos e lipídeos (principais fontes energéticas). As adaptações metabólicas ao treino de resistência a diminuir o uso de carboidratos durante o exercício. Uma vez que a oferta de carboidratos é fundamental para a manutenção do equilíbrio dos sistemas corporais, sua diminuição é um fator determinante para a fadiga durante o exercício (DENADAI; GRECO, 2005).

Ademais, tem-se a influência hormonal (mais especificamente a liberação da Dopamina) contribuindo para que o indivíduo se habitue a realizar atividade física frequente, vivendo acima do grau de sedentarismo em que se encontra grande parte da população e mais, tendo prazer na prática constante (RIBEIRO, 2004).

Moraes et. al, (2007) aponta que, durante o exercício, há aumento na liberação de monoaminas, grupo de compostos como a Serotonina (regulação do humor, entre outras emoções), Dopamina (hormônio do bem-estar) e Noradrenalina (hormônio de “luta ou fuga”).

Apontam os autores supracitados que o processo de produção de Serotonina durante o exercício pode ser justificado diante do aumento de Triptofano no cérebro, substância precursora do “hormônio do humor”. Por sua vez, há um aumento no nível de cálcio no cérebro durante o exercício que pode ser explicado pela ocorrência da síntese de Dopamina – relacionada ao desempenho motor, à motivação para o movimento e ao controle emocional.

Ainda tratando das adaptações hormonais, Evangelista (2009) afirma que uma das adaptações do treinamento de corrida é a hipertrofia das glândulas hormonais. Essas glândulas, quando hipertrofiadas, secretam maior quantidade de hormônios, promovendo melhor uso das reservas energéticas, o que pode contribuir para o desempenho dos corredores.

As adaptações pulmonares atuam como um termômetro que mede a capacidade de o indivíduo evoluir na sua prática de corrida. A principal adaptação pulmonar é o incremento da ventilação, o que leva a melhorias na captação e transporte de oxigênio (DENADAI; GRECO, 2005), já que a respiração é basicamente um porta-voz do coração: uma respiração tranquila, não ofegante, comunica que o coração está funcionando bem e o organismo está aerobiamente adaptado (RIBEIRO, 2004).

Os atletas de corrida treinados (amadores ou profissionais) tendem a correr (cada um com seu ritmo e velocidade) mantendo uma respiração mais lenta e tranquila. Por que isso ocorre? Porque como esses indivíduos são treinados, já sofreram uma série de adaptações orgânicas ao exercício aeróbio, a cada nova bombeada do coração, a ejeção advinda da sístole bombeia o sangue cada vez mais fácil, oxigenando as células musculares, hepáticas, cerebrais, etc. Os órgãos interagem com o córtex cerebral (região do cérebro que comanda o andamento do organismo) e este, por sua vez, envia a informação para que o coração bata mais ou menos vezes por minuto e para que o pulmão amplie ou reduza o ritmo da respiração, conforme a necessidade do sujeito (RIBEIRO, 2004).

Outro aspecto que Ribeiro (2004) aponta, para além das considerações físicas e fisiológicas, é a visão da atividade física como o terceiro ponto mais importante para se ter saúde, perdendo para o sono e a alimentação. Dormir bem e se alimentar corretamente restabelece as funções orgânicas, recuperando o organismo do esforço realizado na corrida. Ademais, sabe-se da importância em cuidar da nutrição, buscando uma alimentação adequada para o bom rendimento na corrida (LANHAM-NEW et.al, 2011).

Ainda, existem aspectos psicológicos na prática de corrida. Um destes aspectos é o domínio da mente, pois nós, seres humanos, tendemos a colocar limites em nosso corpo somente pela força do pensamento. Colocamos bloqueios em nossas práticas físicas a partir de um nível de conforto mental, dizendo a nós mesmos “Eu nunca conseguirei realizar corrida de dez quilômetros abaixo de 40 minutos”, por exemplo (ROMANOV; ROBSON, 2002; RIBEIRO, 2004). O controle dos pensamentos pode trazer benefícios para a saúde como um todo e, à medida que a saúde melhora, a aptidão física pode sofrer modificações (DANUCALOV; SIMÕES, 2009), o que pode acarretar em melhorias no desempenho na corrida.

O treinamento mental para atletas apresenta diversas vantagens no desempenho e uma delas (talvez a mais importante) é a sincronização do pensamento com a ação (DANUCALOV; SIMÕES, 2009), isto é, “estar presente no momento presente”. Sincronizar pensamento à ação é alinhar os objetivos de conquistas do atleta com aquilo que ele faz em seus treinos, hábitos de vida e competições de corrida. Segundo os autores supracitados, compreende ainda a técnica de visualização, que consiste em imaginar na mente o cenário com todas as condições adequadas para o que se deseja alcançar. Um exemplo no caso da corrida é o praticante visualizar a sua vitória pessoal, ele cruzando a linha de chegada, no tempo que ele deseja desempenhar a prova, com as pessoas que ele deseja que estejam o esperando, entre outras imaginações.

Corroborando com as informações acima expostas, complementa-se que existe ligação entre cérebro, músculo e emoção. A referência ao músculo traz a compreensão de que os músculos são comandados pelo cérebro, considerando que aquilo que o cérebro pensa é transformado em ações a serem realizadas pelo músculo. Portanto, nós somos capazes de ter o domínio diante de nossas ações e movimentos. E, quanto maior controle sobre o movimento nós tivermos, maior será a nossa inteligência de movimento e, conseqüentemente, a nossa vitória sobre o nosso próprio corpo. Aqui cabe ressaltar a importância da alimentação mental, que compreende os pensamentos que enviamos para alimentar a nossa mente (RIBEIRO, 2004).

Para um bom desempenho, os corredores precisam aprender a lidar com ansiedade, estresse e tensão, sentimentos que surgem quando a mente resiste às situações de dificuldade. Desse modo, o treinamento de corredores deve visar, além das qualidades físicas, o preparo da mente para evitar bloqueios, emocionais e físicos. O atleta deve mentalizar a capacidade de realização do que se deseja alcançar, visualizando suas conquistas (MILLMAN, 1994; RIBEIRO, 2004).

Ribeiro, criador do método de treinamento Nuno Cobra, vê o corpo físico como a mola propulsora para que haja interação com o corpo emocional, isto é, o trabalho desenvolvido com o corpo físico é capaz de atingir as emoções do indivíduo, assim como as emoções podem interferir nas ações do corpo físico. Trazendo essa reflexão para o campo da corrida, entende-se que o atleta de corrida, amador ou profissional, necessita de um treinamento físico para concluir com êxito suas provas na modalidade, no entanto, não adianta ele ter um excelente treinamento das qualidades físicas, mas não possuir o controle emocional. Caso o atleta se deixe levar por emoções como ansiedade, medo e excesso de empolgação, apresenta chances significativas de ter seu desempenho afetado e/ou seu corpo lesionado. Essa observação vale também para o caso das emoções mais positivas, como o ânimo, prazer em realizar o que se está fazendo, alegria, serenidade e autoconfiança, neste caso, a influência seria positiva.

Dois questionamentos estão presentes no campo dos aspectos psicológicos: Por que há pessoas que não gostam de correr? Por que algumas pessoas têm uma imagem negativa da corrida?

As respostas para essas perguntas são apontadas por Ribeiro (2004), quando o autor afirma que as pessoas não gostam de correr pois, muito provavelmente, sofreram em uma primeira tentativa, buscando começar já em um ritmo acelerado, acima do que o seu corpo é capaz de suportar naquele momento de início da prática aeróbia. Ainda de acordo com este autor, a imagem negativa da corrida foi sendo construída ao longo do tempo, quando este esporte era colocado como um “castigo” em algumas aulas de Educação Física, por exemplo: “Se você não realizar tal atividade, vai ter que dar X voltas correndo em volta da quadra” desestimulando as pessoas desde a idade escolar.

Acerca do que foi exposto acima, em resposta às indagações, é possível refletir que talvez as pessoas não gostem de correr pois buscam resultados imediatos com a corrida, crendo que, ao sair pela primeira vez às ruas para correr, já irão conseguir render, correndo cinco quilômetros, por exemplo. Não que isso seja impossível, porém, com todos os apontamentos da literatura, iniciar o exercício aeróbio de maneira gradativa tem se revelado mais eficaz, com maiores chances de o indivíduo gerar adaptações orgânicas em seu corpo e criar o interesse pela manutenção da prática, adquirindo assim, ganhos consideráveis.

Uma vez visto que as questões físicas, fisiológicas e psicológicas da corrida podem trazer benefícios para a prática dos corredores, deve-se levar em conta que o excesso de treinamento pode acarretar em lesões. As lesões mais corriqueiras decorrentes da experiência de corrida são: fraturas por estresse, joelhos doloridos, tensão no tendão de Aquiles, dor

lombar e fascite plantar. Essas lesões também estão associadas ao fato de a grande maioria dos corredores amadores serem autodidatas, possuindo dificuldade de detectar e corrigir falhas em sua mecânica de corrida (ROMANOV e ROBSON, 2002).

O surgimento destas lesões, na maioria das vezes, é decorrente do fenômeno *Overtraining* (compreendido como o excesso de treinamento), que ocorre devido ao grande número de competições (tanto para atletas profissionais, quanto amadores) a que o praticante se submete e, no caso específico da corrida, devido a associação do alto volume com intensidade moderada a alta e período de recuperação inadequado. Quando o praticante de corrida entra em *Overtraining*, apresenta fadiga prematura, dor muscular, mudanças no humor, diminuição na motivação e concentração, bem como redução da tolerância a situações de estresse (DENADAI; GRECO, 2005).

Os autores supracitados sugerem que para evitar a ocorrência de *Overtraining*, deve haver a redução na intensidade do treinamento por alguns dias, semanas ou meses, a ser definido pelo treinador ou pelo próprio atleta (em caso de corredores amadores, sem assessoria ou grupo de corrida). É interessante, ainda, que se tenha acompanhamento psicológico para sanar as questões ocupacionais e emocionais que possam interferir no estresse do praticante. Segundo os autores, “para prevenir ou diminuir o risco desse quadro é importante que se alternem dias ou semanas de treinamento intenso com dias ou semanas com treinamento menos intenso, permitindo a recuperação”.

Ribeiro (2004) também discorre sobre as lesões, apontando que não se deve correr todos os dias, pois é no repouso que os lucros cardiovasculares são conquistados, além do descanso ser fundamental para evitar lesões tanto a médio, quanto a longo prazo. O treinamento deve ocorrer de maneira gradativa para que se possa chegar ao objetivo final, porque nosso corpo precisa de um tempo para se preparar para o esforço físico, assim como para outras atividades. O autor acredita no trabalho desenvolvido com os grandes grupos musculares, gerando gasto calórico consideravelmente elevado, de modo a ter oxigênio suficiente para as reações de queima de gordura. Assim, o trabalho deve ser baseado na Frequência Cardíaca baixa.

Ao relacionar a ideia de treinamento gradativo com o treinamento de corrida pergunta-se: Qual a hora de começar a correr? No momento em que o organismo estiver bem adaptado à caminhada e esta atividade já não elevar mais a FC a um estágio mínimo considerável. O progresso do indivíduo advém da eficiência cardiovascular, significando que o coração reagiu à prática imposta ao organismo e se transformou, necessitando de um aumento na demanda de atividade física (RIBEIRO, 2004).

Além de pensar em treinamento gradativo, com incremento de carga e intensidade ocorrendo aos poucos, deve-se atentar para que a atividade realizada vá finalizando paulatinamente, seja ela a caminhada ou a corrida. Isso se dá, pois, se o indivíduo simplesmente se sentar ao fim de uma atividade física aeróbia, não permitirá que sua circulação se estabilize, que sua frequência cardíaca diminua, que sua pressão arterial retorne ao nível em que se encontrava antes do exercício e que o ácido láctico seja eliminado de seu corpo, evitando dores musculares futuras (RIBEIRO, 2004).

Com base no que apontam os autores referenciados no presente capítulo, conclui-se que a Corrida produz, no organismo de seus praticantes, adaptações orgânicas ao exercício. Também, a corrida apresenta características próprias de movimento, que fazem com que haja economia de energia e foco na corrida enquanto processo em si. Além do exposto, tem-se que essa modalidade demanda aspectos psicológicos de seus praticantes, como o domínio da mente, eliminando sentimentos negativos (ansiedade e estresse, por exemplo) para passar a focar naquilo que gera bem-estar.

Por fim, observa-se que o excesso da prática seguido de descuido com o gesto técnico utilizado para correr pode acarretar no desenvolvimento de lesões. Nesse sentido, torna-se possível pensar em uma prática complementar à corrida, capaz de abarcar os aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos que a modalidade corrida envolve.

3.3.2 Yoga

O Yoga atua para o funcionamento de todos os sistemas do corpo, agindo holisticamente¹² sobre o organismo, de maneira integral. A visão de corpo do Yoga considera não só o corpo físico, como também os corpos mental, emocional e espiritual, sendo algo amplo. Assim, no entendimento do Yoga, os efeitos da prática atingem o corpo, a mente e as emoções de seus praticantes. Considerando as contribuições físicas, a prática proporciona atuação dos seguintes sistemas: esquelético, nervoso central, respiratório, muscular, endócrino, cardiovascular e digestório (MAGEE, 2011), cujos aspectos serão abordados a seguir.

No sistema musculoesquelético, tem-se que a medula espinhal atua como condutor de estímulos cérebro-corpo, agindo como um canal de energia vital, estimulando as terminações

¹² O holismo considera a integração harmoniosa do corpo físico com a mente, destes com as emoções e todos estes aspectos conectados ao universo, em totalidade, melhorando a compreensão da realidade, sem que apenas o corpo seja responsável pela percepção do real e sem que a mente escravize o corpo (BRANDÃO; CREMA, 1991).

nervosas que enviam informações ao cérebro. O Yoga contribui de modo a alinhar a coluna, principalmente por meio das posturas físicas, fazendo com que o fluxo de energia vital possa passar sem interrupções. Ademais, tem-se que os músculos promovem o movimento do corpo, inclusive dos órgãos internos e a prática das posturas físicas do Yoga alonga, tonifica e promove amplo repertório de movimentos.

Por sua vez o Sistema Nervoso Central em atuação por meio dos impulsos nervosos distribuídos sobre todo o corpo, desencadeia reações físicas e mentais, através dos movimentos do corpo durante a prática do Yoga, criando assim uma conexão entre mente e corpo.

Ao Sistema Respiratório o Yoga possibilita o desenvolvimento de maior consciência no ato de respirar, regulando o ritmo da respiração. Uma respiração mais controlada proporciona maior facilidade na realização de posturas físicas e maior conexão com o próprio corpo.

As glândulas que compõem o sistema endócrino, produzem os hormônios responsáveis por regular o corpo. Diversas posturas do Yoga são responsáveis por aumentar o suprimento sanguíneo destas glândulas, o que as mantém saudáveis e com bom funcionamento, resultando num organismo equilibrado.

Manter o sistema cardiovascular saudável é essencial para a manutenção da boa saúde geral, para isso, o Yoga melhora a circulação sanguínea, pois mais sangue e oxigênio são distribuídos pelo corpo e cérebro, o que torna a mente mais alerta e permite que articulações, músculos e órgãos estejam bem irrigados.

Por fim, os movimentos das posturas de Yoga podem melhorar a digestão e o processo de eliminação dos dejetos que devem ser expelidos pelo corpo.

As posturas físicas, no sânscrito são chamadas de *ásanas*, que em uma tradução literal significa “assento”. Pode-se refletir que *ásana* é, portanto, um assento, onde o praticante deve estar confortável, mesmo da realização de uma demanda física, a partir das valências que são ativadas durante uma sessão de Yoga.

Essas posturas exercitam e melhoram todos os sistemas acima mencionados, uma vez que alongam o corpo, criando espaço para que as reações responsáveis pelo bom funcionamento do organismo ocorram. Para além do exposto, os *ásanas* apresentam ainda natureza mental, contribuindo para vencer as agitações mentais e trazendo maior concentração, a partir de proporcionarem atenção total à respiração no momento de permanência na postura. Quanto à dimensão do físico, as posturas ativam músculos e articulações que raramente se movimentam nos movimentos cotidianos, devido ao estilo de

vida moderno, pautado em muitas horas de sedentarismo. Nesse caminho, as posturas físicas do Yoga podem ser consideradas um verdadeiro “espreguiçar” após um exaustivo dia de trabalho, pois pressionam um conjunto de vísceras, provocando massagens naturais (MAGEE, 2011; HERMÓGENES, 2014). Em resumo, os *ásanas* atuam sobre a musculatura, interferem no sistema circulatório, estimulam determinadas glândulas, massageiam diferentes órgãos, enfim, garantem saúde, flexibilidade e estado de bem-estar. A permanência nas posturas, em uma prática de Yoga, se dá pela contagem de determinado número de respirações, gerando manifestações em todos os níveis do corpo (físico, mental, emocional e espiritual), ativando-o em sua totalidade (HERMÓGENES, 2014).

Tratadas as contribuições das posturas físicas, passa-se para a visão do Yoga sobre a respiração, que representa a vida, pois não existe vida sem respiração. A respiração pode, até mesmo, ser considerada a mais importante função do corpo, porque para as demais funções ocorrerem com bom funcionamento, precisa haver respiração (RAMACHÁRACA, 1996).

A respiração proporciona o envio de uma corrente maior de energia vital a todo o corpo, a oxigenação do sangue (o oxigênio do ar é assimilado pelo sangue e usado pelo sistema circulatório) e o afastamento do medo e de preocupações. Os órgãos atuantes no processo respiratório são os pulmões e as passagens do ar que eles conduzem: parte interna do nariz, faringe, laringe, traqueia e tubos bronquiais. Além disso, para que o ar adentre os pulmões, o músculo diafragma deve entrar em ação (diafragma dilatado: entrada do ar; diafragma com dilatação cessada: expulsão do ar) (RAMACHÁRACA, 1996).

Conforme Magee (2011) aponta e, já citado neste estudo, um dos sistemas corporais beneficiados com a prática do Yoga é o Sistema Respiratório. Para o entendimento da maneira como o Yoga influi sobre o sistema respiratório, é necessária a compreensão do conceito de *Prana*, que expressa o substrato energético constituinte do corpo físico (KUPFER, 2001). *Prana* pode ser entendido ainda como aquilo que move o ser; que faz com que o indivíduo tenha energia para realizar as atividades do dia-a-dia, a energia vital do ser. Para Kupfer (2001), a quantidade de *prana* que circula em cada corpo é fator determinante da vitalidade/disposição do indivíduo e essa energia vital pode ser obtida a partir de algumas fontes, como o sol, os alimentos, a água e o ar que respiramos.

Apreende-se, a partir da conceituação de *Prana*, o entendimento da palavra *Pranayama*, cuja origem sânscrita significa “domínio sobre a energia vital”, onde *prana* = energia vital e *yama* = domínio (HERMÓGENES, 2014). *Pranayamas* são as técnicas de controle do *prana*, que é possibilitado pela consciência da respiração. A respiração consciente pode causar efeitos na fisiologia corporal e controle das oscilações de pensamento, além de

aumentar a vitalidade, melhorar a capacidade pulmonar, aumentar a percepção da consciência (mente) e da consciência corporal (KUPFER, 2001). Os *yogues* usam o *Pranayama* há milênios, visando principalmente diminuir a frequência respiratória e aumentar a concentração, direcionando a mente para um foco específico (DANUCALOV; SIMÕES, 2009).

Kupfer (2001) afirma que a respiração deve ser profunda - uso da totalidade da capacidade pulmonar; completa - uso das fases abdominal, intercostal e clavicular para a entrada e expulsão do ar pelos pulmões; consciente – estar presente por completo no ato de respirar; ritmada – manutenção de um ritmo cadenciado; controlada – não chegar a um ponto em que fique sem fôlego; uniforme – possibilitar que os pulmões sejam preenchidos de maneira gradual e com certa constância; nasal – tanto a inspiração, quanto a exalação devem acontecer pelo nariz, pois esse órgão foi feito para filtrar as impurezas que estão presentes no ar, ao contrário da boca, que não possui cílios para realizar essa filtração.

Ainda sobre a respiração nasal, Ramacháraca (1996) discorre em sua obra sobre as diferenças da respiração nasal e da respiração bucal, afirmando que o normal deve ser tomar o ar pelas fossas nasais ao respirar. As fossas nasais são o primeiro ponto por onde o ar passa ao entrar no organismo, sendo as responsáveis por proteger e filtrar as impurezas que entram junto com o ar. Outro destaque das fossas nasais é sua capacidade de aquecer o ar, de modo a não prejudicar a garganta e os pulmões.

Segundo Kupfer (2001), a filosofia prática do Yoga traz que a respiração apresenta quatro fases:

- Inspiração (*Púraka*) → a palavra sânscrita *púraka*, em uma tradução literal significa encher; multiplicar. Essa fase começa sempre após uma exalação completa, expulsando bem todo o ar. A inspiração deve ser lenta, profunda e passar por toda a estrutura ósteo-muscular do tronco do indivíduo.
- Retenção com os pulmões cheios de ar (*Kúmbhaka*) → após inspirar lenta e profundamente, reter o fluxo respiratório com os pulmões cheios de ar e energia vital. Faz-se *Kúmbhaka* para reter e processar a absorção da energia vital.
- Exalação (*Rechaka*) → é caracterizada como a expulsão de ar dos pulmões, assumindo uma forma uniforme, lenta e nasal.
- Retenção com os pulmões vazios (*Báhya kúmbhaka*) → momento que a respiração para com os pulmões vazios.

A respiração abdominal acontece na porção baixa dos pulmões e consiste em, ao inspirar, relaxar o abdômen e, ao exalar, contrair levemente o abdômen. Já a respiração intercostal utiliza principalmente a região média da caixa torácica. Há um movimento da estrutura do tórax para os lados, a partir do trabalho do músculo diafragma e, ao inalar, as costelas se expandem, enquanto que na exalação elas se retraem. A respiração clavicular ou alta acontece na parte superior do tórax, como se fosse no centro do peito. Por estar associada a quadros de nervosismo e tensão, a respiração alta deve ser utilizada combinada com os demais tipos citados, uma vez que ela isolada gera grande esforço e proporciona quantidade muito pequena de ar entrando nos pulmões (KUPFER, 2001).

A partir da junção dos três tipos de respiração acima mencionados, tem-se a Respiração Completa, quando todo o aparelho respiratório funciona de forma harmoniosa, proporcionando uma maior captação de energia vital a cada inalação. O praticante experimenta diferentes sensações ao respirar de maneira completa e consciente, como clareza mental, serenidade, autoconfiança e entusiasmo (KUPFER, 2001). Alguns efeitos fisiológicos da Respiração Completa podem ser elencados: ampliação da cavidade torácica, qualidade de boa oxigenação ao sangue, conservação do Sistema Nervoso Central em boas condições e massagem que estimula o bom funcionamento de órgãos como o fígado e o estômago (RAMACHÁRACA, 1996).

Além da Respiração Completa, outras técnicas respiratórias são consideradas pelos diferentes autores que estudam o Yoga. Uma delas é *Ujjayi Pranayama*: seu nome vem do sânscrito, onde *ud* significa expandir e *jaya* significa sucesso/conquista. Assim, esse *pranayama* pode ser entendido como a respiração vitoriosa (ALBERTINI, 2009). Consiste em, ao inspirar pelas narinas, manter a glote parcialmente fechada, produzindo um som uniforme, em tom baixo e semelhante ao ruído de uma chaleira com água fervendo. A exalação, também realizada pelas narinas, deve ocorrer com o relaxamento dos músculos respiratórios, a glote semiaberta e a produção de um silvo “sss”, igualmente em tom baixo. Nessa técnica respiratória há o uso de toda a musculatura do abdômen de modo a expulsar todo o ar, com a expiração tendo o dobro da duração da inspiração (HERMÓGENES, 2014).

Uma vez vistas as implicações das posturas físicas e das respirações do Yoga nos diferentes sistemas corporais, avança-se a discussão para o Relaxamento, um dos componentes de uma prática de Yoga. O relaxamento é entendido como o estado oposto à tensão, ou seja, um corpo relaxado é um corpo livre de contrações e tensões desnecessárias. Para Brieghel-Muller (1998), o relaxamento compreende todos os métodos de descanso físico e mental, compreendendo ainda a descontração muscular, sendo indispensável ao organismo,

uma vez que o repouso regenera as células, tecidos e órgãos cansados. O repouso dos músculos é um remédio natural que combate o cansaço e demais questões físicas como contraturas, câimbras e tendinites, de acordo com a autora acima referida.

Tem-se como efeitos físico-mentais do estado de relaxamento a recuperação da fadiga; harmonização dos processos mentais, diminuindo as agitações da mente; liberação das tensões musculares; aumento da energia vital; diminuição da sensibilidade à dor e manutenção de uma expressão facial serena, entre outros efeitos. Ribeiro (2004) diz que é muito valioso as pessoas dedicarem de vinte a trinta minutos diários ao relaxamento profundo para “recarregar as energias”, alegrar o organismo e obter equilíbrio químico interno.

Outras funções do relaxamento foram expostas por Brieghel-Muller (1998), como disponibilizar as forças físicas e mentais para preservar ou restabelecer a saúde caso o equilíbrio corporal seja rompido e prevenir/curar o estado de tensão geral, que está interligado com a modernidade e o ritmo acelerado das grandes cidades.

Hermógenes (2014) afirma que o relaxamento pode ser profundo, com o praticante deitado com as pernas e braços estendidos, mantendo a respiração tranquila e o corpo solto, livre de tensões. Nesse sentido, Brieghel-Muller (1998) aponta os passos para o relaxamento: adotar uma posição na qual todas as partes do corpo estejam bem apoiadas e sustentadas; escolher um local tranquilo, com temperatura agradável; manter as pernas ligeiramente afastadas, possibilitando que os pés fiquem soltos e ligeiramente tombados para as laterais; palmas das mãos voltadas para cima para um melhor encaixe dos ombros; manutenção da imobilidade corporal e abandonar as tensões de forma consciente, a cada exalação.

Porém, para além de criar as “condições ideais” para um relaxamento considerado perfeito, acredita-se que seja benéfica a manutenção de um estado de relaxamento em tudo o que se faz.

Outro componente do Yoga a se destacar é a Meditação, prática que visa atingir um estado da mente no qual, mesmo que os pensamentos surjam, não se fixar a eles (PACKER, 2009), ou seja, focar a mente em algo, como a própria respiração ou um mantra.

Meditar é estar em um estado de plena atenção no momento presente. O estado meditativo pode ser obtido por meio da respiração consciente, da conscientização de cada atitude da rotina e da própria consciência do momento presente. A mente pode ser treinada por meio de técnicas meditativas, que auxiliam o cessar de todas as perturbações (ansiedade, estresse, medo, angústia) que tendem a existir na mente humana (PACKER, 2009).

Para Ribeiro (2004), o estado meditativo não necessariamente é obtido através de técnicas meditativas, mas pode acontecer várias vezes ao longo do dia, sem nos darmos conta

disso. Corroborando com o que foi exposto pelo autor acima citado, Danucalov e Simões (2009) afirmam que meditar não se faz apenas ao sentar em posição estável com os olhos fechados, mas sim durante a realização de posturas em uma prática de Yoga, ao caminhar em uma praia, almoçar, entre outras atividades. Os autores apontam ainda que o praticante de meditação deve ser uma pessoa que observa seus pensamentos, como se projetassem em uma tela branca os pensamentos que não cessam na mente até que eles, finalmente, se apaziguem.

No entanto, Ribeiro sustenta que, por mais que existam diversas formas de meditar ao longo do dia, é sempre bom criar um ritual de prática meditativa, escolhendo certo horário e local adequado para se sentar em uma postura/assento confortável, em que a coluna fique estável e que não haja possibilidade de relaxar a cabeça a ponto de dormir. Para começar essa meditação, sugere-se começar com a consciência da respiração, atentando para cada inspiração e exalação, para a entrada e saída de ar pelas narinas, para o som que a respiração produz, para o contato das mãos tocando as coxas ou o baixo ventre, enfim, para todas as sensações corpóreas momentâneas, até encontrar esse espaço de silêncio interior.

Outro exemplo de meditação possível de realizar no cotidiano é a caminhada, que é considerada uma meditação ativa, pois é um momento de repouso mental, já que a conexão com o corpo é capaz de aquietar a mente (RIBEIRO, 2004). A meditação andando é meditar enquanto se anda devagar, de forma descontraída, apresentando benefícios como diminuição das preocupações e ansiedade. Na meditação andando propõe-se que se respire naturalmente, deixando que os pulmões controlem o tempo e o ar de que precisam. Sugere-se, ainda, que se observe quantos passos se dá enquanto os pulmões enchem e quantos passos enquanto os pulmões se esvaziam (HANH, 2014).

Assim, encontrando um espaço no dia para meditar, é possível se apropriar dos benefícios dessa prática, que incluem encontro de um estado de vida em equilíbrio, diminuição das oscilações mentais e diminuição da frequência cardíaca (RIBEIRO, 2004).

A meditação possui relação com a fisiologia do organismo ao compor um estado alterado de consciência, onde o indivíduo se encontra em vigília, porém com predominância de ação do Sistema Nervoso Autônomo Parassimpático. Alguns dos efeitos fisiológicos da meditação são: redução da Frequência Cardíaca, modificações nas concentrações de substâncias neurotransmissoras, variações hormonais, reduções na temperatura corporal, quedas no consumo de oxigênio, reduções no lactato sanguíneo, entre outros (DANUCALOV; SIMÕES, 2009).

Além disso, a prática meditativa traz adaptações cardiorrespiratórias e metabólicas a seus praticantes, uma vez que o controle respiratório é a base para o início da meditação, pois

proporciona a respiração mais lenta e de predomínio abdominal, o que contribui para a manutenção da concentração por longos períodos de tempo (DANUCALOV; SIMÕES, 2009). Ainda conforme os autores mencionados acima, o consumo de oxigênio e a produção de gás carbônico diminuem seus valores durante a meditação, sendo que essa diminuição pode ser uma possível adaptação do organismo à baixa taxa metabólica decorrente da alta ativação do Sistema Nervoso Parassimpático.

Estudo de Robert Keith Wallace (1970) apud. DANUCALOV; SIMÕES (p. 252, 2009), avaliou a variável VO₂MÁX e Frequência Cardíaca de praticantes de meditação, constatando que, dentre os participantes, houve 20% de diminuição do VO₂ quando comparado ao momento pré meditação, além de diminuição de cinco batimentos por minuto na Frequência Cardíaca durante a prática.

Outras adaptações orgânicas referentes à prática meditativa dizem respeito às alterações hormonais. Afirma-se que a prática meditativa rotineira pode influenciar nas concentrações dos hormônios Cortisol, Testosterona, TSH e Hormônio do Crescimento, contribuindo para o controle e eliminação do estresse (DANUCALOV; SIMÕES, 2009).

Além dos apontamentos sobre as técnicas do Yoga elencados acima, tem-se que o Yoga traz contribuições para o modo de viver de seus praticantes. O sono e a alimentação são pontos considerados no modo de viver do *yogini*, pois é durante o sono que ocorre a produção de hormônios, como o Hormônio de Crescimento (GH), responsável pela manutenção do tônus muscular, diminuição no acúmulo de gordura e melhora no desempenho físico. Poucas horas de sono podem causar prejuízos à prática de Yoga: menor vigor físico, envelhecimento precoce e maior propensão ao desenvolvimento de infecções, obesidade, hipertensão e diabetes (CRONFLI, 2011). Além disso, com base no princípio ético (*Yama*) intitulado *Ahimsá* - a não violência a nenhuma forma de vida existente - muitos praticantes do Yoga optam por alimentação mais natural, até mesmo vegetariana (IYENGAR, 2001).

Diante do que foi discorrido até este ponto sobre o Yoga, sobre sua origem, sua contribuição para os diferentes sistemas do corpo, sua capacidade relaxante e meditativa, torna-se possível construir a reflexão do Yoga como sendo capaz de gerar implicações em outras práticas. Essa reflexão surge a partir do entendimento de que o Yoga harmoniza os sistemas corporais, relaxa as tensões musculares e proporciona domínio da mente e emoções.

3.3.3 Quadro integrativo - Corrida e Yoga

Este quadro visa sintetizar as principais ideias acerca das duas práticas tratadas no presente estudo, de modo a apontar semelhanças que contribuem para o entendimento de quais as implicações do Yoga para corredores de rua.

	CORRIDA	YOGA
DEFINIÇÃO	<p>Prática de atividade física que teve significativo aumento no número de adeptos nos últimos anos e que se caracteriza por correr nas vias das cidades ou em meio a natureza, desenvolvendo aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos em seus praticantes. É uma atividade física praticada com diferentes objetivos por parte de seus adeptos.</p> <p>A principal via energética utilizada é a aeróbia.</p> <p>Prática que, com o alto volume de treino, intensidade moderada a alta e pouco período de recuperação, pode levar ao desenvolvimento de lesões.</p>	<p>Sistema teórico-prático milenar originário da Índia, que trata da união entre corpo e mente em um estado de presença.</p> <p>Combina posturas físicas, respiração, relaxamento e meditação.</p> <p>Conjunto de valores, atitudes e técnicas que auxiliam na transformação do ser.</p> <p>Vem da tradição hindu, que objetiva libertar o ser humano de sua ignorância existencial, através do entendimento de que somos aquilo que buscamos fora de nós mesmos.</p> <p>Contribui para a sensação de bem-estar, com afastamento de estresse, ansiedade e depressão.</p>
QUALIDADES FÍSICAS PREDOMINANTES	Resistência, Força, Potência, Flexibilidade, Equilíbrio (principalmente dinâmico e recuperado), Agilidade.	Força, Flexibilidade, Equilíbrio, Resistência.
BENEFÍCIOS	<p>Diminuição da Frequência Cardíaca em exercício e repouso;</p> <p>Aumento no valor de hemoglobina;</p> <p>Melhor distribuição do fluxo</p>	<p>Melhora na postura;</p> <p>Maior consciência na respiração;</p> <p>Desenvolvimento de flexibilidade;</p> <p>Aumento do suprimento</p>

	<p>sanguíneo para os músculos ativos;</p> <p>Melhor utilização dos substratos energéticos;</p> <p>Aumento no nível de cálcio cerebral;</p> <p>Liberação de hormônios do bem-estar e do humor;</p> <p>Incremento da ventilação;</p> <p>Diminuição de estresse e tensões.</p> <p>Entre outros.</p>	<p>sanguíneo das glândulas;</p> <p>Melhora da circulação sanguínea;</p> <p>Melhora da digestão;</p> <p>Recuperação da fadiga;</p> <p>Liberação de tensões;</p> <p>Eliminação de estresse e ansiedade.</p> <p>Entre outros.</p>
TIPOS	<p>Corridas do Atletismo: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m; 110 m com barreiras, 400 m com barreiras; 3000 m com obstáculos; revezamentos 4 x 100 m e 4 x 400 m; maratona. Corridas de Rua: 5 km, 10 km, 21 km, 42 km, Ultra maratonas.</p> <p>Corridas Combinadas: Biatlo, Triatlo, Pentatlo.</p>	<p>Iyengar Yoga, Astanga Vinyasa Yoga, Yoga Integral, Yoga Terapia Integrativa, Kundalini Yoga, Hot Yoga, Yin Yoga, Swastya Yoga.</p>
ASPECTOS FÍSICOS	<p>Desenvolvimento de força e flexibilidade para melhorar o desempenho na corrida;</p> <p>Alinhamento da técnica de corrida, com movimentos precisos, que geram economia de energia</p>	<p>Realização de posturas físicas que alongam e fortalecem a musculatura, ativando ainda a valência física equilíbrio.</p>
ASPECTOS FISIOLÓGICOS	<p>Adaptações cardiovasculares, respiratórias, hormonais, metabólicas. Diminuição das frequências cardíaca e respiratória, liberação de</p>	<p>Adaptações cardiovasculares, respiratórias, hormonais, metabólicas.</p> <p>Diminuição das frequências cardíaca e respiratória, bom</p>

	hormônios associados ao bem-estar, melhor uso dos substratos energéticos.	funcionamento endócrino, melhora nos processos circulatórios e digestivos.
ASPECTOS PSICOLÓGICOS	Aumento da concentração, da sensação de bem-estar, diminuição do estresse.	Aumento da concentração, da sensação de bem-estar, diminuição de ansiedade, estresse e depressão, conexão entre corpo e mente.

3.4 PER(CORRENDO) EM ESTADO DE PRESENÇA: AS RELAÇÕES ENTRE CORRIDA E YOGA

A Corrida e o Yoga podem constituir práticas contraditórias pela expressão da natureza e formato de movimentação corporal de cada uma delas, mas ambas se expressam a partir de um conjunto de valores, técnicas, produtos, equipamentos, acessórios, indumentárias e modos de viver carregados de símbolos, signos e significados, os quais determinam e definem o ser “corredor” e/ou, ser “*yogue/yoguini*” (praticantes de Yoga) nos tempos atuais.

A partir do que foi abordado até então, tem-se que o Yoga pode ser aplicado em diferentes contextos da vida do indivíduo, como no sono, na alimentação, na atividade física, na relação com o próximo, na atenção consigo mesmo, entre outros. No que diz respeito à prática de corrida, o Yoga leva em conta aspectos da mente que são fundamentais para a melhora da *performance* esportiva, pois promove o fortalecimento, o desenvolvimento, a estabilidade, o equilíbrio e a disciplina da consciência. A consciência e o controle da mente influenciam diretamente na formação de um corpo realmente sadio, em completo equilíbrio no modo de pensar e agir. Essa prática física e mental pode auxiliar o atleta na busca do auto aperfeiçoamento, a partir de sua condição atual, sem negar aquilo que já conquistou e o que precisa ser desenvolvido ainda (ALBERTINI, 2009).

Os atletas de corrida (amadores ou profissionais) buscam melhorar sua *performance*, reforçando suas aptidões. O Yoga pode contribuir para que a energia vital flua por todas as células, tecidos e órgãos do corpo do desportista, que passa a ter um novo padrão de vitalidade mantido pela prática de posturas físicas, técnicas respiratórias, relaxamento e meditação (ALBERTINI, 2009). A prática do Yoga, além de trazer sensação de bem-estar, pode acarretar em leveza e consciência na realização dos movimentos do praticante de

corrida, evitando que existam movimentos tensos, responsáveis por maior chance do desenvolvimento de lesão. Por isso é interessante que o processo de corrida seja algo leve e fluídico, assim como uma prática de Yoga.

No contexto comportamental, o princípio de Ahimsá, assim como outros princípios éticos para com o próximo pertencentes à filosofia do Yoga, pode contribuir para a prática de corrida. No entendimento de Iyengar (2001), os *Yamas* podem ser comparados às raízes de uma árvore, pois são a fundação de onde crescem todos os outros ramos do Yoga. *Ahimsá* pode ser eficaz ao possibilitar a visão de não agir com violência contra si mesmo, tendo consciência e respeito de seus limites no momento da atividade física, de modo a não machucar o corpo físico. *Satya*, a veracidade e o alinhamento dos pensamentos com as ações (NUNES, 2008), pode ser contribuinte ao fazer com que os pensamentos dos corredores se direcionem para a crença de que eles conseguem concluir o treino e/ou a competição, assim, suas ações (os movimentos musculares) poderão conduzir mais facilmente a essa conquista. *Asteya*, o não-roubar e não cobiçar (NUNES, 2008), traz a consciência de o praticante de corrida não desenvolver intenção de trapacear nos treinos e competições, sendo sempre o mais justo possível. Não fazer comparação com os outros com relação aos seus tempos de duração das competições, tampouco comparar seus ritmos de corrida.

Os princípios para consigo mesmo, conhecidos como *Niyamas* (IYENGAR, 2001), também podem contribuir na prática dos corredores. *Santosha*, o contentamento (IYENGAR, 2001), traz ao praticante de corrida o entendimento de satisfação e bem-estar com qualquer que seja o resultado obtido em seu treino ou competição da modalidade. *Tapas*, o desejo ardente (IYENGAR, 2001) ou a disciplina, pode contribuir para melhorias na *performance* do corredor, a partir da disciplina da manutenção dos treinos, sem desistir e focando em seus objetivos. *Svadyaya*, o estudo do ser (IYENGAR, 2001) ou o estudo de si mesmo, pode fazer com que o corredor tenha total conhecimento de seu corpo, possuindo a sabedoria de quais são seus limites e como deve treinar de modo a melhorar sua *performance*.

No campo da Meditação e do Relaxamento, Ribeiro (2004) afirma que existem vários estados meditativos no decorrer do dia e que a caminhada, em determinadas condições, pode ser considerada uma meditação ativa logo, correr pode ser uma meditação em movimento também. Essa afirmação se dá, pois, para fugir do estresse cotidiano, sugere-se caminhar, respirar, procurar seu centro e despertar toda sua força pessoal. Assim, a caminhada como uma meditação promove estado de equilíbrio, fazendo com que as agitações mentais diminuam. Além da meditação, é muito valioso que o praticante de corrida se presenteie com 20 a 30 minutos diários de profundo relaxamento para receber em todas as suas células a

energia vital existente em nosso planeta, bem como a alegria e o equilíbrio químico interno (RIBEIRO, 2004).

Assim, a corrida pode ser vista como uma atividade que estimula a prática do silêncio ao gerar a possibilidade do cessar das agitações mentais. O cessar dessas agitações pode ocorrer devido ao fato de o praticante de corrida estar conectado com sua respiração, com seus movimentos executados durante a corrida, enfim, com questões da corrida propriamente dita, sem deixar que distrações venham até a sua mente com tanta frequência. De acordo com Ribeiro (2004), o encontro de um espaço de silêncio dentro de si é um fator que contribui para a melhora na saúde do indivíduo, uma vez que traz paz e tranquilidade, necessárias ao descanso da mente. Uma mente que não descansa é uma mente que “pira”; que não para e que pode vir a adoecer.

A mente pode se desestruturar por conta de o ser humano estar muito estressado, devido às fortes demandas (econômicas, sociais, culturais, políticas) que a sociedade atual impõe (RIBEIRO, 2004). Essa desestruturação pode se refletir na corrida na forma de o indivíduo querer competir a todo custo, o que pode ser uma “porta escancarada” para a entrada de doenças de ordem psicoemocional. Na contramão desse caos, o Yoga mostra que é possível adotar atitudes e comportamentos que levam ao aconchego e ao silêncio restaurador (HERMÓGENES, 2014). A meditação do Yoga auxilia o corredor a manter a mente em um estado de equilíbrio e poder competir saudavelmente, buscando, em primeiro plano, a vitória sobre os seus limites e recordes pessoais.

Ribeiro (2004) afirma que para além da atenção com o componente mental, o corredor deve exercer um trabalho muscular localizado (musculação), segundo este autor, de preferência a “Musculação Natural”, que desenvolve a pessoa como um todo, garantindo potência, resistência, vitalidade e desenvolvimento da autoestima. Essa “musculação natural” faz lembrar o Yoga, em sua parte física, e pode justificar a inserção dessa prática como complementar ao treinamento de corredores. Além de proporcionar um trabalho muscular localizado, o Yoga pode contribuir na flexibilidade dos praticantes de corrida. Assim, sugere-se que, no momento pós-exercício, se realizem alongamentos, uma vez que os músculos estão aquecidos e a flexibilidade pode ser mais bem trabalhada (RIBEIRO, 2004). Esses alongamentos podem ser proporcionados por diversas posturas físicas do Yoga.

Considerando a prática de Yoga como um potencial benéfico aos corredores, Albertini (2009) elenca algumas contribuições dessa prática corporal: aumento da concentração; regulação da pressão arterial; prevenção/diminuição no aparecimento de varizes; alongamento e força muscular; desenvolvimento da flexibilidade articular aumentando a amplitude de

movimentos, o que diminui a chance do desenvolvimento de lesões; desenvolvimento dos sistemas cardiovascular e respiratório; contribuição para o funcionamento de todo o sistema glandular; melhora do equilíbrio e da consciência corporal, melhora e correção da postura corporal; alívio das tensões de ordem psicofísica como dores e cansaço; aumento da vitalidade do corpo; entre outros benefícios.

Tendo em vista o que Albertini (2009) expôs sobre os benefícios do Yoga, a prática pode ser considerada uma forma de promover relaxamento muscular e domínio dos componentes psicológicos, ao mesmo tempo em que ativa força, equilíbrio e flexibilidade. Além disso, o Yoga é capaz de proporcionar o ganho de consciência corporal (PACKER, 2009), fator fundamental para o sucesso da prática dos corredores amadores e profissionais.

Quanto ao desenvolvimento dos sistemas cardiovascular e respiratório, Satin et al (2013) desenvolveram estudo cujo objetivo foi identificar a influência do Yoga na saúde cardiovascular de praticantes regulares de Yoga a longo prazo, praticantes regulares de corrida a longo prazo e indivíduos sedentários. O estudo realizado no Canadá contou com 145 participantes divididos em três grupos: Yoga, Corrida e Sedentário, com os quais foram realizados alguns testes em laboratório. O resultado deste estudo expôs que, em uma amostra de adultos sem histórico de doença cardíaca, os praticantes de Yoga e corrida a longo prazo demonstraram possuir vantagens de saúde fisiológica quando comparados a indivíduos sedentários. Além disso, praticantes de Yoga e corrida mostraram menor Frequência Cardíaca em repouso do que indivíduos sedentários. Houve uma única variável em que o grupo Yoga apresentou melhorias e o grupo Corrida não, em relação ao grupo Sedentário: frequência respiratória. A hipótese que a pesquisa propõe para justificar essa melhoria é a prática da técnica de respiração própria do Yoga, *Ujjay Pranayama*.

Pode-se pensar na prática de *Ujjayi Pranayama* em determinados momentos da corrida, seja em um treino ou em uma competição. Para sustentar a sugestão desse *pranayama* no momento da corrida, tem-se o aforismo retirado do *Hatha Yoga Pradipika* (um dos tratados milenares do Yoga): “Este *pranayama* chamado de *ujjayi*, pode ser feito em pé, sentado ou caminhando.” (ALBERTINI, 2009). Acredita-se, então, que ele possa ser benéfico também no ato de correr, trazendo mais vitalidade e disposição para o praticante concluir sua corrida.

Ainda no estudo de Satin et al. (2013), há a informação de que os praticantes de Yoga e corrida diferem dos indivíduos sedentários em vários contribuintes para a saúde cardiovascular, talvez porque os grupos ativos apresentam maior compromisso com a saúde do que o grupo sedentário. Nesse ponto, volta-se a reflexão para a questão dos pontos que se

assemelham entre os corredores e os *yoguis*, principalmente no que diz respeito ao modo de viver. Assim, a hipótese é de que, a partir do fato de ambos os grupos de praticantes cuidarem mais do sono, da alimentação, da prática regular de atividade física, de boa convivência com o próximo e consigo mesmo, apresentam maior compromisso com a saúde e, quem sabe, maior qualidade no viver.

Por fim, com base nos autores utilizados para discussão no presente capítulo, analisa-se que o Yoga pode trazer implicações de ordem física, fisiológica, psicológica e comportamental aos praticantes de Corrida. O Yoga, assim como o esporte, ensina a pessoa a se conhecer melhor, a respeitar o semelhante e explorar ao máximo suas possibilidades (RIBEIRO, 2004).

A investigação desenvolvida tornou possível afirmar que a prática de Yoga traz benefícios para atletas amadores e profissionais, praticantes da modalidade Corrida. As contribuições se dão tanto no campo de suporte físico, quanto mental e emocional.

4 CORRIDA CONS(CIÊNCIA) – COMO O YOGA CONTRIBUI PARA A CORRIDA

De acordo com a literatura, a relação entre os componentes do Yoga e a melhoria na *performance* dos corredores de rua é clara. Sendo assim, para facilitar a compreensão do leitor, será apresentada nessa discussão uma seleção de posturas contribuintes às demandas que surgem com a prática e treinamento contínuo de corrida. Para além das posturas físicas, sugerem-se técnicas respiratórias, proposta de relaxamento, meditação e observação dos princípios que compõem o código de ética do *yogini*.

As posturas físicas estão organizadas de acordo com sua tipologia quanto ao posicionamento corporal (posturas em pé, sentadas, deitadas e invertidas) e quanto à valência física requisitada. Foram escolhidas com base nos autores que mais influenciaram no desenvolvimento da presente monografia: Packer (2009), Hermógenes (2014), Albertini (2009), Iyengar (2001), Kupfer (2001), Magee (2011), Romanov e Robson (2002). Essas bibliografias foram escolhidas, pois são obras que disponibilizam técnicas do Yoga, com explicações detalhadas acerca das contribuições de cada uma delas.

Para o corpo começar a se movimentar, músculos e articulações são recrutados para atender às demandas dos movimentos, que requerem diferentes amplitudes. A flexibilidade é a qualidade física responsável por trazer mobilidade geral às articulações do corpo. Na prática de corrida, a ausência de mobilidade articular pode acarretar em prejuízos ao corredor, tais como: dificuldade, queda ou, até mesmo, perda da coordenação motora, velocidade e potência das movimentações próprias do gesto técnico da corrida (ALBERTINI, 2009). Visando evitar essas questões que podem comprometer a *performance*, antes da prática de corrida, os praticantes, de maneira geral, realizam uma soltura ou mobilização articular com o objetivo de aquecer e preparar as articulações para o estresse que o movimento repetitivo da corrida pode gerar no organismo (ROMANOV; ROBSON, 2002).

Da mesma forma, em uma prática de Yoga, existe o *Pavana Muktasana*, que é uma série de movimentos visando liberar os líquidos sinoviais das articulações, para que não haja risco de lesão a partir do esforço exigido na execução do *ásana* (NUNES, 2008; PACKER, 2009). Assim, uma série de *Pavana Muktasana* que ativa as articulações da coluna, ombros, punhos, quadris, joelhos e tornozelos se mostra eficaz para o momento antecedente à prática de corrida. Os movimentos devem ser feitos em ritmo lento, com leveza e sutileza, combinados ao ritmo da respiração do sujeito (PACKER, 2009).

Quanto às posturas físicas, inicia-se a discussão pelas posturas em pé, levando em conta que os corredores necessitam de força (principalmente nos membros inferiores) para conseguir executar os movimentos demandados na corrida. As posturas Guerreiro I e Guerreiro II (Virabhadrasana I e Virabhadrasana II, respectivamente) (ANEXO A) são posições de força que fortalecem os músculos das coxas (*Quadriceps Femoral* e os *Isquiotibiais*, principalmente), conforme a permanência e o número de repetições que se realiza de cada um. Além disso, ambas as posturas alongam a musculatura do quadril (principalmente o músculo *Iliopsoas*), proporcionando também abertura do peito e alongamento dos braços em toda a sua extensão. Em uma ação mais profunda, estes *ásanas* ativam o vigor, proporcionam o desenvolvimento de uma mente forte e concentrada, despertando questões como a coragem e a autoestima (ALBERTINI, 2009; MAGEE, 2011; PACKER, 2009). As ações profundas acima citadas são fundamentais para as conquistas pessoais na prática da corrida, uma vez que a mente deve estar concentrada e o atleta deve ter coragem para seguir vencendo os desafios impostos pela modalidade.

Outro *ásana* de força em pé é a Postura da Cadeira (*Utkatasana*) (ANEXO A), que demanda força significativa nos músculos das pernas (principalmente os flexores de quadril), coluna e braços. Além disso, exige bastante da articulação coxofemoral e das articulações do tornozelo, devido à flexão dessas duas regiões (PACKER, 2009). Ao exigir consciência do alinhamento das pernas afastadas na linha do quadril, essa postura contribui para a correção de desalinhamentos posturais nos joelhos e nos pés (ALBERTINI, 2009), como por exemplo, correção do joelho Genovalgo¹³ (que pode acarretar em um Valgo Dinâmico¹⁴, durante a corrida) e do Pé Plano¹⁵ (que pode acarretar em pisada excessivamente pronada durante a corrida). Essa postura contribui para o corredor, auxiliando no desenvolvimento da força na musculatura exigida na corrida, bem como, estimulando coragem e vigor interno, no campo das ações mais profundas (PACKER, 2009).

Para auxiliar na justificativa da importância dos *ásanas* de força para corredores, Romanov e Robson (2002) sustentam que se o atleta deseja melhorar seu desempenho na corrida, deve considerar a realização de treinamento de força, pois na visão dos autores, o condicionamento de força é parte integrante do treinamento de corrida, sendo tão importante quanto acumular quilômetros percorridos. Para os autores, o treinamento de força torna a

¹³ Desalinhamento postural caracterizado por uma deformidade angular da perna, na qual os joelhos se tocam e os tornozelos são separados quando o indivíduo está em posição ereta (MORROW, J.R et al., 2003)

¹⁴ Condição de Genovalgo quando o corpo está em movimento, na marcha ou na própria corrida.

¹⁵ Pouca ou ausência da curvatura no arco plantar, podendo ser resultado de anormalidade no alinhamento dos ossos, elasticidade excessiva dos ligamentos ou desequilíbrio muscular (MORROW, J.R et al., 2003)

musculatura preparada para os impactos que a corrida gera a partir de seus movimentos repetidos, deixando o corpo preparado para o estresse muscular sofrido.

Ainda no campo das posturas em pé, serão descritas a seguir três posturas que ativam a valência física equilíbrio. A Postura da Palmeira (*Talāsana*) (ANEXO B) desenvolve o equilíbrio ainda sobre os dois pés, constituindo em uma transferência do peso do corpo para a ponta dos pés. Essa ação contribui para o fortalecimento da estabilidade articular dos tornozelos (ALBERTINI, 2009), o que é fundamental para o praticante de corrida que constantemente lida com as instabilidades do solo onde corre, ao encontrar desníveis, calçadas distintas, pedaços de terra ou grama.

A segunda postura de equilíbrio a ser tratada é a Postura do Dançarino (*Natarajasana*) (ANEXO B), que contribui para o aumento da concentração e do senso interno de equilíbrio e poder (PACKER, 2009), essenciais na prática da corrida. Ao nível físico alonga os músculos de toda a extensão da coxa (tanto anteriores, como o Quadríceps Femoral, quanto posteriores, como os Isquiotibiais), além dos glúteos, abdome e coluna. Traz ainda abertura do peito (alongamento do músculo Peitoral) e bom encaixe das escápulas, contribuindo na postura do praticante (ALBERTINI, 2009; PACKER, 2009).

A terceira posição de equilíbrio elencada é a Postura do Guerreiro III (*Virabhadrasana III*) (ANEXO B), que além de desenvolver fortemente o equilíbrio físico, contribui também para o domínio das oscilações da mente (PACKER, 2009), uma vez que exige alta concentração e direcionamento do olhar em um ponto fixo. Os corredores, assim como os *yoguis*, também necessitam de concentração e domínio das oscilações mentais para que consigam concluir seus treinos e competições com disciplina e foco. Logo, Guerreiro III pode ajudar esse público na concretização das conquistas desejadas. Ademais, essa postura fortalece a musculatura da perna de base (principalmente os músculos Sóleo e Gastrocnêmio, na panturrilha), ao mesmo tempo em que alonga essa perna (PACKER, 2009). Outra observação é que fortalece as regiões do abdome e coluna lombar (ALBERTINI, 2009), garantindo a sustentação no *āsana*. Os corredores necessitam de panturrilhas fortalecidas para vencer o impacto do solo e impulsionar o movimento das pernas para seguir correndo, assim como precisam de fortalecimento da região do *Core* (centro do corpo, compreendendo abdome e lombar). O fortalecimento da região do *Core* será destacado em outras posturas mais a frente, na presente monografia.

Após a análise das posturas em pé, avança-se para a discussão acerca das posturas sentadas e/ou que sua montagem parte da posição sentada. Serão discutidas primeiramente as posturas de flexibilidade para, posteriormente, as de força e consciência da ativação do *Core*.

A Postura do Corredor (*Asva Santhalasana*) (ANEXO C) proporciona intenso alongamento nos músculos do quadril (principalmente Iliopsoas e Quadríceps), gerando abertura pélvica a partir da pressão na região. Em função disso, torna-se um *ásana* excelente no combate às dores no nervo isquiático (PACKER, 2009). Como o nome já sugere, os corredores se beneficiam da Postura do Corredor a partir dos intensos alongamentos nos membros inferiores que a posição oferece, uma vez que o quadril é bastante demandado nos movimentos repetitivos da corrida e precisa, portanto, ser alongado. Packer (2009) aponta ainda que, ao propor que o praticante direcione seu olhar à frente enquanto executa o *ásana*, pode adquirir coragem e autoconfiança para a resolução de questões tanto na vida, quanto os desafios que surgem na corrida.

Outra postura de alongamento que pode ser montada a partir da posição sentada é a Postura do Cachorro Olhando para Baixo (*Adho Mukha Svanasana*) (ANEXO C), que aumenta a força muscular das pernas e das costas, em toda sua extensão. Esse *ásana* é poderoso no combate a desalinhamentos posturais como Escoliose¹⁶, Cifose¹⁷ e Hiperlordose¹⁸, uma vez que alonga toda a coluna, aumentando os espaços entre as vértebras. Ademais, aumenta a força na musculatura dos membros inferiores e diminui a rigidez das articulações dos tornozelos, o que torna seu praticante com maior mobilidade articular da região e alívio das dores nos calcanhares que podem ocorrer com certa frequência nos corredores (ALBERTINI, 2009; PACKER, 2009). Para corredores, essa postura pode auxiliar no fortalecimento da musculatura das pernas, no alinhamento e prevenção de desvios posturais, bem como na amplitude de movimento nos tornozelos.

Da postura do Cachorro Olhando para Baixo, pode-se entrar para outra postura de alongamento sentada, a Postura do Pombo (*Kapotasana*) (ANEXO C). O posicionamento dos membros inferiores nessa postura possibilita intenso alongamento na região do quadril e em toda a região pélvica, ativando bastante os músculos *Psoas Maior* e *Psoas Menor* (PACKER, 2009). Verifica-se a forte importância dessa postura para corredores, uma vez que o movimento contínuo da corrida demanda constantemente do músculo Psoas, responsável por flexionar e estender o quadril permitindo o levantamento da perna e sua extensão para a continuidade da corrida. Muitos corredores sofrem inflamações e, conseqüentemente, dores no quadril devido a esse movimento que se repete (ROMANOV; ROBSON, 2002). Assim, essa postura pode ser bastante eficaz para corredores.

¹⁶ Deformidade da coluna, com desvios da curva fisiológica nos planos sagital e frontal, normalmente combinados com rotação intervertebral ((MORROW, J.R et al., 2003).

¹⁷ Aumento anormal da concavidade anterior da coluna vertebral (MORROW, J.R et al., 2003).

¹⁸ Acentuação das curvaturas lombar e cervical normais da coluna (MORROW, J.R et al., 2003).

Na sequência, pode-se destacar a Postura da Cabeça de Vaca (*Gomukhasana*) (ANEXO C), que também integra o grupo das posturas sentadas que ativam, principalmente, a flexibilidade. Ao proporcionar alongamento intenso da musculatura do quadril e glúteos, essa postura também é indicada para quem apresenta quadro de dor no nervo isquiático (PACKER, 2009), o que se mostra útil também para corredores, para que esse público não venha a sofrer de problemas no nervo isquiático. Outra contribuição da Postura da Cabeça de Vaca é o fato de ativar diretamente as articulações dos joelhos, quadris e ombros, aumentando ainda a abertura do peito, o que é bom para a postura. Ao proporcionar aumento da flexibilidade em diferentes partes do corpo, é um bom *ásana* para que os corredores melhorem a sua amplitude de movimento e mobilidade articular.

A Postura do Camelo (*Ustrasana*) (ANEXO C) também se mostra bastante eficaz para praticantes de corrida ao ajudar a combater o desvio postural Cifose e problemas de ombros caídos à frente (PACKER, 2009). Durante o movimento da corrida, os corredores devem apresentar peito aberto e olhar no horizonte, focando naquilo que está por vir (ROMANOV; ROBSON, 2002). Desse modo, não podem apresentar os ombros caídos e uma curvatura exacerbada na região cervical. Logo, a Postura do Camelo é excelente para evitar esses aspectos, promovendo a abertura do peito (alongamento do Peitoral). Para além do exposto, essa posição traz um intenso alongamento de toda a porção anterior do corpo, abrangendo o alongamento do *Quadriceps Femoral* e musculatura do abdome. Ao mesmo tempo em que alonga a porção anterior, exige fortalecimento da porção posterior do corpo, pois os glúteos e os músculos das costas devem estar contraídos, sustentando o peso do corpo, de modo a não machucar a coluna (principalmente a lombar) (ALBERTINI, 2009; PACKER, 2009).

A penúltima postura sentada de flexibilidade a ser abordada no presente trabalho é a Postura da Pinça (*Paschimottanasana*) (ANEXO C), que promove alongamento da parte posterior das pernas, em toda a sua extensão (desde a panturrilha até os músculos do quadril). Também ativa a articulação coxofemoral, uma vez que o comando para a entrada na postura é o de flexão a partir do quadril e não a partir da coluna. A coluna permanece no alinhamento e, com o peito aberto, a cada exalação o praticante vai permitindo que seu tronco chegue cada vez mais perto de tocar as pernas. O encostar do tronco nas pernas possibilita massagem dos órgãos internos abdominais, regularizando as funções do baço, fígado, pâncreas, estômago e intestino (PACKER, 2009). Além de contribuir aos corredores com o alongamento da parte posterior das pernas, auxilia no processo de ganho de consciência corporal, ao introduzir a consciência de partir de uma flexão de quadril. Outro contribuinte dessa postura para corredores é a ativação que traz aos órgãos internos abdominais, contribuindo no pleno

funcionamento de cada um deles, evitando desconfortos gástricos ou intestinais no processo da corrida.

A última postura sentada que ativa a flexibilidade a ser considerada é a Postura da Criança (*Balāsana*) (ANEXO C), posição que traz alívio de quaisquer desconfortos na região lombar, bem como poder relaxante, ao produzir um senso de entrega, serenidade e paz (PACKER, 2009). O alívio da região lombar se dá, pois há aumento nos espaços intervertebrais, o que possibilita que todo peso do corpo saia da coluna, fazendo com que essa região relaxe. Somado a isso, exerce massagem sobre os órgãos internos abdominais e relaxa rins, pulmão e todo o Sistema Nervoso Central (SNC) (PACKER, 2009; ALBERTINI, 2009). Pode ser contribuinte ao público da corrida por proporcionar relaxamento e alívio da região da coluna. Pode-se pensar na inserção dessa postura em uma sessão de alongamentos pós treino ou competição de corrida.

Passa-se agora para as posturas sentadas que ativam a qualidade física força. A primeira delas é a Postura do Barco (*Navāsana*) (ANEXO D), que fortalece a musculatura do abdome em primeiro plano, ativando também as costas e os quadris. Com a ativação do abdome, o praticante passa a sentir calor, energizando o corpo, o que ajuda a desenvolver resistência e determinação (MAGEE, 2011). De acordo com Packer (2009), essa postura aumenta o fogo digestivo, auxiliando no processo de digestão e na prevenção de prisão de ventre. Pode contribuir para os praticantes de corrida ao fortalecer a região do centro de força do corpo (abdome e lombar), bem como ao trazer mais resistência e determinação para os atletas sigam seus treinos. As questões gastrointestinais que a postura traz podem ser beneficiárias aos corredores, uma vez que os processos digestórios deste público devem funcionar perfeitamente, para que não venham a sofrer de desconfortos gástricos durante a competição ou treino.

A Postura da Prancha (*Kumbhākasana*) (ANEXO D) ativa força da região do quadril, abdome, coluna lombar e braços, fortalecendo essas partes do corpo que são responsáveis pela manutenção de uma boa postura (PACKER, 2009). O fortalecimento da região central do corpo contribui para a prevenção de lesões como a hérnia de disco, por exemplo, uma vez que sua grande capacidade de fortalecimento ajuda no suporte da região superior do corpo. Além disso, tem-se que a posição anatômica e biomecânica do quadril afeta o movimento integrado de todo o corpo, uma vez que o quadril une a parte superior com a parte inferior do corpo, integrando e coordenando os movimentos (ROMANOV; ROBSON, 2002). No campo das ações mais profundas, estimula a força de vontade, determinação e equilíbrio corpo-mente (PACKER, 2009). A partir dessas informações, tem-se que a Postura da Prancha é bastante

eficaz para atletas de corrida, ao fortalecer regiões do corpo que são fundamentais para a integração das porções superior e inferior do organismo, acarretando em um melhor desempenho nos movimentos demandados na corrida.

Outra postura de força e consciência do *Core* é a Postura da Prancha Invertida (*Purvottanasana*) (ANEXO D), fortalecendo os músculos das costas (principalmente a porção lombar), braços (principalmente *tríceps*), abdome, coxas (parte posterior) e glúteos. Ao mesmo tempo em que fortalece a porção posterior do corpo, alonga toda a parte anterior, contribuindo para a abertura da região do tórax, o que auxilia em uma boa respiração (PACKER, 2009). Eficaz para corredores devido ao fato de fortalecer a musculatura demandada na corrida, bem como alongar toda a parte anterior. Postura bastante completa.

Seguindo com as posturas deitadas, destaca-se a Postura da Cobra (*Bhujangasana*) (ANEXO C), que é responsável por restaurar a flexibilidade da coluna a partir de seu movimento que irriga abundantemente toda a musculatura das costas. Ativa bastante músculos das costas, como o Trapézio, Grandes Dorsais, Sacro Lombar e Glúteos. Além desse fortalecimento da cadeia posterior, alonga intensamente toda a parte anterior, principalmente abdome e peitoral. Em uma ação mais profunda, traz clareza mental, contribuindo para a eliminação das oscilações mentais (PACKER, 2009). Corredores se beneficiam principalmente com os fortalecimentos e os alongamentos proporcionados pela postura. O alongamento da região abdominal proporciona, inclusive, massagem dos órgãos internos abdominais (PACKER, 2009), contribuindo nos processos digestórios, que devem funcionar bem no organismo dos atletas de corrida, como destacado anteriormente. Além das questões destacadas, Magee (2011) aponta que a postura fortalece os músculos dos braços e peito, a partir da ação de empurrar o solo, ação que é feita pelos músculos do peito e tríceps.

Outra postura deitada de destaque é a Postura da Ponte (*Setubandhasana*) (ANEXO D), que tonifica os músculos das costas, glúteos e parte posterior das coxas e as pernas em toda a sua extensão (MAGEE, 2011). Alonga o peito, abrindo a caixa torácica e atuando no sistema respiratório. Ademais, é uma postura que ativa intensamente as glândulas tireoide (forte atuação sobre o metabolismo do organismo) e suprarrenais. Quanto à ação das suprarrenais, destaca-se a sua função de equilibrar a liberação dos hormônios adrenalina e cortisol, assim, a Postura da Ponte é capaz de acalmar as funções nervosas, diminuindo o estresse (PACKER, 2009). Essa postura é benéfica aos corredores devido a suas ações de fortalecimento, alongamento e questões glandulares, podendo diminuir o estresse excessivo que pode vir a prejudicar o desempenho em treinos e competições.

Outro grupo de posturas do Yoga a ser destacado é o das Posturas Invertidas, posturas que proporcionam a inversão do posicionamento comum cotidiano dos indivíduos (sempre com a cabeça no ponto mais alto do corpo). No entanto, os sábios *yogues* passaram o ensinamento dos *ásanas* de inversão, que proporcionam a boa fluidez de sangue puro para as células cerebrais, fortalecimento do sistema nervoso, repouso do coração, clareza mental, estímulo a produção de serotonina (hormônio do bem-estar), aumento da circulação sanguínea periférica e aumento no nível de oxigênio celular (HERMÓGENES, 2014). Desse modo, inverter o posicionamento clássico corporal pode ser benéfico aos corredores, atuando nos sistemas cardiovascular e endócrino, principalmente. Um corredor com boa circulação sanguínea tende a não sofrer de problemas como varizes, dores e inchaços nos pés, mesmo ao correr longas distâncias, utilizando tênis, calças e meias que exercem pressão sobre o corpo. Realizar invertidas pode ser mais uma forma de obtenção de bem-estar, além da prática de corrida. Sugere-se as posturas da Vela (ANEXO E) e do Arado (ANEXO E) para enquadrar uma sessão de prática de Yoga voltada para as demandas dos atletas de corrida. Essas duas posturas, além de todos os benefícios da inversão elencados acima, ativam a glândula Tireoide, controladora mor do metabolismo.

As técnicas de controle da respiração e, conseqüentemente, de comando da energia vital, são um estágio importante do Yoga, compondo as técnicas que conduzem a mente ao estado de cessação das oscilações mentais. Assim, com a consciência de que a respiração é a ponte entre o corpo e a mente, tem-se que mudanças no corpo afetam a respiração que, por sua vez, afeta a mente. O contrário também vale (mudanças na mente afetam a respiração que, por sua vez, afetam o corpo) (PACKER, 2009).

Para que os atletas de corrida amadores e profissionais não sejam afetados pelas alterações e oscilações no corpo e na mente, o Yoga apresenta uma série de técnicas respiratórias, das quais serão destacadas duas na presente monografia, por considera-las eficazes e condizentes com o treinamento aeróbio.

A primeira delas é a Respiração Completa, que consiste em, ao inspirar, o ar entrar pelas narinas, preencher os pulmões lentamente, gerando movimentos no abdome (respiração baixa ou abdominal), costelas (respiração média ou intercostal) e peito (respiração alta ou clavicular). Na expiração, ocorre o caminho contrário: o pulmão se esvazia lentamente, reverberando em movimentos no peito, costelas e abdome. Desse modo, há sempre expansão e retração das porções do tronco acima mencionadas (ALBERTINI, 2009). Essa técnica elimina problemas de ordem respiratória, alivia tensões emocionais e oxigena os tecidos do corpo com maior intensidade.

Os corredores podem se beneficiar da Respiração Completa, buscando gradativamente absorver maior volume de oxigênio na inspiração e mantendo uma exalação bastante prolongada, permitindo melhor eliminação de gás carbônico e demais resíduos. Com essa consciência respiratória, os atletas de corrida podem atingir de forma natural uma inspiração bastante prolongada, exalando até mesmo o dobro da duração da inalação (ALBERTINI, 2009). Essa melhor captação de oxigênio possibilitada pela Respiração Completa e nasal pode melhorar bastante a *performance* do atleta.

A segunda técnica respiratória de destaque para os praticantes de corrida é *Ujjayi Pranayama* (já mencionada em capítulo anterior da presente monografia). Consiste em uma inspiração pelas narinas, mantendo a glote parcialmente fechada, o que produz um som baixo e uniforme. A exalação também é realizada pelas narinas, produzindo o mesmo som baixo e com a glote semiaberta (ALBERTINI, 2009). Pode-se pensar na inserção dessa respiração em uma prática de Yoga para corredores, como forma de promover intensa expansão de oxigênio no corpo do atleta. Por ser uma técnica respiratória que pode ser realizada tanto em pé, quanto sentado (ALBERTINI, 2009), torna-se possível a sua inserção durante a prática de corrida, de modo a trazer maior vitalidade e disposição ao praticante durante sua corrida.

Esta respiração pode ser boa para praticantes de corrida devido ao fato de proporcionar uma boa inalação de oxigênio; acalmar e tonificar o sistema nervoso; massagear as mucosas, liberando as secreções que garantem a defesa contra infecções; estimular glândulas endócrinas como a tireoide, que está associada ao metabolismo, trazendo mais vitalidade e disposição; entre outros (ALBERTINI, 2009; HERMÓGENES, 2014).

Com a inserção das técnicas respiratórias do Yoga em um programa de treinamento para corredores, permite-se, por parte do atleta, absorção de maior quantidade de energia vital, mantendo um alto nível de padrão energético, a partir de revigorar todo o organismo. A consciência na respiração permite ainda que o atleta de corrida amplie seu estado de consciência, tendo uma mente mais estável, serena e ao mesmo tempo alerta; concentrada.

Para além de desenvolver um intenso treinamento físico, os corredores devem dominar a arte do relaxamento e o Yoga pode apresentar esse aspecto ao público em questão.

Para Albertini (2009), o relaxamento logo após a prática de uma atividade física aeróbia não pode ser deitado, na Postura do Cadáver (*Svasana*) (ANEXO F), como propõe Packer (2009). O primeiro autor sustenta que, logo após a prática de corrida, o atleta deve se manter de pé, parado, apenas atentando para sua respiração, buscando deixá-la a mais prolongada possível, como uma forma de regular o ato de respirar. Nesse relaxamento em pé, sugere-se que na inspiração o indivíduo contraia todas as partes de seu corpo, retendo um

pouco o ar nos pulmões para então, na exalação, soltar o ar lentamente e, conjuntamente à ação de expirar, liberar tensões de todas as partes do corpo que haviam sido contraídas. A justificativa de Albertini (2009) para não se deitar logo após a prática aeróbia se dá devido ao fato de que a posição deitada logo após prática esportiva pode exercer uma força muito grande sobre as atividades cardíacas. Desse modo, o autor sugere a diminuição dos batimentos cardíacos paulatinamente para só então deitar-se em *Svasana*.

Com relação ao relaxamento em posição deitada, na Postura do Cadáver, diversos autores estudados na presente monografia tratam do assunto, dos quais foram eleitos três para se efetivar uma sugestão de prática de relaxamento do Yoga para corredores.

Albertini (2009) sugere um relaxamento deitado com as seguintes repetições mentais: ao inspirar, realizar a ação com uma sensação de vitalidade (que está absorvendo o *prana*, a energia vital), harmonia, alegria e saúde plena; ao exalar, enviar um comando mental para que o corpo relaxe, se solte, descontraia e descanse. Para o autor, a duração da prática de relaxamento deitado não deve ultrapassar os 10 minutos, pois após essa duração já se torna comum a entrada em um estado de preguiça, o que não é a intenção. O relaxamento não significa dormir, ele deve ser feito de maneira atenta, com a visualização das partes do corpo sendo relaxadas.

Magee (2011) discorre sobre um relaxamento em posição sentada ou deitada, elegendo posturas que liberam a tensão do corpo, proporcionando calma e tranquilidade. A autora sugere três formas de se conseguir focar no relaxamento: Foco em um objeto – essa primeira forma tem de ser na posição sentada, pois consiste em manter os olhos abertos e focar em algum objeto que esteja no nível dos olhos. O envolvimento com o ponto de foco ajuda a se concentrar de forma profunda e a recolher os sentidos; Foco entre as sobrancelhas – consiste em fixar toda a atenção em um ponto entre as sobrancelhas, inicialmente com os olhos abertos e, em seguida, fechando os olhos, mas mantendo a mente focada nessa região do intercílio. Forma eficaz de ancorar no momento presente toda a vez que a mente tender a se desviar, pensando em passado ou futuro; Percepção da Respiração – com a mente focada, passar a perceber a respiração. Inspirar e expirar devagar e pelas narinas, fazendo com que, se surgirem pensamentos, voltar sempre a atenção para a respiração. Pode-se, por exemplo, colocar as duas mãos abertas, com os dedos bem afastados em cima do abdome, de modo a concentrar a atenção no movimento de expansão e retração do órgão a cada inalação e exalação, respectivamente. Porém, Magee sustenta que primeiro é preciso ter cada parte do corpo relaxado, livre de tensões, para só então levar o foco para a respiração. Um corpo tenso faz com que a mente foque nessas tensões, sem permitir a atenção no ato de respirar.

Packer (2009) expõe que o Svasana é uma ótima postura para ser realizada ao fim de uma prática de Yoga (pode servir também para uma prática de Yoga voltada para corredores) devido ao seu poder relaxante corporal e geração da possibilidade de assimilar na mente aquilo que foi trabalhado na prática física antecedente. Packer elenca o passo-a-passo de uma prática de relaxamento em posição deitada, conduzindo para a pacificação da respiração (com consciência de cada inalação e exalação), seguida de um relaxamento de cada parte do corpo: pés, pernas, panturrilhas, quadris, glúteos, baixo ventre, abdome, órgãos internos abdominais, diafragma, tórax, ombros, braços, antebraços, punhos, mãos, dedos, coluna, pescoço, garganta, nuca, face, maxilares, couro cabeludo. A autora, em sua obra, guia um relaxamento muscular sistemático, seguindo as partes do corpo acima citadas, solicitando que as solte, libere tensões, relaxa e faça-as pesar sobre o solo, bem relaxadas. Packer concorda com Albertini (2009) ao afirmar que a duração desse relaxamento deve ser entre 5 e 10 minutos, voltando do estado de relaxamento lentamente, despertando as extremidades do corpo, para depois movimentos mais elaborados até buscar a posição sentada.

As formas de relaxamento citadas pelos três autores podem ser aplicadas aos corredores, proporcionando diversos benefícios que podem acarretar na melhora da *performance* dos atletas, tais como: efeito positivo no combate à fadiga física e mental; relaxamento nos músculos do corpo, neutralizando a ação corrosiva do ácido lático (esse benefício, inclusive, é muito importante para os corredores, que podem sofrer com o acúmulo de ácido lático devido ao estresse da prática constante da corrida); cura de transtornos causados devido ao excesso de tensão; diminuição das contrações crônicas musculares; profundo relaxamento do coração com conseqüente diminuição da frequência cardíaca e da necessidade de oxigênio; redução de ansiedade, insônia, agitação mental e estresse; estimulação dos hormônios serotonina e melatonina, atuando na sensação de bem-estar e no rejuvenescimento do organismo (PACKER, 2009).

Para além de enxergar a corrida como uma meditação em movimento, pode-se refletir a inserção de momentos de prática meditativa em posição sentada, reservando determinado tempo para a realização dessa tarefa por parte dos corredores. Hermógenes (2014) afirma que a meditação ativa pode ser muito boa, mas que sempre é bom o horário, local, postura destinados a uma prática meditativa centrada e regular.

Nesse sentido, em uma sessão de prática de Yoga para corredores, pode ser inserida a Postura Confortável ou Postura Fácil (*Sukhasana*), uma das posturas meditativas existentes. Pelo alinhamento na coluna que essa postura proporciona, a energia vital pode percorrer sem

obstáculos, o que faz com que a postura tenha efeito calmante para o Sistema Nervoso Central (PACKER, 2009).

A meditação permite a seu praticante perceber que existem espaços vazios entre os pensamentos; que não há necessidade de sempre atrelar um pensamento ao outro, mantendo uma agitação mental constante. A mente precisa ser percebida pelo próprio ser, que deve olhar, investigar e observar sua mente (NUNES, 2008; PACKER, 2009), em uma espécie de contemplação que o conduz a um único momento: o momento presente.

Em uma analogia com a corrida, a meditação pode ser considerada como o treino da mente, enquanto que a corrida pode ser um treino do físico. Dito isso, verifica-se os benefícios que esse treino da mente pode trazer aos praticantes de corrida: liberação das tensões musculares do corpo; diminuição dos batimentos cardíacos; tranquilidade na respiração; diminuição do estresse; melhora da saúde, vitalidade e sensação de bem-estar; desenvolvimento de uma mente mais consciente; equilíbrio mental; aumento da concentração; entre outros efeitos (PACKER, 2009). Todos os benefícios acima elencados são fundamentais para o atleta de corrida, que necessita de um corpo livre de tensões, uma mente concentrada e uma frequência cardíaca mais baixa para que tenha bom funcionamento dos sistemas corporais durante o exercício e na vida como um todo.

Serão sugeridas, a seguir, três técnicas meditativas que podem ser benéficas aos corredores: Concentração na Respiração, Meditação *So' Ham* e Meditação com base no *Sankalpa*. A meditação de concentração na respiração consiste em assumir uma posição confortável, com a coluna ereta, os olhos fechados e então passar a perceber a respiração. Podem ser observadas questões como: Como o ar entra e sai pelas narinas? O ar entra pelas narinas ou pela boca? Essa respiração é mais profunda ou superficial? Nesse tipo de respiração, não se deve julgar, tampouco modificar a própria respiração, mas sim, somente observá-la. Observar o ar que entra e sai dos pulmões a cada momento (HERMÓGENES, 2014; PACKER, 2009). Técnica meditativa contribuinte aos corredores por proporcionar um momento de conexão com o próprio ritmo respiratório, aumentando o contato com a respiração, de modo a poder controlá-la melhor no momento de prática de corrida.

Já a Meditação *So' Ham*, que vem do sânscrito “Eu Sou”, representa o som que a respiração produz: “*so*” na inalação e “*ham*” na exalação, segundo os sábios *yogues*. Vale destacar que é um som que não é produzido pelos movimentos dos lábios, mas sim pelo ar que entra e sai pelas narinas, algo bastante sutil. Com a gradativa repetição de *So' Ham*, o praticante entra em estado de profunda concentração, ficando com a mente bastante calma (PACKER, 2009). Essa técnica meditativa, se aplicada a corredores, pode trazer a consciência

do “eu sou”, de que cada um tem de pensar coisas positivas acerca daquilo que se é, aumentando, assim, o nível de autoconfiança e crença nas suas conquistas pessoais.

O *Sankalpa* é uma resolução expressa por frase afirmativa, curta, dita no momento presente e que venha potencializar algum aspecto positivo que o indivíduo esteja necessitando naquele momento de sua vida. Em primeiro lugar, o praticante deve realizar um autoexame, verificando qual sua maior necessidade no momento presente, podendo então formular seu *Sankalpa* para passar a repetir em diferentes momentos de seu dia ou, em um momento destinado à realização da prática meditativa regular (KUPFER, 2001). Alguns exemplos de *Sankalpas* para corredores: “Eu confio em mim”, “Eu tenho harmonia física e mental”, “O sucesso me acompanha em todos os momentos”, “Desenvolvo todo o meu potencial”, entre outros. Pode-se pensar na inserção dessa meditação durante a prática de corrida, de modo a manter a mente focada na ação positiva, conduzindo o atleta a dar o melhor de seu físico para vencer os quilômetros faltantes para completar o treino ou a prova, uma vez que corpo e mente estão interligados.

Após a identificação da importância da prática do Yoga para corredores e de como os componentes do Yoga podem contribuir para os praticantes de corrida, levantam-se questões como: Quando o corredor deve praticar Yoga? Quantas vezes na semana deve-se praticar?

De acordo com Albertini (2009), a prática de Yoga pode ser antes da corrida, porém, preferencialmente, depois do treino de corrida. Isso porque há um desgaste energético natural advindo da prática de corrida que pode ser recompensado com as técnicas propostas pelo Yoga para revitalizar o organismo. Com relação a quanto se deve praticar, recomenda-se a prática diária, ao longo de várias situações cotidianas (principalmente a prática de atitude mentais e princípios éticos e morais propostos pelo Yoga). No entanto, caso não haja tanto tempo disponível, indica-se a realização de sessão de prática de Yoga duas vezes por semana, de preferência em dias alternados.

Ribeiro (2004) aponta a importância dos alongamentos após a realização de exercícios aeróbios, o que conecta com a proposta de Albertini, da sessão de Yoga ser realizada após a prática de corrida. Relacionando com a proposta de Albertini, de a prática de Yoga ser em dias alternados, Ribeiro afirma que não se deve correr todos os dias, pois é no repouso que vem os lucros cardiovasculares, além de serem evitadas lesões. A partir dessa sentença, visualiza-se um espaço onde pode ser inserida a prática de Yoga para corredores: nos dias em que o praticante não irá correr. Assim, propõe-se uma rotina de treinos de corrida e práticas de yoga em dias alternados.

5 CONCLUSÃO – “A LINHA DE CHEGADA”

Essa pesquisa permitiu a visualização de que houve um aumento considerável no número de adeptos às práticas de Corrida e de Yoga nos últimos anos, em função de uma busca por manutenção de estilo de vida ativo, saúde, qualidade de vida ou ainda superação de limites e realização de competições, no caso da corrida.

Além disso, o presente estudo possibilitou a compreensão de que algumas práticas permitem ao ser humano maior contato com seu corpo e sua mente. Observou-se, por meio da literatura, que a Corrida e o Yoga contemplam essa conexão corpo e mente. Para tal conclusão, foi necessário o entendimento da contextualização, histórico, contemporaneidade, aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos de ambas as práticas.

A partir da identificação das demandas físicas, fisiológicas e psicológicas da Corrida, foi possível identificar a necessidade de uma prática complementar ao treinamento de corrida. Assim, o Yoga e seus componentes foram considerados como de grande valia no treinamento de corredores, proporcionando melhorias físicas, psicológicas e emocionais.

O Yoga se relaciona com a Corrida, por ambas serem práticas individuais, que estimulam o silêncio, que proporcionam a seus praticantes atuação do corpo e da mente de forma integrada e que podem proporcionar um estado de presença e conexão com o momento presente.

Foram escolhidas determinadas técnicas do Yoga para compor o entendimento de quais as contribuições do Yoga para corredores, dando conta de parte das implicações dessa prática na modalidade corrida. As posturas físicas contribuem para alongamentos necessários ao corpo do corredor após sua prática de corrida e também para o desenvolvimento da força na musculatura demandada nos treinos e competições de corrida. A respiração do Yoga implica em um aumento na capacidade pulmonar, o que é benéfico aos corredores, possibilitando melhor distribuição de oxigênio por todo o corpo. As técnicas de relaxamento ensinam e proporcionam ao corredor a importância do devido descanso, para evitar questões como câimbras, contraturas e lesões musculares mais sérias. A meditação proporciona ao corredor a conexão com o momento presente, a cessação dos estados de agitação mental, acarretando em maior clareza mental, diminuindo ansiedade e estresse (fatores que podem prejudicar a prática de corrida).

Tendo em vista, conclui-se que é necessário o desenvolvimento de mais estudos científicos sobre o tema. Uma limitação do estudo é o fato de não ter sido feita pesquisa experimental, assim, fica a lacuna para o desenvolvimento de estudos futuros. A escolha por

não realizar a pesquisa experimental foi a partir da crença de que um bom embasamento teórico considerando a literatura existente serve para a pesquisadora desenvolver bom domínio sobre o tema e, futuramente, investigar empiricamente.

Por fim, tem-se o Yoga como proposta de prática complementar ao treinamento da Corrida, possibilitando nova visão para o treinamento esportivo, assim como para a prática de atividades físicas como forma de obtenção de saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALBERTINI, Luiz. **Yoga para corredor**. São Paulo: All Print Editora, 2009.
- BARROS, Nelson Filice de et.al. Yoga e Promoção da Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2014.
- BRANDÃO, Denis; CREMA, Roberto. **Visão Holística em Psicologia da Educação**. São Paulo: Summus Editorial, 1991.
- BRIEGHEL-MULLER, Gunna. Eutonia e Relaxamento. São Paulo: Summus, 1998.
- CHOPRA, Deepak. **Saúde Perfeita: Um roteiro para integrar corpo e mente com o poder da cura quântica**. São Paulo: Best-Seller, 2004.
- CRONFLI, Regeane Trabulsi. “A importância do sono”. Disponível em: <<http://yogarestaurativa.blogspot.com/2011/04/importancia-do-sono.html>> Acesso em: 22/10/2018.
- DALLARI, M.M. Corrida: um fenômeno sociocultural contemporâneo. São Paulo: USP,;1; 2009. 130p. Tese (Doutorado em educação) --- Faculdade de educação, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2009.
- DANUCALOV, Marcello Árias Dias e SIMÕES, Roberto Serafim. Neurofisiologia da Meditação. São Paulo: Phorte, 2009.
- DENADAI, Benedito Sérgio e GRECO, Camila Coelho. **Prescrição do Treinamento Aeróbio: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- DESLANDES, Suely Ferreira e GOMES, Romeu. **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade**. Petrópolis: Editora Vozes, 2002.
- EVANGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento de corrida: uma abordagem fisiológica e metodológica. São Paulo: Phorte, 2009.
- FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática**. São Paulo: Pensamento, 2006.
- FINK, Maurício et al. Análise cinemática da corrida de 100 metros rasos em escolares. **Revista Digital**, n.140, 2010.
- GARD, Tim et al. Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. **Frontiers in human neuroscience**, v. 8, p. 770, 2014.
- GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. Métodos de Pesquisa. Porto Alegre: UFRGS, 2009.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GINCIENE, Guy e MATTHIESEN, Sara Quenzer. Fragmentos da história dos 100 metros rasos: Teoria e Prática. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.8, n.3, 2009.

GINCIENE, Guy e MATTHIESEN, Sara Quenzer. O sistema de partida em corridas de velocidade do atletismo. **Motriz**, v.18, n.1, p.113-119, 2012. HANH, Thich Nhat. **Meditação andando: guia para a paz interior**. Petrópolis: Vozes, 2014.

HÉRMOGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. 55ª ed. Rio de Janeiro: Best-Seller, 2014.

IAAF (Internacional Federation of Athletics Federations). Disponível em: <<https://www.iaaf.org/home>> Acesso em: 10/11/2018.

IDE, Bernardo Neme et al. **Fisiologia do treinamento esportivo: Força, potência, velocidade, resistência, periodização e habilidades psicológicas**. São Paulo: Phorte Editora, 2010.

IYENGAR, B.K.S. **A árvore do Yoga**. São Paulo: Editora Globo, 2001.

LANHAM-NEW, Susan A. et al. **Sport and Exercise Nutrition**. Surrey: Wiley Blackwell, 2011.

LE PAGE, Lillian e Joseph. **Baralho de Ásanas – Guia Prático de Posturas de Yoga (GUIPPY)**. Garopaba: Yoga Integrativa, 2016.

LESSA, Fábio de Souza. Esporte na Grécia Antiga: um balanço conceitual e historiográfico. **Revista de História de Esporte**, v.1, n.2, 2008.

KUPFER, Pedro. **Yoga Prático**. São Paulo: Editora Dharma, 2001.

MAGEE, Samantha. **Ioga é fácil**. São Paulo: Marco Zero, 2011.

MILLMAN, Dan. **O atleta interior: como atingir a plenitude do seu potencial físico e espiritual**. São Paulo: Editora Pensamento, 1994.

MOHAN; A.G. e MOHAN, Indra. **A Terapia do Yoga: um guia para o uso terapêutico do Yoga e do Ayurveda para a saúde e a aptidão física**. São Paulo: Pensamento, 2006.

MORAES, Helena et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Rev. Psiquiatria Rio Grande do Sul**, v.29, n.1, p.70-79, 2007.

MORALES, Anderson Pontes et al. Alterações dos níveis séricos de creatinina, ácido úrico, creatina kinase e da taxa de filtração glomerular em corredores de “rua”. **Revista Brasileira de Cineantropometria e desenvolvimento humano**, [s.l], v.15, n.1, p.71-81, 2013.

MORROW, J.R. et al. **Medidas e avaliação do desempenho humano**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2003

NUNES et.al. Treinamento desportivo: perfil acadêmico dos líderes de grupos de estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n.4, p.338-346, 2017.

NUNES, Tales da Costa. **Formação em Yoga – Módulo Yoga Sutras**. Florianópolis: Vida de Yoga, 2008.

OLIVEIRA, S. N. LAZER SÉRIO E ENVELHECIMENTO: loucos por corrida. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

ORLICK, Terry. **Vencendo a Competição**. São Paulo: Círculo do Livro SA, 1978.

OSHO. “As meditações de Osho”. Disponível em:
<<https://www.oshobrasil.com.br/Meditacoes%20do%20Osho.htm>> Acesso em: 22/10/2018.

PACKER, Maria Laura Garcia. **A Senda do Yoga: Filosofia, Prática e Terapêutica**. Blumenau: Nova Letra, 2009.

PATANJALI. **Os Yoga Sutras de Patanjali**. São Paulo: Editora Mantra, 2015.

PEREIRA, Ernesto F.B. Borges, BORGES, Adriana Costa. Influência da corrida como exercício aeróbio na melhor do condicionamento cardiorrespiratório. **Estudos**, v.33, n.7/8, p.573-588, Goiânia, 2007.

RAMACHÁRACA, Yogue. **Ciência Hindu-Yogue da Respiração**. São Paulo: Pensamento, 1996.

RIBEIRO, Nuno Cobra. **A Semente da Vitória**. São Paulo: Ed. Senac São Paulo, 2004.

ROCHA, Paulo Sérgio Oliveira da e CALDAS, Paulo Roberto Laranjeiras. **Treinamento Desportivo** – Volume 1. Brasília: Ministério da Educação e Cultura – Secretaria de Educação Física e Desportos, 1981.

ROJO, Jeferson Roberto. Corridas de Rua, sua história e transformações. **Anais do VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte, 2014**. Disponível em:
<<https://www.researchgate.net/publication/315824924>> Acesso em: 05/11/2018.

ROJO, Jeferson Roberto et al. Corrida: Reflexões sobre o “universo” da modalidade. **Revista Corpoconsciência**, v.21, n.3, 2017.

ROMANOV, Nicholas e ROBSON, John. **Pose Method of Running**. Estados Unidos: PoseTech Press, 2002.

ROSA, Jane Petry da. **Corridas de Rua: Aprendizagens no tempo presente**. 2013. 198 p. Dissertação (mestrado) – Programa de Pós Graduação em Educação, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

SALGADO, José Vitor Vieira e MIKAHIL, Mara Patrícia Traina Chacon. Corrida: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, v. 4, n. 1, p.90-99, 2006.

SATIN, Jillian R., LINDEN, Wolfgang e MILLMAN, Roanne D. Yoga and Psychophysiological Determinants of Cardiovascular Health: Comparing Yoga Practitioners,

Runners, and Sedentary Individuals. **Annals of Behavioral Medicine**, v.47, n.2, p. 231-241, 2013.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do Trabalho Científico. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2013.

SILVA, Edna Lúcia da e MENEZES, Estera Muszkat. Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação. 2001. 121 p. 3ª edição. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Laboratório de Ensino a Distância, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2001.

SOUZA, Juvenilson de e ZUCAS, Sérgio Miguel. Alterações da resistência aeróbia em jovens futebolistas em um período de 15 semanas de treinamento. **Journal Of Physical Education**, v. 14, n.1, 2003.

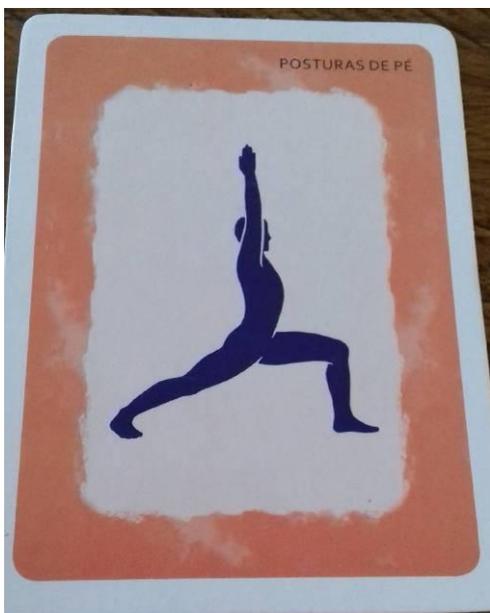
SVATMARAMA, Svamin. **Hatha Yoga Pradipikã: Uma luz sobre o Hatha Yoga**. São Paulo: Editora Mantra, 2016.

TREMBLAY, Mark Stephen et al. Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 35, n. 6, p. 725-740, 2010.

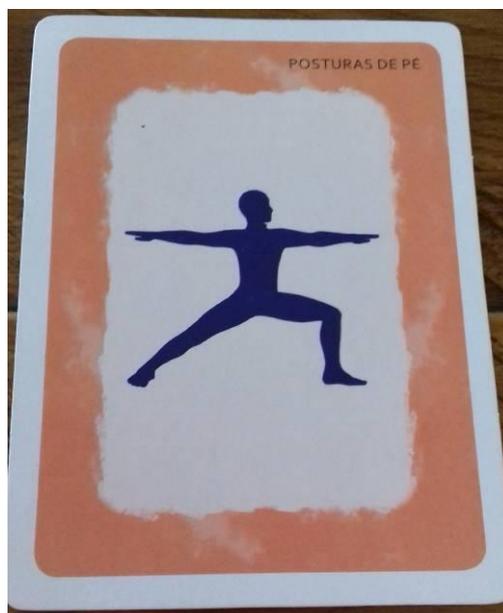
WOODYARD, Catherine. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. **International journal of yoga**, v. 4, n. 2, p. 49, 2011.

ZIEMBA, Rafael. Associação entre tipos de pisada e lesões nos praticantes de corrida. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015

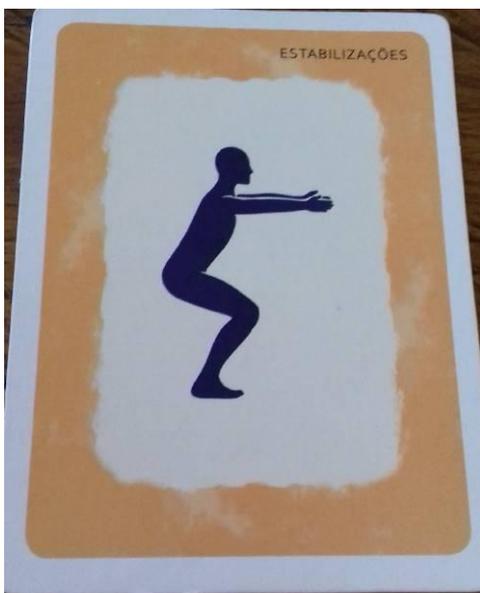
ANEXO A – POSTURAS DE FORÇA EM PÉ



Postura do Guerreiro I

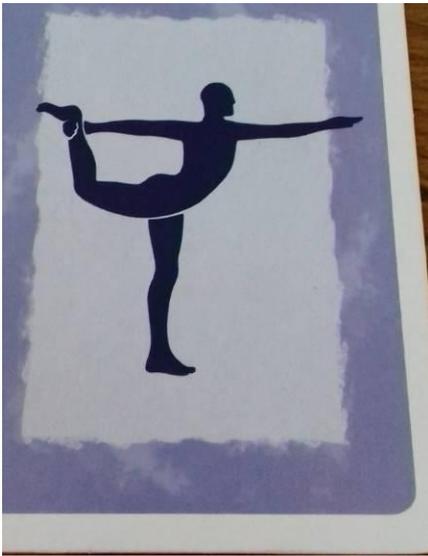


Postura do Guerreiro II

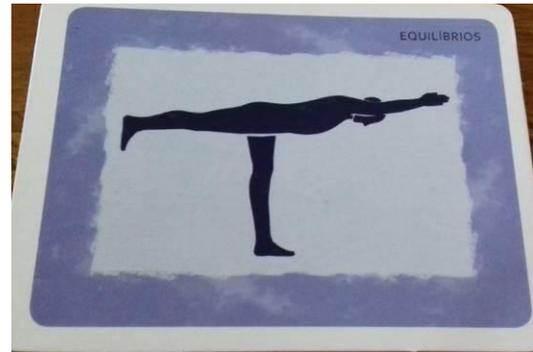


Postura da Cadeira

ANEXO B – POSTURAS DE EQUILÍBRIO



Postura do Dançarino



Postura do Guerreiro III



Postura da Palmeira

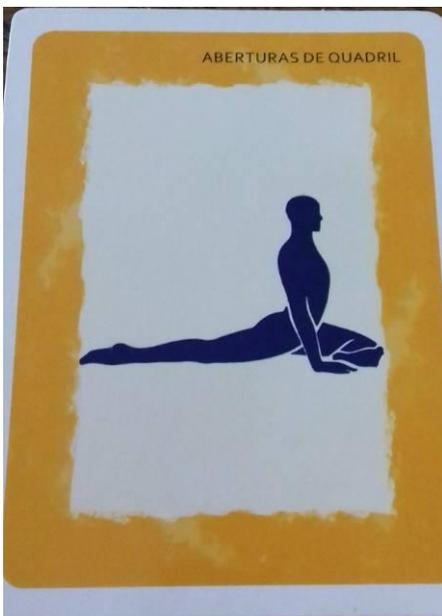
ANEXO C – POSTURAS DE ALONGAMENTO



Postura do Corredor



Postura do Cachorro Olhando para baixo



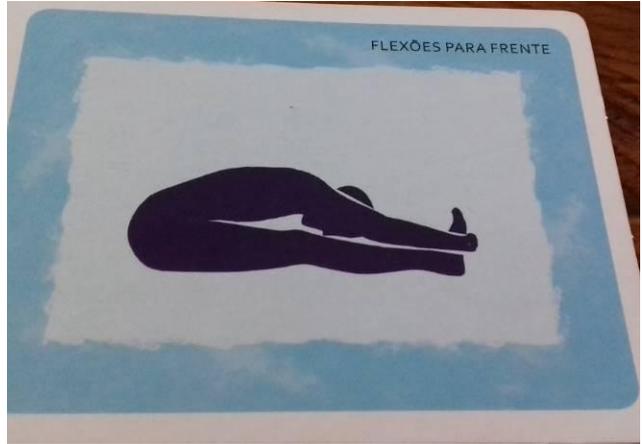
Postura do Pombo



Postura da Face da Vaca



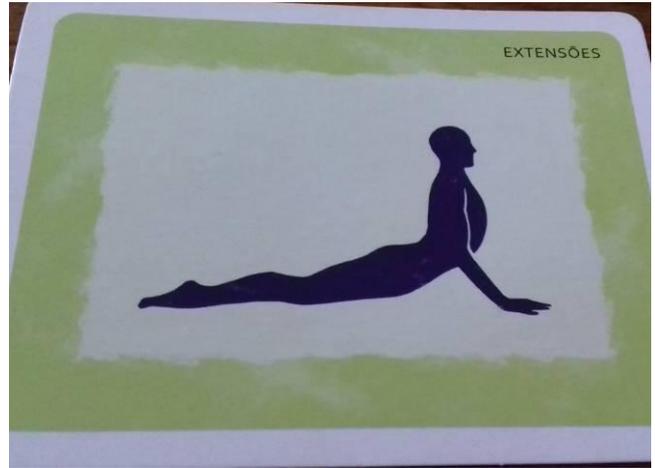
Postura do Camelo



Postura da Pinça



Postura da Criança



Postura da Cobra

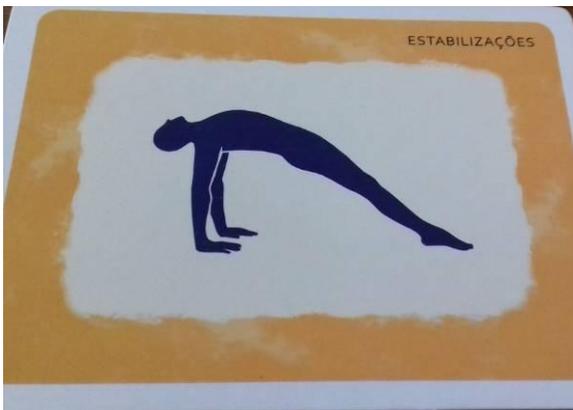
ANEXO D – POSTURAS DE FORTALECIMENTO DO CORE



Postura do Barco



Postura da Prancha



Postura da Prancha Invertida



Postura da Ponte

ANEXO E – POSTURAS INVERTIDAS

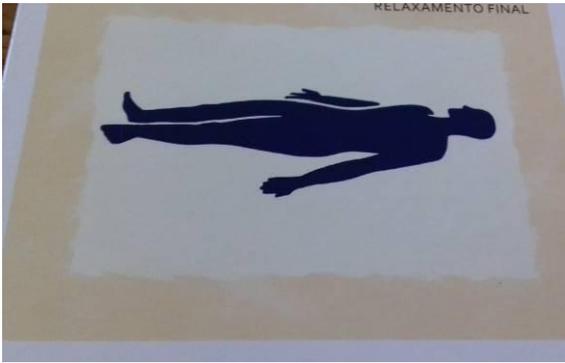


Postura da Vela



Postura do Arado

ANEXO F – POSTURA DE RELAXAMENTO



Postura do Cadáver