

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

PUC-SP

Carine Mendonça de Farias

O ESTILO DE VIDA DE PRATICANTES E ESTUDIOSOS DE YOGA

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

SÃO PAULO

2011

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

PUC-SP

Carine Mendonça de Farias

O ESTILO DE VIDA DE PRATICANTES E ESTUDIOSOS DE YOGA

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE em Psicologia Clínica, pelo Núcleo Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica do Programa de Estudos Pós Graduated em Psicologia Clínica da PUC-SP, sob a orientação da Profa. Dra Marlise Aparecida Bassani.

SÃO PAULO

2011

Autorizo exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial dessa dissertação por processos de fotocopiadoras ou eletrônicos.

Assinatura: _____ Local e Data: _____

Banca Examinadora

Dedico este trabalho a meus Mestres e aos Mestres deles...

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me concedido força, coragem e inspiração para a realização deste trabalho e por ter me conduzido até aqui com saúde, alegria e disposição!

Aos meus pais, Edna e Evilásio, agradeço por todo o amor e educação que me deram e pelos exemplos de garra, disciplina e dedicação nos quais procuro sempre me inspirar. Obrigada também pelo incentivo e apoio para que eu iniciasse e concluísse esse Mestrado.

Agradeço às minhas irmãs Catherine e Caroline por estarem disponíveis a me ajudar em qualquer momento da minha vida e também pelo carinho e cuidado que sempre tiveram comigo. Ao meu sobrinho, Pedro Henrique, agradeço pelos momentos de alegria e por seus ensinamentos disfarçados de brincadeiras.

Ao meu noivo Pedro, agradeço por ter entrado na minha vida, tornando-se meu companheiro de jornadas, aprendizados e projetos. Agradeço ainda pela paciência e cumplicidade principalmente nos momentos mais difíceis e por permanecer ao meu lado, ao longo deste trabalho, me dando todo o seu apoio, amor e carinho.

Às amigas Ingrid Rezende, Priscila Rezende e Elise Shimitz por compreenderem meus momentos de ausência e ainda assim me acolherem sempre com muito amor, torcendo verdadeiramente por mim e tornando minha vida mais divertida. Agradeço à Ana Trevisan pela amizade sincera, pelo cuidado de mãe e por todo suporte psicológico que me deu durante a minha vida em Florianópolis, mas especialmente, por compartilhar comigo seus aprendizados e por trazer o Yoga para a minha vida.

Às colegas do Núcleo Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica da PUC-SP Fabiana, Rafaela, Larissa, Cláudia, Marina, Carla e Luiza pela disposição e disponibilidade para me ajudar nos momentos em que precisei, com um interesse genuíno no sucesso deste trabalho e na torcida sincera para que tudo saísse bem.

Aos Professores Pedro Kupfer e Tales Nunes, suas respectivas esposas Ângela Sundari e Christine Glaber e à professora Carolina Langowsky agradeço por todo apoio prestado em importantes etapas de execução desta pesquisa, por serem exemplos vivos da vida de Yoga e por me acolherem sempre tão bem. Agradeço

também aos queridos amigos e companheiros da vida de Yoga em São Paulo, Santa Catarina, Rio de Janeiro, Aracaju e Brasil a fora, pelos exemplos de dedicação aos estudos e prática do Yoga.

Às Professoras Dras. Marília Ancona Lopez e Ronilda Iyakemi pelas importantes contribuições no Exame de Qualificação.

À CAPES, por conceder o apoio financeiro essencial para que eu concluísse esta pesquisa.

E, por último, mas de maneira alguma menos importante, agradeço a minha querida Orientadora, Profa. Dra. Marlise A. Bassani, pela paciência e dedicação a mim e a este trabalho, me ensinando mais do que Psicologia Ambiental, mas me guiando neste caminho para tornar-me uma pesquisadora.

FARIAS, Carine Mendonça de. **O estilo de vida de praticantes e estudiosos de Yoga**. 2011, São Paulo, S.P.

Orientadora: Profa. Dra. Marlise Aparecida Bassani

RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo investigar os elementos constitutivos do estilo de vida de praticantes e estudiosos de Yoga residentes em capitais brasileiras. Visando explorar também se há ou não a inserção dos ensinamentos desta filosofia no seu dia-a-dia e como elas percebem sua qualidade de vida. O conceito de estilo de vida adotado provém da Psicologia Ambiental, área que estuda as inter-relações pessoa-ambiente físico, natural ou construído (Bassani, 2004) e se refere ao conjunto de valores, hábitos e ações que se fazem presentes no dia-a-dia das pessoas. O Yoga é concebido como complexo sistema filosófico-religioso que aponta para um conjunto de crenças e valores, cuja finalidade é nortear as atitudes e condutas de seus estudiosos e praticantes. A pesquisa foi realizada com dois participantes do sexo masculino e dois do sexo feminino, moradores das cidades do Rio de Janeiro, Aracaju e São Paulo. Para coleta dos dados, foram utilizados um questionário aberto com seis perguntas abordando temas como rotina, valores e influência do Yoga em suas vidas e o Instrumento de Auto-Avaliação de Qualidade de Vida (Bassani, Corrêa e Eisenstadt, 2002) que permitiu aos sujeitos refletirem e pontuarem, de acordo com seu grau de satisfação, dez âmbitos de suas vidas. A partir da análise conjunta dos dados obtidos nos dois instrumentos, foram observados, entre os participantes, diversos hábitos e valores em comum como, por exemplo, praticar diariamente Yoga e meditação e preocupar-se com o meio ambiente. Foi possível identificar a presença de quatro elementos principais na constituição do estilo de vida dessas pessoas: (1) auto-cuidado (prática de atividade física e alimentação adequada); (2) respeito nas relações (valorizam harmonia e paz); (3) busca por aprimoramento pessoal (estudo da filosofia, auto-conhecimento e prática da espiritualidade) e (4) sustentabilidade nas ações (condutas pró-ambientais). Todos estes elementos se relacionam com ensinamentos presentes nos milenares textos do Yoga. Observou-se, portanto, que a dedicação ao estudo e prática desta filosofia pode influenciar o modo de pensar e, conseqüentemente, os valores e o modo de agir das pessoas, resultando na construção de estilos de vida saudáveis e refletindo positivamente na auto-percepção da qualidade de vida.

Palavras-chave: Estilo de Vida; Qualidade de Vida; Yoga; Psicologia Ambiental.

FARIAS, Carine Mendonça de. **Yoga practioners and stududants' lifestyle**. 2011, São Paulo, S.P.

Oriented by Professor Doctor Marlise Aparecida Bassani

ABSTRACT

The aim of this research was to investigate the lifestyle constitutive elements of Yoga practioners and students who live in brazilian capitals. Looking forward to explore if there is some influence of this philosophy teachings in their daily lives and also investigate how do they perceive their quality or life. The lifestyle concept adopted in this research comes from the Enviromental Psychology, area of the Psychology that studies the relation between people and fysical environment, natural or built (Bassani, 2004). It refers to the set of values, habits and actions on people daily lives. Yoga is understood as a complex philosophical-religious system, that contain a set of belives and values, whose purpose is to guide the practioners' actitudes and behaviors. Participants were four people, two of them, male and two, female, who live in Rio de Janeiro, São Paulo e Aracaju. For data colection, it was used two instruments: (1) an open questionnaire with six questions about their routine, values and the Yoga teachings influence in their lives and (2) the Quality of Life Self-Evaluation Instrument (Bassani, Corrêa e Eisenstadt, 2002) that allowed the participants to think and rate ten different aspects of their lives acording to their satisfaction level. By analysing both instruments' data, we observed some habits and values shared by them, for exemple, to practice Yoga and meditation daily and to worry about environment. It was possible to identify four principal elements in the participans' lifestyle constitution: (1) self-care (practice of physical activity and a appropriate feed); (2) respect on the relations (they value harmony and peace); (3) longing for personal improvement (philosophy studies, self knoledge and practice of spirituality) and (4) actions based on sustaintability (pro environment behavior). All of those elements are related on Yoga's teachings. We observed that the practice and study of this philosophy can influence the way of thinking, and as consequence, people values and way of act, resulting in the built of healthable lifestyles and positive reflects on their quality of life self evaluation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. PSICOLOGIA AMBIENTAL E ESTILO DE VIDA	17
2.1 Revisão bibliográfica sobre estilo de vida	24
2.2 Estilo de Vida, Modo de Vida e espaço urbano	32
2.3 Estilo de Vida e Qualidade de Vida	37
2.4 Concepção de estilo de vida adotada no presente trabalho	45
3. CONSIDERAÇÕES SOBRE O YOGA	46
3.1 O Yoga e seus aspectos filosóficos	46
3.2 O que é Yoga?.....	50
3.3 <i>Yoga-Sutras</i> : caminho para a libertação	53
3.3.1 <i>Yoga e Psicologia segundo Patanjali</i>	55
3.3.2 <i>Os oito passos do caminho</i>	58
3.4 Yoga como disciplina espiritual	60
3.4.1 <i>Sadhana: a filosofia em prática</i>	60
3.4.2 <i>Dharma: conjunto de valores</i>	62
4. MÉTODO	63
4.1 Considerações metodológicas	63
4.2 Participantes	63
4.3 Métodos de coleta e instrumentos	64
4.4 Procedimento de Coleta	66
4.5 Cuidados Éticos	67
5. RESULTADOS E ANÁLISE	69
5.1 Procedimento de análise e apresentação dos resultados	69
5.2 Síntese das respostas ao Questionário	70
5.3 Reflexão sobre a auto-percepção de qualidade de vida	80
5.4 Análise conjunta dos dados dos dois instrumentos	82

5.5 Elementos constitutivos do estilo de vida dos participantes	93
6. DISCUSSÃO	95
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	103
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	106
ANEXO 1: Carta de Apresentação da Pesquisa	110
ANEXO 3: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	111
ANEXO 4: Questionário	113
ANEXO 5: Instrumento de Auto-Avaliação de Qualidade de Vida	114
ANEXO 1: Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa	116

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho buscará investigar o estilo de vida de pessoas que se dedicam a uma filosofia oriental voltada para o desenvolvimento da espiritualidade, no caso o Yoga e que moram em capitais brasileiras. Investigando se os aspectos presentes no contexto das grandes cidades influenciam a vivência de tal filosofia.

O interesse em estudar este tema surgiu da minha experiência pessoal em relação a ele. O Yoga entrou em minha vida no final da Graduação em Psicologia na Universidade do Sul de Santa Catarina, quando uma colega, e grande amiga, me convidou para fazer uma prática de Hatha Yoga. Desde então, meu interesse pelos conhecimentos desta filosofia milenar só aumentou. Anos depois, ingressei em um curso de formação que trouxe além de muitos conhecimentos, grandes transformações em diversos aspectos da minha vida.

A maneira pela qual eu vivenciei o Yoga me permite considerá-lo uma importante fonte de ensinamentos que levam ao auto-conhecimento e a um maior contato com sentimentos e emoções. Percebi que, com o tempo, o Yoga ia influenciando cada vez mais a minha forma de ver o mundo, de lidar comigo mesma e com as minhas limitações e também a minha relação com os outros.

Ao ingressar no Programa de Estudos Pós Graduated em Psicologia Clínica da PUC/SP, minha intenção era, inicialmente, investigar os efeitos das práticas de Yoga na saúde das pessoas, tendo como base a visão psicossomática de ser humano. Meu foco era identificar as possíveis mudanças que práticas de Yoga trariam para pessoas que sofrem de depressão.

Com o passar do tempo, fui entrando em contato com conceitos até então desconhecidos para mim, mas que foram me chamando atenção e me fazendo olhar para uma outra área da Psicologia, trata-se da Psicologia Ambiental e os temas estilo de vida e qualidade de vida.

A partir daí, o foco do meu estudo mudou, bem como meu olhar sobre o Yoga. Passei a olhar mais cuidadosamente para aspectos desta filosofia que embasam uma forma de viver de acordo com seus ensinamentos milenares e sagrados. O recorte que tive a intenção de fazer passava a ser não mais do seu aspecto psico-físico, ou seja, dos efeitos das práticas de Yoga na saúde, mas sim de parte da sua filosofia, que preconiza os valores e as condutas éticas do Yoga.

Os trabalhos realizados tendo como base a Psicologia Ambiental me despertaram um interesse profundo por esta área da Psicologia, ao abordar temas que, a meu ver, vem ganhando cada vez mais importância devido ao presente momento histórico e cultural de relação com o ambiente a nossa volta. Entendo, pois, que neste contexto é preciso haver uma revisão do nosso papel de cidadãos do mundo e de nossa forma de lidar com os recursos naturais e energéticos do planeta.

Entendo também que é o modo que as pessoas vivem, baseando-se na sua cultura bem como no seu conjunto de crenças e valores, que determina a maneira pela qual a pessoa lida com o mundo ao seu redor e que pode contribuir ou não para uma vida mais saudável e sustentável.

O conhecimento destes conceitos e outros fenômenos estudados pela Psicologia Ambiental, somado ao aprofundamento do estudo sobre a filosofia do Yoga, me despertou o interesse em realizar a presente pesquisa. Algumas inquietações pessoais me levaram a refletir sobre as possíveis dificuldades em aplicar os ensinamentos do Yoga no dia-a-dia vivendo em uma grande cidade; e ainda em como estes ensinamentos podem ou não levar à construção de um estilo de vida que caracterize de alguma maneira as pessoas que praticam e estudam esta filosofia.

O presente trabalho busca contribuir para o aprofundamento da discussão sobre o tema estilo de vida na área da Psicologia que, como veremos a diante, é uma área pouco expressiva em termos de produção bibliográfica sobre esta temática. Loureiro (2007), em levantamento bibliográfico realizado sobre estilo de vida e Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), identificou duas vertentes por meio das quais o termo estilo de vida era concebido: (1) considerando-o parte dos fatores etiológicos da síndrome, ou seja, conjunto de hábitos que aumentavam o risco de desencadear a síndrome; e (2) considerando estilo de vida um fator terapêutico, ou seja, como parte do tratamento para a diminuição ou desaparecimento dos sintomas.

No entanto, segundo a autora, não foi referida, em nenhum dos trabalhos encontrados, uma definição conceitual para o termo, o que reitera a importância referida anteriormente em se construir uma definição conceitual sistemática para estilo de vida, reconhecendo haver aí uma lacuna na produção científica da área da saúde em relação à concepção do termo.

Observamos assim que, dentro desta perspectiva, o estilo de vida pode ser considerado colaborador ou prejudicial para a promoção e manutenção da saúde de forma integral, sem perder de vista ainda que a maneira pela qual o indivíduo organiza sua rotina, e as crenças e valores nela refletidos, pode influenciar direta ou indiretamente sua qualidade de vida e, conseqüentemente, sua saúde.

A relação entre estilo de vida e saúde é cada vez mais considerada no meio científico. Na área da Psicologia Ambiental, esta aproximação também é estudada. Carvalho, Maria (2004) investigou o estilo de vida de crianças com obesidade exógena que eram atendidas em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) na cidade de Bauru/SP. Loureiro (2007), por sua vez, realizou um estudo de mapeamento do estilo de vida de mulheres portadoras da Síndrome do Ovário Policístico (SOP). Ambas as autoras ressaltam em seus trabalhos de Dissertação a complexidade do tema, a dificuldade em defini-lo conceitualmente e os vários aspectos que compõem o estilo de vida das diferentes populações estudadas¹.

As duas pesquisas mencionadas se baseiam na definição de estilo de vida que será utilizada também neste trabalho, elaborada pelos autores Corraliza e Martin (2000): *“En suma, el estilo de vida es um concepto que refleja la forma personal em que el ser humano organiza su vida cotidiana”*² (p. 35).

O presente trabalho, no entanto, não estudará alguma enfermidade específica, mas pretende manter seu foco na manifestação da saúde; contudo pretende estudar o estilo de vida de uma população específica, caracterizada pelo estudo e prática do Yoga, como complexo sistema filosófico-religioso que conduz seu adepto ao constante aperfeiçoamento pessoal e busca espiritual.

Os ensinamentos que embasam o Yoga, a sua filosofia e prática, bem como minha vivência pessoal em relação a elas, me permitem considerar que, ao menos teoricamente, o modo pelo qual o praticante e estudioso do Yoga procura viver sua vida seja guiado principalmente pelo amor e pela consciência de unidade entre todas as coisas e todos os seres. Tais valores e crenças tendem a conduzir o praticante (e estudioso) a um caminho de paz, saúde e felicidade.

Além disso, pude perceber por meio da minha experiência e convivência com pessoas que praticam e estudam a filosofia do Yoga que estas se vêem como

¹ Estes trabalhos serão retomados no capítulo “Psicologia ambiental e estilo de vida”.

² “Em resumo, o estilo de vida é um conceito que reflete a maneira pessoal que o ser humano organiza sua vida cotidiana” (tradução livre da autora).

pertencentes a uma comunidade específica que compartilha valores, crenças e consideram possuir um estilo de vida próprio e um objetivo de vida comum, a libertação dos condicionamentos, ou *moksha*, a iluminação.

Os conhecimentos desta filosofia por si só já seriam suficientes para conduzir os seus adeptos a um estilo de vida saudável, promotor da saúde de maneira integral e da qualidade de vida. Mas será que simplesmente por conhecer e compreender tais ensinamentos, os praticantes e estudiosos do Yoga o aplicam em suas vidas diárias, delineando seus estilos de vida de acordo com eles, independente do contexto ambiental? Isto influenciaria sua qualidade de vida?

O presente trabalho busca investigar, portanto, se o fato de estudar os ensinamentos desta filosofia leva as pessoas a praticá-los no seu dia-a-dia, influenciando suas escolhas e ações diárias. Pretende-se, assim, contribuir com a Psicologia e outras ciências que estudam a condição humana, no sentido de explorar os diferentes modos de se viver no planeta e estudar alternativas que favoreçam escolhas por atitudes e formas de viver menos padronizadas e mais comprometidas com o bem-estar de si mesmo e do próximo.

A fim de propor este trabalho, levamos também em consideração o aspecto atual e emergente das pesquisas sobre o tema estilo de vida, considerando-o também de grande relevância tanto científica quanto social no atual contexto histórico-cultural. Pretendemos, portanto, contribuir para ampliar a compreensão deste conceito, cujas definições merecem ser ainda mais discutidas e aprofundadas prioritariamente na Psicologia.

A partir desta reflexão e do estudo dos temas mencionados, propusemos como **problema** da presente pesquisa: Como os praticantes e estudiosos do Yoga, residentes em capitais brasileiras, delineiam seus estilos de vida e organizam o cotidiano?

Como **objetivos**, pretendemos:

- (a) Identificar os elementos constitutivos do estilo de vida de praticantes e estudiosos do Yoga, residentes em capitais brasileiras;
- (b) Identificar se a organização e ações do cotidiano expressam a apreensão dos ensinamentos do Yoga;
- (c) Compreender como este estilo de vida se reflete na auto-percepção dos participantes em relação a sua qualidade de vida.

O presente trabalho está dividido em oito capítulos. O primeiro traz uma introdução ao tema e elaboração do problema de pesquisa e objetivos; o segundo capítulo enfoca importantes referências sobre a Psicologia Ambiental e o tema estilo de vida, apresentando inclusive trabalhos anteriores que contribuíram conceitualmente para a elaboração da presente pesquisa. No segundo capítulo é realizada uma revisão de literatura em alguns indexadores da área da saúde a fim de conhecer o estado de arte das pesquisas sobre esta temática. São abordados também neste capítulo, os temas modo de vida, qualidade de vida e espaço urbano.

No terceiro capítulo, encontram-se informações sobre aspectos filosóficos e práticos do Yoga, definindo termos e descrevendo alguns dos principais ensinamentos. O quarto capítulo é referente ao método e apresenta as características metodológicas da presente pesquisa, descrevendo quais foram os instrumentos utilizados, participantes e como ocorreu a coleta dos dados.

O quinto capítulo traz a apresentação e análise dos dados obtidos em cada um dos instrumentos separadamente e também na análise conjunta destes; neste capítulo são identificados e descritos os principais elementos constitutivos do estilo de vida dos participantes. No sexto capítulo é realizada a discussão dos resultados encontrados, relacionando-os aos conteúdos dos capítulos teóricos. No sétimo capítulo, encontram-se as considerações finais do trabalho e no oitavo capítulo estão as referências bibliográficas utilizadas da presente pesquisa.

2. PSICOLOGIA AMBIENTAL E ESTILO DE VIDA

A psicologia ambiental é descrita por Bassani (2004) como a área da Psicologia que estuda as inter-relações presentes entre a pessoa e o ambiente físico onde ela está inserida (seja ele natural ou construído), considerando que “a pessoa atua e modifica o ambiente e que o ambiente atua e modifica a pessoa, no sentido de relações mútuas” (p. 90). Moser (1998) descreve essa disciplina como sendo aquela que estuda a reciprocidade entre pessoa e ambiente, acrescentando que os aspectos sociais e culturais se fazem presentes na definição dos ambientes, mediando a percepção, a avaliação e as atitudes da pessoa em relação ao seu ambiente.

Bassani (2004) ressalta que os estudos da Psicologia Ambiental não focam o ambiente físico em si, eles se concentram nas características e relações que interferem de maneira positiva ou negativa nas interações sociais e necessidades humanas envolvendo, portanto, o que ela chamou de ambiente social. A autora salienta ainda a importância dos sentimentos em relação aos ambientes, ressaltando que o que nos faz lembrar de algum lugar não são suas características físicas em si, mas o que foi vivido e experimentado ali.

Entendemos, a partir desta reflexão, que as características físicas do ambiente se relacionam com sentimentos e emoções das pessoas que vivem ou transitam por ele; certamente não evocam os mesmos sentimentos a todos expostos às mesmas características, mas despertam em cada pessoa uma emoção diferente, que varia de acordo com o significado que a própria pessoa dá a elas, de acordo com sua cultura, crenças, valores etc.

Corraliza (2002) ressalta que um dos processos mais relevantes da interação indivíduo-ambiente é aquele pelo qual o espaço físico se transforma em um espaço significativo para o indivíduo. O autor explica que a atribuição de significado é a base sobre a qual se forma a experiência emocional de um lugar. Ele afirma ainda que a experiência emocional é um antecedente da ação de um indivíduo, ou seja, mobiliza-o a agir (ou não agir) em determinado momento e de determinada maneira.

Para Moser (2002), o objetivo desta área é identificar os processos que regulam e mediam estas relações, evidenciando tanto as percepções, atitudes, avaliação e representação ambientais quanto os comportamentos e condutas que os acompanham. Em trabalho anterior, Moser (1998) afirma que determinadas

especificidades ambientais tornam possíveis algumas condutas e, por outro lado, inviabilizam outras.

Segundo este autor, a Psicologia Ambiental desde seu princípio nos anos 1970, se preocupa efetivamente com temas como: *habitat*, os modos de vida urbanos, as necessidades em matéria de ambiente, a implicação local e a pesquisa sobre identidade bem como as atitudes e os comportamentos pró-ambientais. Mas ele ressalta que, atualmente se deve reintegrar o conjunto destas temáticas dentro de uma perspectiva intercultural e dentro de uma dinâmica temporal, ampliando assim a definição desta área da Psicologia, considerando-a como “*el estudio de las interrelaciones entre el individuo y su ambiente físico y social, dentro de sus dimensiones espaciales y temporales*”³ (MOSER, 2002 p. 239).

Assim temos, ainda segundo Moser (2002), três dimensões a serem consideradas no estudo da inter-relação pessoa-ambiente, sendo elas: (1) dimensão espacial; (2) dimensão temporal e (3) dimensão cultural.

Quanto à dimensão espacial, Moser (2002) afirma que diz respeito ao espaço físico em si e considera quatro diferentes níveis espaciais, a saber: (a) *espaço privado*: residência, local de trabalho; (b) *espaço compartilhado*: espaço semi-público, bairro, parques; (c) *ambientes públicos coletivos*: cidade, campo, paisagem e (d) *nível social*: ambiente global, recursos naturais;

A dimensão temporal, para Moser (1998), é uma dimensão esquecida pela Psicologia Ambiental, porém muito importante, pois envolve questões relativas aos ciclos da vida, projetos e experiência da pessoa e ainda questões como as conseqüências em longo prazo de ações feitas no momento presente, relacionando-se assim aos comportamentos pró-ambientais.

Citando trabalho anterior (Moser e Uzzel, 2002), Moser (2003) discute a dimensão cultural, ressaltando que o ambiente não é espaço livre de valor, mas é confinado pela cultura e está constantemente transmitindo significados e mensagens, além de incorporar valores sociais e culturais daqueles que vivem nele.

Moser (2002) destaca, porém, que tanto a dimensão temporal quanto a cultural interagem em diferentes graus em cada um dos níveis espaciais descritos acima, pois, para o autor, é impossível separar de seu espaço físico os valores que

³ “O estudo das inter-relações entre o indivíduo e seu ambiente físico e social, dentro de suas dimensões espaciais e temporais” (tradução livre da autora)

são atribuídos a ele bem como a experiência vivida pela pessoa que se relaciona com ele.

Corraliza (2002) corrobora o que foi afirmado pelo autor supracitado, ressaltando que o espaço não deve ser pensado apenas na sua dimensão física, mas sim como cristalização de um conjunto de processos sociais, devendo considerar inclusive a dimensão histórica, simbólica e coletiva do fenômeno em questão.

Observamos assim que a cultura aparece como um fator de grande importância a ser considerado ao estudarmos a relação pessoa-ambiente, pois tal interação se encontra carregada de conteúdos simbólicos e sociais, que não estão no ambiente físico em si e nem na pessoa, mas se manifestam na relação entre ambos e exercem importante influência no comportamento e nas atitudes das pessoas.

Ainda sobre o aspecto cultural, Garcia-Míra e Marcote (2009) relacionando este tema com a sustentabilidade, afirmam que é necessário introduzir neste debate a discussão sobre os valores e a cultura sobre os quais se sustenta o sistema de crenças sociais e as decisões individuais e sociais que deveriam orientar a solução para o problema das mudanças climáticas, salientando a importância do papel da cultura e dos valores nas ações diárias das pessoas.

Uzzel (2009) ao estudar as questões ambientais relacionadas com as práticas cotidianas, reconhece que o aquecimento global e suas conseqüências devem ser abordados modificando-se as práticas diárias e o comportamento das pessoas, ressaltando assim o papel da Psicologia Ambiental como sendo capaz de contribuir para a construção e desenvolvimento de formas de vida mais sustentáveis entre a população.

Bassani (2010) ao abordar, como psicóloga ambiental, o tema “espiritualidade e meio ambiente”, na reflexão sobre o espaço sagrado, apresenta alguns dos resultados da Avaliação Ecossistêmica do Milênio. Esta pesquisa proposta pela Organização das Nações Unidas (ONU) teve como objetivo avaliar “as conseqüências que as mudanças nos ecossistemas trazem para o bem-estar humano e as bases científicas das ações necessárias para melhorar a preservação e uso sustentável desses ecossistemas e sua contribuição para o bem-estar humano” (p. 85).

A autora afirma que, segundo a Avaliação, foi detectada maior degradação ambiental nos locais onde houve diminuição da espiritualidade, ressaltando ainda que a garantia da vida humana atual e futura, refere-se direta ou indiretamente a mudanças de valores e hábitos por parte da população em geral.

Observamos, desta forma, que a Psicologia Ambiental, com seus estudos sobre as diferentes dimensões da relação pessoa-ambiente, apresenta-se como um importante alicerce que oferece um robusto aparato teórico para o estudo e conceituação do termo estilo de vida, salientando a importância de pesquisarmos este tema no atual contexto sócio-cultural.

Assim justificamos a escolha pela conceituação trazida por esta área para realizar o presente trabalho. Apresentaremos a seguir com mais profundidade o que entendemos por estilo de vida e como este termo será abordado nesta pesquisa.

Os autores da Psicologia Ambiental Corraliza e Martin (2000) realizaram uma revisão de literatura, levantando algumas definições trazidas por diferentes autores, salientando que, por se tratar de um assunto complexo, sua definição ainda não estava exatamente precisa, ressaltando a importância em se aprofundar os estudos sobre o tema. Uzzel (2009) corrobora esta afirmação, dizendo que (estilo de vida) é um termo que já vem sendo introduzido no vocabulário dos psicólogos, mas que ainda assim é difícil contemplar quais são as propriedades psicológicas do estilo de vida.

Apresentaremos a seguir alguns dados trazidos por Corraliza e Martin (2000), no levantamento bibliográfico referido. Os autores citam Perez de Guzmán Moore (1994), ao afirmar que a primeira área a fazer uso desta terminologia foi a do *marketing*; isto porque os profissionais da publicidade perceberam que não conseguiam atingir um grupo grande de pessoas quando este não era homogêneo. Passaram então a dividir as pessoas em grupos sociais segundo seu estilo de vida para assim direcionar as campanhas ao público mais adequado de acordo com suas características sociais e culturais.

Corraliza e Martin (2000) afirmam que estes autores consideram estilo de vida um conceito que abarca estrutura social e ação e que é definido, entre outros aspectos, pelo conjunto de valores do indivíduo, que seriam então uma expressão da cultura na conduta individual, ou ainda, uma manifestação cultural impregnada na individualidade.

Corraliza e Martin (2000) destacam ainda, ao citar Rosa, Machillis e Keating (1988), que a população pode ser agrupada em diferentes estilos de vida e que este seria uma importante variável para estudar o comportamento ambiental, como por exemplo, no estudo citado pelos autores, o consumo energético.

Corraliza e Martin (2000) citam também os autores Loudon e Dellabitta (1995) para afirmar que o Psicólogo Alfred Adler utilizou o termo estilo de vida ao se referir às metas que os indivíduos impõem para si mesmos e os meios utilizados para alcançá-las. Os autores apresentam também Boyd e Levy (1967) que consideram que o conceito de estilo de vida possui duas características fundamentais: (1) ele é compartilhado; (2) prenunciam características sociais homogêneas entre aqueles que pertencem ao mesmo estilo de vida.

Corraliza e Martin (2000) concluem este levantamento bibliográfico com a construção de um conceito de estilo de vida que reflete a forma particular com que cada pessoa organiza seu cotidiano. Segundo os autores, *“el estilo de vida es un concepto que refleja la forma personal en que el ser humano organiza su vida cotidiana”*⁴ (p. 35). Acrescentam ainda que estilo de vida é um conceito que, dentro da sua complexidade, tem três características comumente aceitas:

(1) *os estilos de vida estão configurados de acordo com o sistema de valores da pessoa*: entendemos, a partir desta afirmação, que um importante determinante do estilo de vida está ligado à esfera das crenças e valores individuais, o que nos leva a pensar na relação que há entre estes valores e as escolhas da pessoa no seu dia-a-dia, entre aquilo que ela acredita e respeita e aquilo que ela pratica na sua vida diária;

(2) *é possível aplicá-lo em todos os âmbitos por onde se move o ser humano*: esta afirmação nos remete à característica global do estilo de vida, ou seja, na possibilidade de o indivíduo levar consigo este conjunto de valores, aplicando-os em todos os campos da sua vida, incluindo sua relação com os outros e com o meio;

(3) *uma pessoa pode pertencer a vários estilos de vida, uma vez que estes não se excluem*: esta afirmação nos leva a concluir que os estilos de vida podem co-existir, ou seja, a pessoa pode ter seu estilo de vida, que é individual e subjetivo, baseando-se em tantos outros quanto forem compatíveis com suas crenças e valores não estando obrigatoriamente “presa” a apenas e exclusivamente um estilo de vida.

⁴ “o estilo de vida é um conceito que reflete a maneira pessoal que o ser humano organiza sua vida cotidiana” (tradução livre da autora)

Trata-se, portanto, de um tema que vem se tornando alvo de um crescente número de estudos e publicações além de ter notadamente ganhado espaço em discussões na mídia e no senso comum. Na área da saúde, tem sido realizado um crescente número de pesquisas que utilizam este termo, e no presente capítulo procuraremos entender de que forma as pesquisas sobre estilo de vida estão sendo feitas na área da Psicologia, mais especificamente falando na área da Psicologia Ambiental.

Apresentaremos a seguir os trabalhos realizados sobre estilo de vida que foram realizados na PUC/SP até o presente momento, ressaltando a construção do conceito de estilo de vida pelos diferentes autores e as principais contribuições destes. Lembrando que todos estes trabalhos contaram com a orientação da Profa. Dra. Marlise A. Bassani, atual coordenadora no Núcleo de Práticas Contemporâneas da Clínica Psicológica do Programa de Estudos Pós Graduated em Psicologia Clínica da PUC/SP, são eles:

1) “Obesidade Infantil: um estudo sistêmico do estilo de vida de crianças com obesidade exógena” (CARVALHO, Maria 2004)

O problema de pesquisa é apresentado pela autora a partir de um enfoque sistêmico e questiona como é o estilo de vida da criança com obesidade exógena nos sistemas de vida. Seus objetivos foram estudar casos de crianças obesas visando a um mapeamento do estilo de vida em uma leitura sistêmica e estudar a obesidade infantil e o estilo de vida destas crianças no enfoque sistêmico. A autora alerta logo no início que o mapeamento do estilo de vida não deve ser feito como uma tipologia ou perfil de estilos de vida, pois afirma que isso levaria a uma visão linear, reducionista e contrária à proposta sistêmica.

Baseando-se em referências da Psicologia Ambiental, Carvalho, Maria (2004) define estilo de vida a partir de diferentes autores. Ela cita Corraliza e Martin (2000) ao definir o estilo de vida como o resultado de um conjunto de valores relacionados que orientam a pessoa em sua compreensão do mundo e experiência; cita também Werner e Sandtröm (2002), que assinalam que o estilo de vida pode ser expresso pelas respostas às questões: quem você é? Qual a sua ocupação? E quais os seus gostos e preferências?

A autora também faz referência a García-Viniegras e González (2002) que afirmam que o estilo de vida representa um conjunto de condutas do indivíduo em seu meio social, cultural e econômico e que ele reflete o comportamento do

participante em seu contexto social e sua especificidade psicológica. Citando Ozaki (2002), a autora conceitua ainda o estilo de vida como padrões de atividades como relações sociais, consumo e cultura.

Carvalho, Maria (2004) observou, com este estudo, que a criança obesa faz parte de diferentes sistemas onde ela interage e atua; porém, a autora percebeu ainda que a própria criança é um sistema que é resultante das diversas relações e influências que vivencia, salientando a complexidade presente ao se estudar o estilo de vida delas.

2) "Estilo de vida: estudo dos padrões interacionais repetitivos de uma família de agricultores" (BASSANI e CARVALHO, 2004)

Bassani e Carvalho (2004) elaboram um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) que fez parte de um projeto interinstitucional desenvolvido pela EMBRAPA – Meio Ambiente, em parceria com a UNICAMP, UFSCar, PUC-SP e Prefeitura de Araras. O objetivo deste TCC foi caracterizar o estilo de vida de uma família de agricultores tradicionais do município de Araras (SP). Bassani e Carvalho (2004) afirmam que o tema estilo de vida é abordado tendo como base um trabalho anterior, a saber, o anteriormente citado trabalho sobre o estilo de vida de crianças obesas (Carvalho, Maria, 2004), pois aqui também será feita a articulação entre a Psicologia Ambiental e a teoria sistêmica.

Os autores afirmam que escolher estilo de vida como foco de estudo possibilitou a busca de uma conceituação coerente com a teoria que baseia o trabalho, uma vez que há grande quantidade de definições e uso em diversas áreas do conhecimento. Eles acrescentam que será utilizado o mesmo conceito de estilo de vida utilizado em pesquisa anterior sobre estilo de vida de família de agricultores, referente à saúde e uso de agrotóxicos (CARVALHO, Maria e BASSANI, 2004 citados por BASSANI e CARVALHO 2004).

Os autores citam Ozaki (2002) para descrever que o estilo de vida é entendido no seu trabalho como padrão de atividades adquiridos social e culturalmente, carregados de crenças e valores particulares que permeiam as práticas diárias das pessoas. Eles ressaltam que o objetivo da pesquisa não foi traçar perfil ou tipologias, mas sim contextualizar valores e regras que permeiam os padrões de atividades da família em um determinado momento.

3) “Geniosas e determinadas: Mapeando o estilo de vida de portadoras de Síndrome dos Ovários Policísticos sob o olhar da Psicologia Analítica – Um Estudo de Caso” (LOUREIRO, 2007).

Loureiro (2007) pesquisou o estilo de vida de mulheres portadoras da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) com o objetivo de identificar os aspectos psicológicos envolvidos, utilizando para isso o olhar da Psicologia Analítica. A autora analisa neste estudo o estilo de vida das participantes considerando os elementos e definições trazidas por cada uma delas, relacionando-os ainda, a partir do olhar da psicologia analítica, com possíveis conteúdos inconscientes, demonstrando ser possível discutir este tema à luz de uma teoria psicológica específica.

Loureiro (2007) faz referência a Giddens (2002) que define estilo de vida como um conjunto integrado de práticas adotadas por um indivíduo que além de preencherem necessidades utilitárias, dão forma material a sua identidade. Estas práticas são descritas pela autora como, por exemplo, se vestir, comer, modos de agir e lugares freqüentados. A autora cita também García-Viniegras e González (2002) para definir estilo de vida como conjunto de condutas do indivíduo em seu meio social, cultural e econômico.

E, finalmente, a autora cita Corraliza e Martín (2000) que definem estilo de vida como conjunto de valores relacionados entre si que orientam a pessoa na sua compreensão do mundo e experiência, refletindo a maneira pela qual ela estrutura sua vida cotidiana.

Loureiro (2007) afirma em sua discussão final que o estilo de vida dos participantes estudados reflete valores e crenças acerca de diferentes aspectos da vida (alimentação, trabalho, rotina, atividades, relacionamentos) e a forma como elas lidam com seu estilo de vida nesses diferentes aspectos é mediada por seus temperamentos e personalidades. As subcategorias listadas pela autora na análise do estilo de vida da população estudada foram: rotina, organização e perfeição e personalidade ‘geniosa’.

2.1 Revisão Bibliográfica sobre estilo de vida

Realizamos aqui uma revisão bibliográfica sobre estilo de vida em alguns indexadores da área da saúde com a finalidade de identificar o estudo desta temática nas diferentes áreas da saúde, a saber, Medicina, Enfermagem, Nutrição,

Educação Física e Psicologia. Dentro desta última, procuramos identificar ainda se havia alguma área que produzia mais publicações sobre estilo de vida, sendo elas: Psicologia Ambiental, Psicologia Comunitária e Psicologia da Saúde.

Este levantamento considerou trabalhos publicados nos últimos cinco anos (de 2006 a 2011) e foi realizado tendo como base três indexadores: SciELO, LILACS e MEDLINE. Buscamos pela quantidade de referências publicadas trazendo o termo “estilo de vida” como indicador de assunto e, em seguida, fazendo cruzamentos entre este termo e as diferentes áreas da saúde citadas anteriormente, com o fim de identificar como as publicações se dividem entre elas. O outro objetivo desta etapa da pesquisa é identificar se havia, em algum dos trabalhos encontrados, alguma definição conceitual de estilo de vida, que pudesse contribuir com a parte teórica do presente trabalho.

A tabela a seguir expressa os resultados encontrados nas diferentes buscas:

Tabela 1: resultados das buscas eletrônicas

	SciELO	LILACS	MEDLINE
Estilo de vida	67	416	12.235
Estilo de vida e Medicina	17	12	901
Estilo de vida e Enfermagem	15	20	730
Estilo de vida e Nutrição	10	14	488
Estilo de vida e Educação Física	1	7	0
Estilo de vida e Psicologia	3	41	322

A partir deste levantamento de referências, pudemos observar que a área da saúde mais ativa em termos de publicações sobre a temática em questão é a Medicina, que apresentou o maior número de trabalhos em dois dos três indexadores pesquisados (SciELO e MEDLINE). Em segundo lugar, temos a enfermagem, que no LILACS foi a área que mais produziu e no SciELO e no MEDLINE ficou atrás somente da Medicina. Logo em seguida, encontra-se a Nutrição, produzindo ainda um número significativo de artigos, porém ainda inferior a Medicina e Enfermagem.

A Psicologia aparece em quarto lugar, produzindo mais trabalhos apenas do que a Educação Física, área que menos artigos tem publicados nos indexadores pesquisados. Outra busca enfatizou articular estilo de vida com áreas da Psicologia,

a saber: “Psicologia da Saúde”, “Psicologia Comunitária” e “Psicologia Ambiental”, mas infelizmente nenhum trabalho foi encontrado nos três indexadores pesquisados.

No SciELO, a quantidade de artigos indexados foi a menor dos indexadores pesquisados. Como resultado da articulação entre o termo em questão e a Psicologia, encontramos apenas três trabalhos, os quais serão apresentados a seguir:

(1) “Auto-avaliação da saúde em adultos no Sul do Brasil” (PERES et al., 2010).

Trata-se de uma pesquisa que investigou como esta população em questão (2.051 adultos de 20 a 59 anos em Lages/SC, Sul do Brasil) avalia sua saúde. Foram aplicados questionários domiciliares buscando obter dados em relação a condições sócio-econômicas e demográficas, tabagismo, de estilo de vida e morbidades auto-referidas; dados como altura, peso, pressão arterial e circunferência abdominal também foram aferidos. Como resultado, os autores ressaltam que foram identificadas diferenças significativas na auto-avaliação das pessoas de diferentes gênero, idade, condição sócio-econômica e grau de escolarização: os mais velhos, as mulheres e os mais pobres e menos escolarizados avaliam sua saúde como regular ou ruim.

Não foi mencionada alguma área ou alguma contribuição teórica da Psicologia, entendemos que esta área foi citada no resumo e no assunto, por tratar-se de um estudo sobre a auto-avaliação das pessoas quanto a sua saúde, e isso envolveria questões relacionadas à auto-percepção, reflexão etc. Trata-se, porém, de uma pesquisa quantitativa que não se aprofundou em questões subjetivas dos participantes e que segue a racionalidade biomédica, considerando inclusive dados médicos, como pressão, peso e medidas corporais, evidenciando a relevância de dados numéricos e estatísticos, deixando de investigar qualitativamente a influência de fatores subjetivos nesta auto-avaliação.

Notamos ainda que, ao longo de todo o texto, não foi possível identificar uma conceituação de estilo de vida. Apesar de trazer este termo como palavra-chave, ele sequer é citado no trabalho. Os autores investigam aquilo que chamaram de hábitos e comportamentos relacionados á saúde, que para eles, compreenderam tabagismo, nível de atividade física e problemas com álcool, todos esses dados foram aferidos a partir de instrumentos quantitativos.

Deixaram a entender, portanto, que isto seria a auto-avaliação do estilo de vida dos participantes, o que nos sugere que a concepção usada para tal termo

reduz-se aos três itens citados acima. Apesar de trazer o termo estilo de vida como indicador de assunto, não fez parte do enfoque deste trabalho um estudo aprofundado sobre os elementos subjetivos e qualitativos que estão envolvidos com o estilo de vida dos participantes.

(2) “Significados da dieta e mudanças de hábitos para portadores de doenças metabólicas crônicas: uma revisão” (VIEIRA et. al., 2011).

Trata-se de um trabalho de revisão de literatura baseado em buscas em indexadores por artigos que tragam os temas: comportamento alimentar e significados psicoculturais da alimentação para portadores de distúrbios metabólicos crônicos. Os autores afirmam que procuraram por trabalhos qualitativos que analisam a visão dos pacientes sobre a dieta e estilo de vida.

No entanto, o termo estilo de vida não foi referido dentre as palavras-chave procuradas por eles, o que sugere que este tema não tenha sido foco de estudo deste trabalho, foi apenas citado porque apareceu em alguns artigos encontrados por eles, mas os autores não aprofundam essa discussão e, novamente, relacionam este termo com prática de atividade física, tabagismo e o que foi chamado de atitudes preventivas.

(3) “Qualidade de vida de pessoas vivendo com HIV/Aids em São Paulo” (SANTOS et. al., 2007).

Trata-se de um estudo transversal, que contou com 365 participantes. Os autores utilizaram como instrumentos um questionário a fim de obter dados sócio-demográficos e sobre o consumo de drogas, além de condições clínicas e ainda utilizaram o WHOQOL-Bref para obter informações sobre a qualidade de vida deles. Como conclusão, os autores afirmam que os portadores de Aids têm melhor qualidade de vida – física e mental – do que outros pacientes, mas pior em relação ao domínio de relações sociais.

Os autores, na verdade, fazem um estudo sobre a qualidade de vida e, citando Seidl (2001) referem-se a este termo como sinônimo de estado de saúde, estado funcional, bem-estar psicológico, felicidade com a vida, satisfação das necessidades e avaliação da própria vida. Não se referem, no entanto, ao termo estilo de vida, nem trazendo alguma definição, nem deixando clara a concepção utilizada para o termo e nem a relação que este guarda com o construto qualidade de vida.

Esta pesquisa, apesar de trazer o termo estilo de vida como palavra-chave, não chega a citar este termo ao longo do texto, o que nos leva a concluir que tal temática não é aprofundada neste trabalho, deixando a desejar quanto a uma conceituação do termo.

O que podemos notar a partir desta busca no Indexador SciELO, é que, com exceção do trabalho apresentado que foi uma revisão bibliográfica, os outros artigos encontrados são trabalhos empíricos encontrados que seguem a lógica biomédica, baseando-se na metodologia quantitativa. Apesar de estarem selecionados a partir da palavra Psicologia, não encontramos nenhuma referência a esta área da Ciência em nenhum dos textos, bem como não foi encontrada também alguma definição conceitual para estilo de vida. O termo apenas é citado, aparecendo relacionado com práticas de atividades físicas, tabagismo e uso de drogas lícitas e/ou ilícitas.

No LILACS, encontramos 41 pesquisas a partir do cruzamento dos termos estilo de vida e Psicologia, para refinarmos este resultado, utilizamos como um segundo critério, trazer o termo estilo de vida no título. Nenhuma referência foi encontrada. Esta ausência de referências que tragam em seu título este termo nos leva a crer que a maioria dos trabalhos realizados tem o estilo de vida como um aspecto complementar a outros temas da pesquisa, não sendo encontradas com facilidade, pesquisas que tenham esta temática como foco central, contribuindo para uma definição conceitual do termo.

Tentamos, pois uma segunda alternativa de delimitação, acrescentando a palavra “qualitativa” a este cruzamento, com a finalidade de encontrar pesquisas que trabalhassem a partir deste olhar, acreditando que desta forma, encontraríamos trabalhos que conceitualizassem melhor o termo e/ou envolvessem também nos estudos questões relacionadas à subjetividade dos participantes. Com este outro enfoque, chegamos ao resultado de dois artigos:

(1) “População em situação de rua e tratamento diretamente observado (TDO) para tuberculose (TB): a percepção dos usuários” (SOUZA, 2010).

Trata-se de uma pesquisa qualitativa realizada com sete participantes em situação de rua, cujo objetivo é identificar os significados e percepções sobre a tuberculose e o Tratamento Diretamente Observado (TDO). Foram realizadas entrevistas semi-dirigidas e alguns dados quantitativos obtidos na Unidade Básica de Saúde (UBS), onde foi feita a pesquisa. O autor observou que a trajetória de vida nas ruas, as percepções do corpo em relação à doença, violência física e moral, a

qualidade de assistência prestada a eles e o uso de drogas (lícitas e ilícitas) interferem no processo de adesão ao tratamento.

Este trabalho foi uma Tese de Doutorado apresentada a Universidade de São Paulo, na Faculdade de Saúde Pública, ao qual não tivemos acesso ao texto na íntegra. Porém, é possível deduzir que, como nos artigos citados anteriormente (encontrados a partir do SciELO) o autor cita o termo estilo de vida sem aprofundar sua discussão, uma vez em que o termo sequer é citado no resumo do trabalho, apesar de aparecer como palavra-chave.

(2) *“Todo muere ya: significados de la menopausia en un grupo de mujeres de Morelos, México”* (PELCASTRE-VILLAFUERTE et. al., 2008).

Esta pesquisa procurou caracterizar os significados atribuídos à menopausa por mulheres de Cuernavaca, no Estado de Morelos, México. Foram realizadas entrevistas semi-estruturadas a vinte mulheres e foram aferidos também dados como: sociodemográficos, diagnóstico, sentimentos e sensações, mudanças no estilo de vida, mudanças fisiológicas e conhecimentos. Os autores afirmam que a pesquisa foi realizada em uma perspectiva fenomenológica.

As entrevistas realizadas baseavam-se em diferentes temas, que seriam as categorias de análise, sendo elas: diagnóstico (como as mulheres reconheceram o processo da menopausa); sentimentos e sensações (aspecto afetivo do processo); mudanças no estilo de vida (explorar aspectos da vida pessoal); mudanças fisiológicas e informação sobre a menopausa.

Segundo os autores, prevalecem as explicações do tipo organicista, reproduzindo o discurso médico. Eles afirmam que o fim da menstruação está associado a um descanso psicológico relacionado à preocupação de engravidar. Esta fase biológica da vida aparece, segundo os autores, relacionada à morte biológica do organismo em relação à idade, conferindo assim uma conotação negativa e solitária ao mesmo tempo. Os autores defendem que se as informações sobre a menopausa, que são transmitidas pelos serviços de saúde e meios de comunicação, não envolverem elementos culturais, a representação da menopausa reforçará sua visão biomédica.

Os autores deixam clara a importância em se conhecer mais a fundo as questões culturais dos participantes para se traçar uma outra linha de raciocínio que não seja da lógica biomédica sobre o tema em questão. Porém, após a leitura do artigo na íntegra, não identificamos novamente a abordagem do termo estilo de vida

como algo de grande relevância na pesquisa, este novamente é apenas citado como título de uma categoria de análise que traz conteúdos como “ações do dia-a-dia” (PELCASTRE-VILLAFUERTE et. al., 2008, p.68), não trazendo, no entanto, nenhuma definição conceitual do tema.

Como havíamos visto anteriormente, o estilo de vida é mais do que simplesmente o conjunto de ações cotidianas ou hábitos como atividade física e tabagismo, mas diz respeito também aos valores e crenças que são refletidos na rotina, hábitos, práticas e ações cotidianas. Os trabalhos encontrados até agora, porém, não tratam o estilo de vida segundo esta complexidade, mas utilizam este termo para se referir apenas a estas características que acabamos de descrever.

Na plataforma MEDLINE de indexação, foi encontrada a maior quantidade de referências. Utilizamos a princípio, como no caso do indexador anterior, uma busca por trabalhos que trouxessem o termo estilo de vida no título. Nenhuma referência foi encontrada; como se trata de um indexador com maior abrangência internacional, substituímos o termo estilo de vida no título por “lifestyle”, aparecerem então 39 trabalhos. Com o fim de refinar ainda mais o resultado, acrescentamos as palavras “qualitativa” e depois “qualitative” ao cruzamento. Em nenhum dos casos foram encontradas referências.

Observamos que, dentre estes 39 artigos resultantes da busca, não havia nenhum de publicação latino-americana. Optamos, portanto, em analisar os títulos destes trabalhos para encontrar algum que trate o estilo de vida como tema central ou que traga alguma outra temática que seja relevante para o presente trabalho. Com a exceção de um artigo, escrito em espanhol, os demais estão todos na língua inglesa. A origem de publicação dos trabalhos encontrados varia, porém predominam os países: Estados Unidos, Inglaterra, Suécia, Espanha entre outros.

A partir da leitura dos títulos dos trabalhos, pudemos observar novamente a escassez de pesquisas que estudem o estilo de vida como tema central. Notamos que os temas das pesquisas se dividem em algumas categorias (que eventualmente se cruzam), ao se referir ao estilo de vida, são elas: relacionando-o a alguma enfermidade; estilo de vida de adolescentes; programa de mudança de estilo de vida; relacionando-o a hábitos saudáveis; a auto-conceito / auto-percepção; elaboração de instrumento; relacionando-o a qualidade de vida.

Aparentemente, os artigos que podem contribuir para a presente pesquisa são os que falam sobre uma mudança no estilo de vida e o que propõe um

instrumento de avaliação deste. Porém a dificuldade em acessar os textos na íntegra, fizeram-nos ler apenas os resumos destes, o que entendemos como sendo satisfatório nesta etapa da pesquisa, pois nos ajudou a identificar como estes tipos de trabalhos estão sendo propostos em nível internacional tendo como base esta temática.

Observamos, porém, que os trabalhos que se propõem a estudar mudanças de estilo de vida, o fazem direcionando para enfermidades como, diabetes, obesidade e doenças coronarianas. Alguns deles enfocam já no título, características como hábitos alimentares e atividades físicas. Foi possível observar que em algumas vezes o termo estilo de vida (ou *lifestyle*) sequer aparece no resumo ou então, em poucos casos, este está presente, mas sem nenhuma explicação conceitual, apenas sendo citado ou nomeando alguma categoria de análise. A Psicologia, apesar de ser inserida como termo nesta busca, também não foi referida nos trabalhos, que são majoritariamente de especialidades da Medicina.

Nenhuma das referências encontradas neste indexador, porém, aparentou ser relevante à presente pesquisa, pois todas elas enfocam alguma enfermidade e, aparentemente, reduzem o termo estilo de vida às características: atividades físicas, hábitos alimentares e tabagismo. Nenhum deles apresenta o estilo de vida como tema central do trabalho, podendo assim contribuir para uma definição conceitual do termo.

Foi possível observar, a partir deste breve levantamento, que existe uma dificuldade para localizar trabalhos que estudem o tema estilo de vida em si, ou seja, sem tratá-lo apenas como tema complementar a alguma outra temática. Outra observação é em relação às características metodológicas: apenas duas pesquisas dentre as encontradas (Souza, 2010 e Pelcastre-Villafuerte et. al., 2008) elaboram estudos mais aprofundados, com um número reduzido de participantes, investigando também seus aspectos subjetivos, como cultura e valores. No entanto, mesmo estes trabalhos, apenas citam o termo estilo de vida de forma bem superficial, sem nenhuma indicação de definição conceitual ou da concepção adotada.

Em geral, os trabalhos encontrados são pesquisas quantitativas que trazem o termo estilo de vida como descritor de assunto, porém sem aprofundar sua discussão em direção a uma definição conceitual, apenas citando o termo e talvez contando com uma compreensão do leitor com base no conhecimento do senso comum, envolvendo elementos que dizem respeito aos hábitos e costumes das

peçoas, sem levar em conta os elementos subjetivos que fazem parte deste construto.

Foi possível observar que há uma espécie de consenso geral sobre o tema estilo de vida, onde não há questionamentos mais profundos em relação a sua conceituação ou construção subjetiva, aparentemente reduzindo o estilo de vida a algumas características de comportamento (hábitos alimentares, uso de drogas, atividades físicas) ou a ações do dia-a-dia, desconsiderando os fatores qualitativos que podem estar envolvidos nestas ações e comportamentos (como por exemplo, o universo de crenças e valores).

O presente trabalho, diferentemente dos referidos acima, procura abordar o estilo de vida como aspecto central da pesquisa, utilizando como referência trabalhos anteriores e se preocupando em contribuir para uma definição conceitual do termo e na construção de uma concepção, que não seja absoluta, mas que sirva de base teórica para trabalharmos sobre os dados da presente pesquisa, levando em conta seus objetivos.

Outra diferença fundamental é em relação à população escolhida. No caso do presente trabalho, pretendemos estudar o estilo de vida de pessoas que não apresentam nenhuma enfermidade, mas que, ao invés disso, praticam e estudam o Yoga como um complexo sistema filosófico-religioso como ferramenta para o auto-desenvolvimento; pretendemos desta forma, contribuir com uma visão de estilo de vida voltada para saúde e não mais para doenças.

Além disso, o resultado deste breve levantamento reitera a importância em se aprofundar a discussão sobre estilo de vida, considerando principalmente os elementos subjetivos envolvidos na sua construção, sem perder de vista o caráter complexo deste tema, que abarca também as dimensões físicas, sociais, temporais e culturais.

2.2 Estilo de vida, modo de vida e o espaço urbano

Relacionando-se intimamente ao termo estilo de vida, encontramos a expressão modo de vida, trazida por Guevara (2002, 2006). Ele é um importante autor da Psicologia Ambiental e trabalha principalmente com temas da vida contemporânea nas grandes cidades como, por exemplo, a questão do lixo (2002) e das implicações simbólicas da infra-estrutura urbana (2006).

Em relação à vida urbana, Guevara (2006), ao estudar o tempo livre, afirma que existe um paradoxo na vida em cidades grandes, pois com o inevitável desenvolvimento da cidade, vão sendo oferecidas uma multiplicidade e variedade de oferta social para o tempo livre, no entanto, há também uma maior carga de trabalho e um crescente aumento no tempo destinado a se locomover entre a casa e o local de trabalho, sobrando assim menos tempo livre para usufruir destas ofertas sociais.

O autor supracitado considera a vizinhança⁵ em que a pessoa mora uma fonte de influência social, que gera normas e papéis. A vizinhança, para o autor, não só tem demarcação física como apresenta, segundo ele, certo grau de homogeneidade. Ela seria, portanto o lugar físico e social de manifestação de diferentes formas de ocupação da cidade, o lugar onde se expressa e suporta os modos de vida.

Segundo Guevara (2006), as vizinhanças são áreas construídas que contém em si alguma homogeneidade na sua aparência, nos tipos de construção e nas condições sócio-econômicas dos seus moradores. A vizinhança é, portanto, descrita pelo autor, como um lugar físico e um lugar social, que é o contexto de determinada vida social. Ele explica que o aspecto físico e o social sempre se fundem, mas nunca de uma mesma maneira para todos e sim de diferentes formas, contribuindo para que emergem modos de vida diferenciados em um mesmo ambiente físico.

Guevara (2006) afirma que os modos de vida fazem referência às diferentes formas (individuais e coletivas) pelas quais os seres humanos organizam suas vidas e acrescenta que o modo de vida não é determinado pelo entorno físico, mas é condicionado por uma lógica de concomitâncias. Citando Corraliza e Gilmanrtín (1996), o autor afirma ainda que poderiam se incluir neste conceito os estilos, práticas, costumes e valores dos indivíduos que influenciam nas condutas, atitudes e crenças em relação a si mesmos, aos outros e ao ambiente.

O autor supracitado coloca que as características físicas de uma vizinhança tem um papel condicionante no comportamento dos moradores, mas não é o que define o estilo de comportamento destes. Ele afirma que são as práticas sociais, a simbolização social e o suporte material que, operando sob um princípio de concomitâncias, nos orientam sobre os perfis dos moradores que predominam em determinada vizinhança.

⁵ O autor utiliza, em espanhol, o termo *vecindario*, cuja tradução utilizada aqui é vizinhança, referindo-se a uma área ainda mais restrita do que o bairro como um todo.

Estas concomitâncias são consideradas por Guevara (2007) como uma simultaneidade complexa de fatores nos planos espacial e temporal, referindo-se também à forma como estes fatores são articulados e redimensionados para construir determinado modo de vida.

Guevara (2002) explica que o modo de vida se constrói e tem expressão em um lugar concreto (vizinhança), que apesar de ser um lugar físico possui conteúdos sociais. Tais conteúdos sociais do modo de vida são as práticas sociais, as formas de relação que os habitantes estabelecem entre si, o grau de intensidade das relações. Esses conteúdos podem se definir ainda, segundo o autor, pelas condições sociais e materiais de existência que incentivam (ou não) relação entre os vizinhos.

Outro componente dos conteúdos sociais trazido pelo autor é o passo do coletivo para o grupal, a expressão de grupos secundários. Um outro elemento de construção e expressão do modo de vida são as simbolizações, pois para Guevara (2002), são elas que irão mediar a realidade cotidiana das pessoas e seus atos.

Entendemos a partir das colocações deste autor que as características físicas contribuem, mas não definem, a forma que os indivíduos escolhem para se relacionar com o ambiente e com as pessoas e que a soma das influências físicas e sociais do ambiente formam uma lógica de concomitâncias que contribuem para compreender e esboçar o modo de vida. Entendemos também que o estilo de vida faz parte do modo de vida da pessoa, o que torna estes termos não excludentes, mas sim complementares. O modo de vida é portanto, um conceito mais amplo e mais abrangente do que o estilo de vida.

Compreendemos a partir destas colocações que o modo de vida da pessoa é construído em um espaço físico e social determinado e que seu estilo de vida decorre da maneira com a qual ela lida e se organiza neste espaço nos níveis espacial e temporal. Como, no presente trabalho, optamos por participantes moradores de capitais, descreveremos a seguir algumas considerações de um estudo realizado sobre o espaço urbano.

Parámo (2007) pesquisou as tendências predominantes nos estudos sobre o ambiente urbano e percebeu que há duas correntes: a pessimista, que considera o espaço urbano uma fonte de estresse e a otimista, que o considera local de oportunidades de aprendizagem.

De acordo com a primeira corrente, o autor afirma que vários estudos por ele levantados consideraram a cidade como responsável por estresse psicológico, problemas sociais e diminuição da qualidade de vida de seus habitantes. Segundo ele, a investigação no campo da Psicologia se caracteriza por focar nas influências negativas do meio urbano sobre o comportamento. O autor acrescenta que se trata de uma visão herdada da Sociologia e seus teóricos mais influentes que fundaram a Escola da Economia Humana de Chicago.

Segundo Páramo (2007), vários estudos foram feitos comparando a vida no campo e a vida na cidade em relação a aspectos como saúde mental e o autor identificou que predomina a ênfase na densidade populacional como fator determinante de muitos problemas enfrentados por moradores de centros urbanos, como relações impessoais, fragmentadas, superficiais e antissociais, mas que também podem conduzir à responsabilidade social e altruísmo. Na vida no campo, segundo o autor, existe uma estrutura social mais sólida e papéis sociais mais claros e definidos.

Ainda sobre isso, afirma o autor, ao citar Moser (1992), que os diferentes agentes estressores enfrentados por habitantes urbanos são conseqüências da alta densidade populacional e que as reações geradas por eles são mediadas por fatores como: motivação, habituação ou capacidade de adaptação, o apoio social e as características da situação. Páramo (2007) acrescenta ainda que o que gera o estresse nas grandes cidades é a inability de enfrentar certos estímulos ou de exercer controle sobre algumas situações complexas (pressões de tempo, necessidade de seguir muitas regras etc).

Moser (2002) descreve as grandes cidades como sendo locais que oferecem uma variedade de opções culturais, educativas e de diversão, mas que, ao mesmo tempo, concentram diversas formas de delinqüência e criminalidade, além de serem barulhentas e superpovoadas. Segundo o autor, as metrópoles são consideradas estressantes devido, principalmente, às condições de vida, às dificuldades de acesso aos serviços públicos e ao sentimento de insegurança. O autor acrescenta ainda que se trata de um ambiente onde as pessoas, devido às condições citadas, não apresentam comportamentos de ajuda mútua o que aumenta a probabilidade de comportamentos agressivos, gerando um crescente individualismo por parte de seus moradores.

No entanto há um outro lado da grande cidade que também é referida pelo autor, que considera que nas cidades modernas, as situações sociais dão oportunidades às pessoas para desenvolverem novos interesses e novas atividades. Páramo (2007) faz uma crítica, dizendo que poucos são os estudos da Psicologia que investigam a cidade como um sistema de lugares com oportunidades para aprendizagem.

O autor afirma que, nas cidades, encontram-se as principais áreas de desenvolvimento cultural, científico e tecnológico, como por exemplo, as universidades, consideradas pelo autor como fontes de emprego e desenvolvimento econômico, constituindo ainda um ambiente com diversidades de opções. Ele afirma também que a vida nos espaços públicos oferece alívio para o estresse proveniente do trabalho, pois oferece oportunidades para entretenimento, recreação e contato social.

Páramo (2007) observou ainda que há estudos da Psicologia que tem se focado em buscar soluções para os problemas ambientais que ocorrem nas cidades, dentre os quais estão incluídos trabalhos que buscam minimizar o impacto de certas condutas sobre poluição do ar, produção de resíduos e consumo de recursos não renováveis. Acrescenta que os estudos deste tipo colocam-se a favor de técnicas de modificação de conduta, o que no presente contexto, não podemos ainda considerar como modificações no estilo de vida em si, pois para isto, seria necessário incluir mudanças mais subjetivas, não apenas nas condutas e ações, mas nos valores e crenças que as subsidiam.

Uzzel (2009) afirma, em seu estudo sobre a contribuição da psicologia para uma sociedade sustentável, que a nossa sociedade é organizada baseada no consumo de bens, que é visto como saída para a condição de uma insatisfação crônica com aquilo que se possui, que se é e que se experimenta ou se alcança. Nas grandes cidades, este fato é mais facilmente observável, pois nota-se que as pessoas passam a maior parte de seu tempo trabalhando, em busca de condições materiais para satisfazerem seus desejos e necessidades, que parecem nunca serem saciados.

Observamos, assim, que o ambiente escolhido na presente pesquisa, a cidade grande, apresenta fatores que podem ser considerados positivos e negativos em relação a suas características físicas e sociais. Como já foi mencionado anteriormente, segundo Guevara (2002) e (2006), cada pessoa constrói sua própria

significação em relação ao lugar físico, o que não nos permite considerá-lo positivo ou negativo por si só, pois a satisfação ou não com estas características é algo subjetivo, de difícil mensuração e que é único para cada pessoa.

Procuraremos identificar, ao longo deste trabalho, como a população aqui estudada se relaciona com o ambiente urbano e suas características, como eles as significam e se há influência dos ensinamentos do Yoga neste processo.

2.3 Estilo de vida e qualidade de vida

Consideramos aqui que há uma estreita relação entre os temas estilo de vida e qualidade de vida, sendo ambos assuntos de estudo da Psicologia Ambiental. Entendemos, pois, que a forma de lidar com o ambiente e de estruturar o dia-a-dia, de acordo com o suporte material e social e o universo de crenças e valores, influencia na qualidade de vida da pessoa.

Moreno e Pol (1999) citam o autor Mopu-Cima (1979) para explicar a origem dos conceitos bem-estar e qualidade de vida, afirmando que seus antecedentes seriam os conceitos de felicidade e, posteriormente ainda, nível de vida. A substituição do termo felicidade por qualidade de vida significou segundo estes autores um passo da esfera individual à esfera social e pública.

Os conceitos de qualidade de vida e bem-estar, segundo Moreno e Pol (1999), popularizaram-se a partir dos anos 1960 e 1970 como uma contraposição aos critérios vigentes dos estudos de nível de vida, que eram predominantemente quantitativos e economicistas.

Segundo os autores Moreno e Pol (1999), o conceito científico de qualidade de vida é inseparável da experiência pessoal vivida pelos cidadãos e das condições físicas e sociais às quais eles dispõem. As condições físicas e sociais por sua vez, podem ser entendidas também como indicadores do *nível de vida*, que se trata, na verdade, de um termo voltado para os aspectos materiais, cujos indicadores se relacionam com tais condições basicamente.

Para Fleck et al. (1998), a preocupação com o conceito de qualidade de vida demonstra um movimento dentro das ciências humanas e biológicas com a intenção de ampliar os parâmetros para além do controle de sintomas e a diminuição da mortalidade ou aumento da expectativa de vida. Estes autores, citando Bech (1995), afirmam que a avaliação da qualidade de vida foi acrescentada nos ensaios clínicos

randomizados como uma terceira dimensão a ser avaliada (além da eficácia e da segurança).

Seidl e Zannon (2004) elaboraram uma revisão bibliográfica a fim de descrever a evolução histórica do conceito de Qualidade de Vida, focando tanto os aspectos conceituais, quanto metodológicos. As autoras afirmam que, na área da saúde, o interesse pelo conceito de Qualidade de Vida é relativamente recente e aparece como resultado de algumas mudanças paradigmáticas que têm influenciado as políticas e práticas deste setor nas últimas décadas.

As autoras afirmam ainda, ao citar Kaplan (1995), que é possível notar no âmbito da saúde coletiva e das políticas públicas de saúde um interesse crescente pela avaliação da Qualidade de Vida, de modo que informações sobre ela tem sido incluídas como indicadores para determinados tratamentos e também na comparação entre diferentes procedimentos para o controle de problemas de saúde.

Segundo Seidl e Zannon (2004), há indícios de que este termo apareceu por primeira vez na literatura médica na década de 1930, no entanto, acrescentam que, segundo Costa Neto (2002), que pesquisou a produção de instrumentos para avaliar a qualidade de vida, foram identificados 446 instrumentos em um período de setenta anos e, no entanto, 322 deles (mais de 70% do total) aparecem na literatura a partir dos anos 1980. As autoras reconhecem este acentuado crescimento nas duas últimas décadas como esforços voltados para o amadurecimento conceitual e metodológico do uso do termo na linguagem científica.

Seidl e Zannon (2004) citam ainda Gil et al. (1994) que fizeram uma revisão em setenta e cinco artigos publicados em revistas médicas e notaram que apenas 15% deles apresentavam uma definição conceitual do termo, o que levou os autores a concluir que havia falta de clareza e de consistência quanto ao significado do termo Qualidade de Vida e também quanto a sua mensuração.

As autoras supracitadas afirmam que, segundo o WHOQOL (1995) - grupo de estudos da Organização Mundial de Saúde sobre qualidade de vida - a partir do início da década de 1990, começa a consolidar-se um consenso entre os pesquisadores da área em relação a dois aspectos sobre o conceito de qualidade de vida, são eles subjetividade e multidimensionalidade.

Quanto à subjetividade, afirma-se que se deve considerar a percepção da própria pessoa sobre o seu estado de saúde e aspectos não-médicos do seu contexto, ou seja, como a pessoa avalia sua situação individual nas diferentes

dimensões relacionadas à qualidade de vida. Este aspecto evidencia o caráter subjetivo do conceito, ou seja, somente a própria pessoa é capaz de avaliar a sua qualidade de vida, ao contrário das tendências iniciais, onde a qualidade de vida era avaliada por um observador (profissional de saúde).

Em relação ao aspecto da multidimensionalidade, entende-se que o construto é composto por diferentes dimensões, as quais têm sido investigadas em estudos empíricos por meio de metodologias qualitativas e quantitativas. Fleck et al. (1998), baseando-se no WHOQOL GROUP (1994), afirmam que a multidimensionalidade do construto refletiu-se na estrutura de um instrumento para avaliação da qualidade de vida baseada em seis domínios, a saber: domínio físico, domínio psicológico, nível de independência, relações sociais, meio-ambiente e espiritualidade / religião / crenças pessoais.

Já os autores Fernandez-Rios e Garcia-Fernandez (1999) afirmam que em qualquer definição de qualidade de vida se deveria incluir alguns dos aspectos a seguir: (1) capacidades cognitivas, de conduta e de bem-estar emocional; (2) sentimento subjetivo de bem-estar e satisfação vital; (3) condições sócio-materiais objetivas de existência e a percepção subjetiva das mesmas; (4) satisfação derivada das condições materiais reais e concretas e psicológicas das pessoas; (5) percepção subjetiva do nível de saúde pessoal e sua capacidade para comportar-se de uma forma subjetivamente satisfatória e (6) percepção da utilidade do significado de viver e a satisfação das necessidades básicas do ser humano.

Moreno e Pol (1999), citando os autores Levi e Anderson (1980), colocam que o principal elemento da qualidade de vida é o ajuste ou a coincidência entre as características da situação real (entendida também como nível de vida e seus aspectos objetivos e materiais) e as expectativas e necessidades da pessoa tal como ela e seu grupo social o percebem (entram aqui aspectos culturais e psicológicos).

Casas (1996, citado por Moreno e Pol, 1999) afirma que a ONU propõe em 1954, uma série de indicadores que seriam componentes do nível de vida, como por exemplo, saúde, alimentação, condições de trabalho, moradia, tempo livre, segurança, meio ambiente e educação. Sete anos depois, a ONU modificou estas dimensões pelas seguintes: alimentação, educação, ocupação, e condições de trabalho, condições de moradia, segurança social, vestimentas, tempo livre e direitos humanos.

Moreno e Pol (1999) ressaltam ainda a dificuldade em eleger indicadores para qualidade de vida e justificam que este problema está relacionado à complexidade, contingência e temporalidade das situações a serem avaliadas. Ainda assim, estes autores afirmam que foram delineados indicadores sociais classificados em dois tipos: indicadores objetivos (atividade, ocupação, consumo, saúde etc) e indicadores subjetivos (participação social, *status*, criatividade, segurança etc). Para eles, a qualidade de vida pode ser entendida como um construto que abrange bem-estar psicológico e físico da pessoa ou grupo em determinadas condições ambientais.

A partir desta definição, podemos entender como qualidade de vida, não apenas o nível de vida e seus indicadores objetivos e subjetivos, mas principalmente o grau de satisfação da pessoa em relação a sua própria vida, suas condições e escolhas.

Quanto aos aspectos metodológicos das pesquisas sobre a qualidade de vida, Seidl e Zannon (2004) afirmam que é possível identificar tanto as tendências quantitativas quanto qualitativas. Os trabalhos quantitativos são, segundo as autoras, os hegemônicos e predominantes na literatura especializada e em geral buscam, segundo Garrat et al (2002) e Guyatt et al. (1993) (citados por Seidl e Zannon, 2004), estabelecer o caráter multidimensional do construto e sua validade. As autoras afirmam ainda que, segundo Farquhar (1995) e Bowling (1995), pesquisadores de enfoques qualitativos defendem que a utilização de medidas padronizadas pode levar o participante a respostas estereotipadas.

Seidl e Zannon (2004) citaram Gill et al. (1994) e Gladis et al. (1999), sintetizando algumas de suas conclusões sobre o desenvolvimento de medidas da qualidade de vida em pesquisa e na prática clínica e fazem algumas recomendações para nortear estudos na área, são elas:

- (a) necessidade de apresentação da definição do conceito ou do significado de qualidade de vida que orienta o trabalho, a pesquisa ou a intervenção;
- (b) explicitação das razões teórico-metodológicas que levaram à escolha dos instrumentos selecionados;
- (c) importância da utilização de medidas não reducionistas ou simplistas, baseadas em itens únicos ou focalizadas apenas nos sintomas;
- (d) nos casos de medidas padronizadas, inclusão de itens abertos, adicionados ao final do instrumento para respostas suplementares ou combinação de métodos qualitativos, visando a abarcar outros aspectos eventualmente não considerados nesse tipo de instrumento. (SEIDL e ZANNON, 2004 p. 585 – 586).

Em relação ainda à conceituação de qualidade de vida na área da saúde, Seidl e Zannon (2004) colocam duas tendências, sendo elas a qualidade de vida

como um conceito mais genérico e qualidade de vida relacionada à saúde. Na primeira delas, as autoras afirmam que se trata de uma aceção mais ampla, possivelmente influenciada por estudos sociológicos, não fazendo referência a disfunções ou agravos de saúde. Já a segunda é muito freqüente na literatura e parece implicar os aspectos mais associados às enfermidades ou intervenções em saúde.

Neste sentido, as autoras citam WHOQOL (1994) e Guyatt et al (1993), enfatizando a importância da distinção entre os termos qualidade de vida e estado de saúde, uma vez que ambos aparecem na literatura muitas vezes como sinônimos.

Seidl e Zannon (2004) citam o trabalho de Smith et al. (1994), que investigaram a importância de três grandes dimensões, sendo elas saúde mental, funcionamento físico e funcionamento social na percepção de qualidade de vida e do estado de saúde e concluíram que a dimensão com maior poder de predição em relação ao escore da qualidade de vida foi saúde mental / bem-estar psicológico, enquanto que o poder preditivo da dimensão funcionamento físico foi menor. Já em relação à percepção do estado de saúde, a dimensão funcionamento físico foi o mais forte preditor. Os autores concluem este estudo enfatizando ainda mais a distinção entre os dois termos e alertando que instrumentos para avaliar percepção do estado de saúde não devem ser usados para avaliação de qualidade de vida.

O resultado da pesquisa citada acima corrobora o que foi trazido anteriormente pelos autores Moreno e Pol (1999), onde a percepção da qualidade de vida está associada ao grau de satisfação da pessoa em relação as suas condições materiais e sociais de vida, estado de saúde, entre outros, revelando a importância dos fatores emocionais, como bem-estar e saúde mental, levando-nos a acreditar que a avaliação da qualidade de vida apenas pode ser feita pela própria pessoa.

Foi possível observar como o estudo de qualidade de vida vem sendo realizado na área da saúde, enfatizando principalmente a avaliação dos indivíduos em relação às suas condições físicas, ao seu estado de saúde. Para tanto vêm sendo desenvolvidos e utilizados diversos instrumentos que se propõem a investigar quantitativamente a satisfação das pessoas com enfermidade em relação às suas próprias vidas e condições de saúde. Isto dificulta, por sua vez, o estudo qualitativo da qualidade de vida de pessoas saudáveis.

Corrêa (2006), baseando-se na influência da Psicologia Ambiental para o estudo do tema em questão, afirma que há divergências entre os conceitos qualidade de vida, bem-estar e ainda qualidade ambiental. A autora cita Bassani e Martone (1999) e Bassani (2001) para afirmar que a qualidade de vida nos centros urbanos está diretamente relacionada a problemas ambientais, ou como coloca Marlise (2010), a problemas humano-ambientais.

Isto nos trás mais um elemento que relaciona estilo de vida a qualidade de vida, pois segundo Bassani (2010), é preciso rever os valores (percepções sobre os recursos naturais) e também os hábitos (de consumo e produção) para garantir o bem estar da espécie humana. O que significa que a mudança de estilo de vida, envolvendo transformações na forma de se relacionar com a natureza e seus recursos, pode influenciar a qualidade de vida das pessoas.

No presente trabalho, usaremos a definição de qualidade de vida trazida anteriormente, que a relaciona com o grau de satisfação da pessoa em relação a sua própria vida, considerando a qualidade de vida um construto de base subjetiva que envolve neste caso, as seguintes áreas da vida: familiar, educacional, espiritual, social, cultural, profissional, emocional, lazer, saúde, sexual. Isto porque, no instrumento aqui utilizado (que será melhor apresentado no capítulo Método), estes são os âmbitos a serem analisados pelos participantes, segundo seu grau de satisfação.

Lembrando que não faremos, na presente pesquisa, uma avaliação qualitativa aprofundada sobre a qualidade de vida dos participantes, apenas recorreremos a auto-avaliação por parte deles a respeito da sua satisfação com os diferentes âmbitos das suas vidas, entendendo que estes dados podem vir a acrescentar elementos para a avaliação do estilo de vida deles.

As revisões bibliográficas consultadas para a realização desta etapa do trabalho, apesar de serem revisões bem feitas que puderam abarcar a complexidade do tema, elas datam de quase uma década desde a sua publicação. Considerando que o presente trabalho não abordará o tema qualidade de vida propriamente dito e que as informações trazidas pelos autores supracitados foram satisfatórias para o presente trabalho, realizamos uma breve atualização de referências a partir de uma busca em dois indexadores, com o objetivo de identificar se há alguma novidade ao conceitualizar este tema ou quais definições e conceituações estão baseando os trabalhos atuais.

Procuramos por artigos de revisão sobre o assunto qualidade de vida que datasse dos dois últimos anos (2010 e 2011) nas plataformas SciELO e Bireme.

No primeiro, foram levantados vinte e um artigos, o que pareceu que seria uma fonte suficiente de informações, porém ao ler os títulos, observamos que, em geral, os artigos tratavam da qualidade de vida aplicada a alguma enfermidade. Apenas três, dos vinte e um artigos encontrados não relacionavam o termo qualidade de vida a nenhum tipo de doenças, mas sim a populações específicas como idosos, crianças e adolescentes e médicos residentes. Foram lidos os resumos destes três trabalhos e identificado que um deles, cujo tema é amizade na terceira idade e sua relação com a qualidade de vida dos idosos, foi excluído por não focar seu estudo no tema qualidade de vida, mas sim enfatizar dados sobre a terceira idade, gerontologia, etc.

O primeiro artigo, o mais recente, de revisão do tema qualidade de vida estuda esta temática ligada à saúde de crianças e adolescentes (SOARES et. al. 2011). Os autores afirmam que a ampliação do interesse da comunidade científica sobre o tema em questão se reflete na aceleração de produções ligadas ao tema da qualidade de vida. Na análise destes autores, os artigos levantados foram divididos em quatro eixos temáticos: (1) avaliação da qualidade de vida: engloba trabalhos que empregam o conceito de qualidade de vida tanto de forma genérica como averiguando o impacto de determinadas doenças, agravos e tratamentos na vida da pessoa (dezenove artigos); (2) qualidade de vida como característica de distinção: traz os artigos que não definiram o termo qualidade de vida, mas o utilizam de forma implícita, como objetivo a ser alcançado ou como boas práticas em saúde (cinco artigos); (3) elaboração de instrumentos: produções sobre construção de instrumentos para avaliação da qualidade de vida em crianças e adolescentes (dois artigos) e (4) adaptação de instrumentos: trabalhos que objetivaram a adaptação e tradução de instrumentos internacionais (quatro artigos).

Em relação a questão metodológica, os autores afirmam que houve uma predominância da abordagem quantitativa (vinte e um dos trinta artigos), os demais foram classificados como ensaio teórico e revisão bibliográfica. Os autores identificaram como um dos núcleos de sentido a qualidade de vida como um conceito “multidimensional e subjetivo” (SOARES et. al., 2011 p. 7). Os autores trazem ainda duas tendências que, segundo eles, predominam na área da saúde quanto à conceituação do tema: qualidade de vida como um conceito mais genérico

e qualidade de vida relaciona à saúde. Segundo os autores, cada tendência gerará instrumentos específicos para a avaliação da qualidade de vida.

Soares et. al. (2011) cita os autores Seidl e Zannon (2004) e WHOQOL (1995) para afirmarem que desde a década de 1990, existe um consenso entre os cientistas que estudam este tema, em relação à sua natureza multidimensional e subjetiva. Estes autores citam ainda Fleck (1999) para colocarem as dimensões da qualidade de vida como construto multidimensional, são elas: física, psicológica e social, incluindo ainda dimensões positivas (mobilidade) e negativas (dor).

Os autores afirmam que encontraram, neste levantamento, trabalhos que traziam o termo qualidade de vida no resumo, porém não apresentava nenhuma conceituação teórica em relação a ele.

No segundo artigo lido neste momento, que estudou as produções realizadas sobre saúde e qualidade de vida de médicos residentes (Lourenção et. al., 2010), encontramos uma breve definição do termo. Os autores, citando Seidl e Zannon (2004), afirmam que ter qualidade de vida depende tanto de fatores intrínsecos quanto extrínsecos, levando a haver uma conotação diferente de qualidade de vida para cada indivíduo, não sendo possível, portanto, padronizar a qualidade de vida, uma vez em que seu conceito é subjetivo e depende de objetivos, metas e pretensões de cada um. Os autores citam também Minayo e Hartz (2000), argumentando que a qualidade de vida não deve ser medida apenas pelo prolongamento da existência, mas considerando seus diversos fatores como saúde, moradia, trabalho, lazer, satisfação e outros.

Percebemos que dentre as duas concepções de qualidade de vida trazidas pelo artigo, a primeira delas é de autores que já foram citados neste sub-item (Seidl e Zannon, 2004); e a segunda apresenta idéias muito semelhantes, ou melhor, a segunda corrobora com a primeira. Nos resultados e discussão, o termo qualidade de vida aparece somente ligado à população por eles estudada, não trazendo contribuição alguma para o olhar da qualidade de vida adotado no presente trabalho.

A leitura destes trabalhos serviram para entendermos que, por mais acelerada que esteja a produção científica acerca da qualidade de vida das pessoas, nos últimos anos, não houve um avanço significativo quanto à conceituação e entendimento do tema, bem como das metodologias utilizadas, pois observamos que em ambos os trabalho estudados aqui, há as mesmas referências que utilizamos anteriormente.

2.4 Concepção de estilo de vida adotada no presente trabalho

Como já foi visto, estilo de vida é um tema complexo que abrange várias dimensões da vida das pessoas. Devido a esta característica, ao trabalharmos com esta temática, podemos desenvolver uma conceituação que seja mais apropriada ao estudo em questão.

No caso da presente pesquisa, estudaremos uma população de praticantes e estudiosos de Yoga residentes em capitais brasileiras e buscaremos identificar os elementos que constituem o estilo de vida deles, considerando as particularidades referentes a esta população e ao ambiente onde eles estão inseridos.

Tendo como base os já citados autores da Psicologia Ambiental Corraliza e Martín (2000), definimos como será tratado o tema em questão no presente trabalho: *estilo de vida será considerado como a expressão de um conjunto de elementos que apresentam relevância na vida diária dos praticantes e estudiosos de Yoga, guiando seus relacionamentos, suas escolhas e revelando seus valores e motivações para as ações do dia-a-dia.*

3. CONSIDERAÇÕES SOBRE O YOGA

As filosofias e medicinas orientais, que descendem de textos e culturas milenares aproximam-se de alguma forma do conceito de qualidade de vida, pois trazem em si, um aparato complexo de estudo sobre integralidade do ser humano, lançando sobre ele um olhar holístico, capaz de compreendê-lo em todos os níveis (físico, mental e espiritual). Ou seja, são ensinamentos voltados para o desenvolvimento humano em todos os âmbitos de sua vida (multidimensionalidade).

O presente trabalho basear-se-á na filosofia que subjaz o Yoga, como um complexo sistema filosófico-religioso oriundo da Índia, que, por meio de um conjunto de técnicas, práticas e um longo período de auto-observação e auto-conhecimento, pretende levar seu praticante ao estado de iluminação, que seria a libertação do indivíduo de seus padrões e condicionamentos e conseqüentemente do sofrimento físico e psíquico.

Ao estudarmos mais profundamente a aplicação e finalidade destas técnicas e práticas, entendemos que não se trata apenas de exercícios que visam o desenvolvimento físico e mental, mas tornam-se, ao longo do tempo e do estudo, ferramentas para o auto-cohecimento que, por sua vez, leva ao amadurecimento, conduzindo-a na direção da iluminação.

Encontramos aí uma conexão do Yoga com o conceito de estilo de vida, já que este trata de um conjunto de ensinamentos que propõe uma maneira própria de pensar, agir e se relacionar consigo mesmo, com os outros e com o ambiente. O Yoga, quando compreendido profundamente pela pessoa, pode influenciar diretamente seu universo de crenças e valores.

3.1 O Yoga e seus aspectos filosóficos

O Yoga se desenvolveu na Índia, desde aproximadamente o V milênio a.C., tendo suas raízes no Hinduísmo que, segundo Feuerstein (2006), é mais do que uma religião: “À semelhança das outras grandes religiões do mundo, [o Hinduísmo] é toda uma cultura dotada de um estilo de vida próprio” (p. 100).

Existem seis principais sistemas de crenças reconhecidos pelo Hinduísmo, chamados de *darshanas*⁶, que significa “pontos de vista”. São, na verdade, escolas que estudam diferentes aspectos da realidade, buscando explicar o sentido da existência do ser humano e do Cosmos, com o objetivo comum de libertar o ser humano da ignorância e do sofrimento (FEUERSTEIN, 2006; KUPFER, 2005). Estes seis *darshanas* dividem-se em três pares complementares, nos quais uma parte estuda a realidade e a outra parte estuda a forma de alcançá-la. São eles: *Vaisheshika* e *Nyâya*; *Sâmkhya* e *Yoga*; *Vedanta* e *Mimansa*. Kupfer (2005) descreve os *darshananas* da seguinte maneira:

Existem duas camadas na realidade: a visível e a invisível. Os *darshanas* são os sistemas que observam essas duas camadas e estudam suas relações. Eles fazem parte de um livro que somente faz sentido quanto é lido do início ao fim. É impossível entender um *darshana* sem estudar os outros: cada um deles trata de partes diferentes da realidade. *Vedanta*: distingue entre o ser individual e o Ser Universal (o mundo invisível). *Samkhya*: estuda a diferença entre o mundo material e o imaterial. *Vaisheshika*: observa o mundo da matéria (o mundo visível). (KUPFER, 2005)

A partir desta descrição, notamos que o Yoga pertence ao par de *darshanas* que estuda as relações entre o mundo material e o imaterial, ou como especifica Kupfer (2005), ele se move na interface matéria-espírito, sendo aquele que ensina a colocar a teoria em prática.

O Yoga é, portanto, oriundo do complexo sistema filosófico-religioso milenar da Índia, segundo Feuerstein (2006) “[o Yoga] não é uma religião no sentido convencional, mas uma espiritualidade, um esoterismo, um misticismo.” (p. 125). O autor o descreve da seguinte maneira:

Yoga refere-se ao conjunto enorme dos valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de pelo menos cinco milênios e que podem ser vistos como o fundamento mesmo da antiga civilização indiana. Yoga é, portanto, o nome genérico dos vários caminhos indianos de autotranscendência extática, ou de transmutação metódica da consciência até que esta se liberte do feitiço da personalidade egóica. É a tecnologia psicoespiritual específica da grande civilização indiana. (FEUERSTEIN, 2006 p. 38).

O autor apresenta este conhecimento ainda como uma tecnologia “psicoespiritual”, comparando a grandiosidade das descobertas e realizações dos

⁶ Utilizaremos itálico para escrever os termos em sânscrito, lembrando ainda que a grafia dos mesmos é aproximada em termos de fonemas, pois não dispomos dos caracteres necessários.

notáveis mestres e sábios indianos à criação dos motores elétricos, computadores ou transplantes de órgãos. Segundo ele,

a tecnologia psicoespiritual é uma sabedoria e um conhecimento aplicados ao serviço do destino evolutivo superior da humanidade através do estímulo à maturação psicoespiritual do indivíduo. Ela evita o perigo da tecnologia descontrolada porque tem em seu centro uma solicitude profunda não só pelo que é possível, mas pelo que é necessário. Trata-se de uma tecnologia ética que vê o indivíduo humano como um ser multidimensional e, acima de tudo, auto-transcendente". (FEUERSTEIN, 2006 p. 28)

Podemos perceber, a partir dessas observações, que o Yoga transcende amplamente a definição de prática, técnica, filosofia ou religião. Embora contenha todos esses aspectos, o Yoga ainda vai além. Trata-se de uma ferramenta desenvolvida e reproduzida ao longo de milhares de anos por seguidores determinados e disciplinados, cujo objetivo seria o estado de iluminação espiritual ou de libertação do sofrimento, mas que mesmo quando não leva o praticante a tal experiência exuberante, parece conduzi-lo ao menos a uma vida mais saudável e equilibrada e a um estado de contentamento e plenitude.

Feuerstein (2006) ressalta ainda que, no Hinduísmo, a distinção entre filosofia e religião não é nítida nem claramente estabelecida quanto o é na civilização ocidental contemporânea. São termos cujos significados se confundem tanto na sua compreensão quanto na sua aplicação, pois ao falarmos de filósofos hindus estamos certamente falando de pessoas que não só compreendem e articulam os ensinamentos, mas que os vivenciam e os experimentam em cada dia de suas vidas, com a dedicação que um devoto tem a sua religião. Segundo o autor, neste contexto, "a filosofia é sempre encarada como um modo de vida; ninguém a trata como um inconsequente exercício do pensamento racional. E mais ainda, a filosofia hindu (...) tem uma tendência nitidamente espiritual." (FEUERSTEIN, 2006 p. 113).

A partir desta passagem, o autor nos dá indícios de que não é possível apenas estudar a filosofia que sustenta o Yoga, mas para compreendê-lo de fato, é preciso entrar no seu mundo, ou seja, experimentar e vivenciar os seus conhecimentos, procurando aplicar na sua própria vida, os profundos ensinamentos e permitir que estes façam sentido não apenas em termos cognitivos e racionais, mas principalmente vivenciando-os e os experimentando na prática. Por esta característica, torna-se de certa forma incoerente falar sobre "filosofia do Yoga", pois se trata de um conhecimento que só faz sentido se colocado em prática.

Este é um dos obstáculos para a real compreensão deste complexo sistema filosófico: não basta ler e buscar nas escrituras antigas conceitos e significados, mas é preciso praticar aquilo que é lido para que seu conteúdo seja enfim apreendido e possível de se compreender e explicar. Esse parece ser um provável motivo que leva os cientistas ocidentais a abandonar os estudos acerca do Yoga, pois estes conhecimentos todos se tornam vazios ou, sem significado, quando não são contextualizados e aplicados.

Um estudo aprofundado deste tema fatalmente implica em uma posição parcial e ativa da pessoa no processo de conhecer, posição esta que ainda é questionada no meio científico, em nome da suposta neutralidade do observador. Creio, no entanto, que a grande dificuldade em descrever o Yoga de maneira mais exata, como se espera no contexto acadêmico reside, sobretudo nas diferenças paradigmáticas entre as culturas ocidental e oriental, que se apresentam como uma barreira epistemológica para a descrição e compreensão de alguns fenômenos, termos e conteúdos.

Estudar Yoga é estudar o Ser, ou *Brahmam*, (essência divina presente em toda a criação) e estudar o Ser significa estudar a si-mesmo, portanto, trata-se de um estudo que conduz a pessoa ao auto-conhecimento. Em inglês, temos o termo: *self knowledge*, que pode ser entendido tanto como estudo do Ser, quanto estudo de si-mesmo. Para o Yoga, este estudo é o caminho para a libertação e para a iluminação.

O Yoga, ao ser inserido no ocidente, segundo Nunes (2008), faz parte de um fenômeno mais amplo chamado “práticas alternativas”. Segundo o autor, este é um termo utilizado para descrever as novas formas de espiritualidade associadas a práticas terapêuticas, que estão à margem das religiões institucionalizadas e da lógica biomédica de saúde. O autor ressalta ainda que o termo “alternativo” remete a algo que vem de fora, algo exterior, que está à margem de uma tendência dominante, que se relaciona ainda com o movimento de contracultura das décadas de 60 e 70 e com um caráter de contestação dos valores dominantes, no caso, cita o autor: a biomedicina, o poder institucionalizado, as práticas religiosas institucionais e o estilo de vida consumista e destruidor do meio ambiente.

Em relação ao Yoga, o autor afirma ainda que, esteve sempre associado aos seus valores intrínsecos, descritos por ele como “valores de contestação, de autonomia, de busca pela interioridade, de exaltação da natureza e de idílio do

oriente, neste caso, a Índia. Estes valores foram observados em campo, no meio *yogui* estudado” (NUNES, 2008 p. 23).

3.2 O que é Yoga?

Segundo Kupfer (2005), professor, escritor, praticante e estudioso do Yoga no Brasil, este termo aparece pela primeira vez nas escrituras da Índia no *Rig Veda*, texto considerado sagrado que data de aproximadamente 5000 a.C. e que, como descreve Feuerstein (2006), é equivalente ao Antigo Testamento dos cristãos. Neste contexto, porém, a definição trazida para o termo Yoga é “aplicação”. Kupfer (2005) afirma ainda que no *Taittiriya Upanishad* (obra datada do II milênio a. C.), a palavra Yoga aparece como sinônimo de disciplina para o controle da mente e dos sentidos e também como transcendência do ego ou ainda como caminho de auto-conhecimento, sentidos estes que se aproximam daquilo que se entende por Yoga no atual contexto histórico.

Kupfer (2005) assinala, no entanto, que se trata de um termo sânscrito que é na verdade polissêmico, ou seja, possui diversos significados. O autor lista alguns significados do termo Yoga encontrados em dicionário sânscrito-inglês, dentre os quais estão os seguintes: unir, manter junto; equipe, soma, conjunção, resultado; magia, mágica; arreio, cinto, jugo; controle da mente e dos sentidos, método de auto-conhecimento, caminho espiritual; trabalho, tarefa.

Diversos autores concordam, no entanto, que a definição mais adequada e a mais utilizada para Yoga é como sinônimo de *ligação, união* (Kupfer; 2005; Feuerstein, 2006; Hayes, 1998), que significaria, por sua vez, a união da consciência individual (*jivatma*) com a Consciência Divina (*Paratman*), ou ainda, a união de todas as dimensões do ser humano (física, energética e espiritual).

Nunes (2008) ressalta que etimologicamente a palavra Yoga deriva da raiz *yuj*, que significa “ligar”, “manter unido”, “atrelar”, “juntar” e, citando Eliade (1996), o autor afirma ainda que, a partir desta raiz, originou-se o termo latino *jungere* e o inglês *yoke*. Acrescenta que “a união que preconiza o Yoga é entre o Eu individual e o Eu universal” (NUNES, 2008, p. 49).

Michelis (2004), citada por Nunes (2008), diz que o Yoga tem caráter polifórmico, adaptando-se ao contexto onde está inserido. Afirma que há três discursos ligados ao yoga atualmente no ocidente: o discurso ‘fitness’; o discurso

‘de-stressing’ e o discurso filosófico-religioso. Entendemos, pelo que foi exposto anteriormente, que a abordagem do Yoga realizada no presente trabalho se aproximaria mais da terceira corrente supracitada, pois considera toda a complexidade de seus diferentes e profundos aspectos filosóficos que já foram mencionados anteriormente.

O Yoga, para além de seu lado filosófico, é também reconhecido como um estado de consciência ou ainda um estado de espírito, no qual o indivíduo permanece como observador do mundo interno e externo, sem se envolver emocionalmente com nenhum aspecto de um ou de outro e sem se apegar ou se identificar com qualquer julgamento que possa surgir em relação ao que é observado (KUPFER, 2005).

Esta postura de observador ou testemunha se chama *sakshi* e constitui parte fundamental do processo de auto-conhecimento e auto transcendência ao qual o Yoga se propõe. Trata-se, segundo Kupfer (2005), de uma noção chave para compreender como funciona o Yoga. O autor afirma que o *yogui* deve permanecer em uma atitude totalmente equânime e imparcial diante de todos os pensamentos, emoções e sensações, desidentificando-se e desprendendo-se deles e de suas próprias vivências, sejam elas positivas ou negativas; assim ele estará praticando a consciência testemunha *sakshi*.

Para se compreender profundamente o sentido do Yoga, faz-se necessário também considerar que existe no ser humano (e talvez até mesmo em tudo na natureza) uma aspiração inata à transcendência, um desejo e um impulso não-deliberado em direção à transposição do estado de ser ordinário, à liberação.

Isto se reflete na sociedade contemporânea como uma constante busca do ser humano por algo que talvez nem ele mesmo saiba o que é, mas que parece se resolver comprando ou ganhando algo material ou então conquistando status e reconhecimento. É como uma sensação de incompletude constante, que leva o indivíduo a acreditar que ele não é bom o bastante ou que não possui coisas suficientes, vivendo em um descontentamento crônico que as conduz a uma constante busca por algo que ainda não possui, como se lá estivesse a sua paz, tranquilidade ou felicidade.

O ato de comprar ou ganhar algo, por exemplo, garante ao indivíduo alguns instantes de ‘bem-estar’, desfrutando de emoções positivas. Porém este estado logo se vai, fazendo com que o indivíduo novamente se sinta incompleto e acreditando

que precisa obter ou adquirir mais alguma coisa para que o estado de bem-aventurança seja mantido.

Este perigoso ciclo, além de sustentar uma cultura baseada na falsa importância do 'ter', acaba fazendo com que o consumismo se transforme em uma solução paliativa e ilusória para esta sensação de incompletude na qual as pessoas normalmente se encontram. Para agravar ainda mais este quadro, este padrão consumista dificulta a compreensão da pessoa em relação ao que de fato é necessário para sua vida, impelindo-a a consumir de maneira inconsciente, causando um importante impacto ambiental e, conseqüentemente, comprometendo sua qualidade de vida.

Hays (1998) escreve que, de acordo com a visão do Yoga, "nossa natureza é a felicidade. Por isso não conseguimos deixar de buscá-la em tudo que fazemos (...) ela está sempre dentro de nós, esperando ser sentida." (HAYS, 1998, p. 40). O autor nos descreve ainda que qualquer sentimento vem, na verdade, de dentro de nós, pois ele já habita o nosso ser independente de qualquer coisa, precisando apenas de um estímulo externo para ser sentido, percebido. Nós é que, de maneira ignorante e desavisada, confundimos tal sentimento com a própria experiência que o produziu.

O Yoga, enquanto disciplina de estudo do Ser e de si-mesmo, baseia-se em ensinamentos do *Vedanta*, grande aparato teórico baseado nos *Vedas*, que são os textos mais antigos do Hinduísmo. Tal estudo poder ser na verdade, uma ferramenta para lidar com esta situação cultural acima citada, onde o ser humano se vê escravo de um constante sentimento de incompletude e impelido a seguir essa mesma lógica consumista e capitalista.

O estudo do *Vedanta* significa um grande passo na busca da iluminação. Isto porque, segundo afirma Arieira (2007), o problema e o sofrimento do ser humano se resume a sua ignorância em relação a si mesmo, ao identificar seu 'eu' com o corpo, ou com a mente ou com nossa relação com os outros. Esta ignorância da sua verdadeira essência é o que leva o homem ao sofrimento. A solução para destruir esta ignorância não está na realização de nenhuma ação ou conjunto de ações, mas sim no conhecimento de si e do Ser e o *Vedanta* é um meio de conhecimento que tem o participante como seu tema e, portanto, a partir do seu estudo aprofundado, é possível caminhar rumo à iluminação, ou libertação.

Como já fora anteriormente mencionado, atribui-se também ao Yoga a conotação de caminho espiritual, o que nos leva a deduzir que através deste caminho, pretende-se chegar a algum lugar, ou ainda que este caminho conduz o praticante a algum lugar, alguma meta. Segundo muitos autores, dentre eles Kupfer (2005), Feuerstein (2006) e Hays (1998), este lugar a se alcançar seria o estado de iluminação (*samadhi* ou *moksa*), que é considerado como a libertação do indivíduo, sua cura ou o despertar de sua consciência, onde o praticante experimenta a sensação de felicidade perene, contentamento absoluto (*ânanda*) e plenitude (*purna*).

Porém, alerta-nos Kupfer (2005), que o estado de Yoga não deve ser considerado um fim a se alcançar; agindo assim estaríamos reduzindo-o a uma relação de causa e efeito, enquanto que, em seu sentido maior, o estado de Yoga transcende as dimensões de tempo e espaço, pois se refere sempre ao aqui-agora, ao momento presente, sendo considerado, portanto, o fim e também o próprio meio, o caminho bem como o lugar a se chegar.

Este entendimento nos ajuda a compreender melhor o Yoga como um estilo de vida, pois ele não é apenas um fim a se alcançar, mas é também o próprio meio que conduz a este fim. Ao encararmos o Yoga como um meio, damos a ele um caráter de estilo de vida, pois ele contempla as crenças, os valores e ainda tende a conduzir seu adepto a cultivar determinados hábitos e rotinas, orientando-o através de seus ensinamentos nas escolhas e condutas do dia-a-dia.

No contexto das já citadas escolas filosóficas hindus (*darshanas*) citadas acima, Feuerstein (2006) afirma que Yoga significa a escola de Patanjali, autor do *Yoga Sutras*, obra clássica por meio da qual o Yoga foi codificado da maneira que conhecemos hoje e que o promove ao status de escola filosófica do Hinduísmo, portanto, é um dos textos mais importantes para a compreensão e também para a prática desta filosofia. Devido sua grandeza e importância, este texto será apresentado de maneira mais aprofundada no subitem a seguir.

3.3 *Yoga Sutras*: caminho para a libertação

O *Yoga Sutras* é considerado pelos estudiosos uma das obras mais importantes do Yoga, pois é onde suas práticas, técnicas e definições se encontram codificadas, fazendo dele um verdadeiro guia para se atingir a auto-transcendência.

Sua autoria é atribuída à mítica figura do sábio Patanjali que existiu no período entre Buda e Cristo (por volta do ano II a.C.).

Segundo Kupfer (2005), as informações sobre as origens tanto do texto quanto do autor são bastante duvidosas e nada concretas, havendo inclusive uma série de conteúdos míticos presentes na sua história. Corroborando esta colocação, Feuerstein (2006) afirma que tudo aquilo que se venha a afirmar sobre a figura de Patanjali é especulação ou suposição e que ele, ao compor seus aforismos, o fez baseando-se em obras já existentes, o que não faz dele um criador, mas sim um compilador e um sistematizador desses ensinamentos.

Feuerstein (2006) afirma que a obra aforística de Patanjali concedeu à tradição *yogui* uma estrutura teórica homogênea que a permitiu comparar-se às outras tradições (como o *Vedanta*, o *Nyâya* e o Budismo) e descreve o *Yoga Sutras* da seguinte maneira: “Sua composição é, em princípio, um tratado sistemático que cuida de definir os elementos mais importantes da teoria e da prática do Yoga.” (FEUERSTEIN, 2006 p. 273).

O *Yoga Sutras* define o início de um período na história do Yoga, Conhecido como Yoga Clássico. Nunes (2008) explica que a partir desta obra, o Yoga se torna, além de oral, uma tradição escrita. Segundo o autor, antes de Patanjali, os ensinamentos do Yoga eram transmitidos de maneira oral, de mestre a discípulo, dentro do chamado *parampara*⁷. O autor salienta ainda que, graças a Patanjali, o Yoga deixou de ser ‘tradição mística’ para tornar-se ‘sistema de filosofia’. Nunes (2008) afirma ainda que, “embora a *Upanishad* e a *Bhagavad Gita*⁸ sejam fundamentais ao desenvolvimento do Yoga na história, é no *Yoga Sutras* que estão enunciadas as práticas que hoje são preconizadas pelos mais diferenciados estilos de Yoga atuais” (p. 56).

Kupfer (2005) alerta para o perigo em se estudar o *Yoga Sutras* fora do contexto adequado, primeiramente porque nele estão presentes diversos termos que não possuem um equivalente idêntico em outras línguas, trazendo em si uma condensação de idéias, que para serem devidamente traduzidas é necessário um conhecimento prévio sobre o assunto. Segundo porque sua tradução acaba, muitas vezes, caracterizando-se fruto de uma interpretação do tradutor, que se não for

⁷ *Parampara* é a antiga linhagem tradicional do ensinamento oral.

⁸ As *Upanishads* são antigos escritos do Hinduísmo, que fazem parte dos *Vedas*. Já a *Bhagavad Gita* é parte de um épico (*Mahabharata*), que narra os ensinamentos de *Krishna* (encarnação do Deus *Vishnu*).

conhecedor na natureza do Yoga, pode não compreender sua essência e, conseqüentemente, não ser capaz de transmiti-la ao leitor. O autor afirma ainda que o difícil não é ler os *Sutras*, mas sim compreender o real sentido deles, ressaltando que, para tal compreensão, é necessário disciplina e muito estudo.

Os seus 196 *Sutras* indicam o caminho para a liberação, ou iluminação (FEUERSTEIN, 2006 e NUNES, 2008). O texto é dividido em quatro capítulos ou *padas*, que significa caminhos, a saber: um capítulo sobre o êxtase (*samadhi-pada*), um sobre a prática (*sadhana-pada*), um sobre os poderes (*vibhuti-pada*) e um sobre a liberação (*kaivalya-pada*) (Feuerstein, 2006 e Kupfer, 2005). Descreveremos a seguir aspectos dos dois primeiros capítulos, onde o primeiro apresenta uma definição de Yoga e seus aspectos psicológicos e o segundo descreve o caminho de oito membros para se chegar à liberação, acreditamos que estes dois itens contemplam a compreensão do Yoga como conjunto de técnicas, práticas e também valores, aproximando-o à concepção de estilo de vida.

3.3.1 Yoga e Psicologia segundo Patanjali

No primeiro dos *Sutras*, temos: “*atha yoganushasanam*”, que se traduz de maneira literal por: “agora, o ensinamento do Yoga” e que pode ser compreendido, segundo Kupfer (2005), da seguinte maneira: “Agora, é preciso prestar muita atenção, pois o ensinamento do Yoga está começando”. Por mais simples que pareça esta frase, normalmente vemos os tradutores e comentadores tecerem inúmeros comentários sobre ela, articulando-a inclusive com trechos de obras ainda mais antigas do Hinduísmo, como os *Vedas* e algumas *Upanishads*.

Um comentário relevante trazido por Kupfer (2005) é em relação a palavra *atha* ou ‘agora’ para se iniciar o texto, como se, antes dele, alguma outra coisa estivesse acontecendo. Uma possível interpretação desta colocação, trazida pelo autor, é em relação à característica do estado de Yoga (que foi citado anteriormente), que não é necessariamente permanente, mas sim algo flutuante, que vai e vem. Talvez Patanjali inicie o texto justamente chamando o leitor (de volta) para este estado contemplativo, para que daí sim este possa entender e apreender o conteúdo que será apresentado a diante.

O segundo Sutra é talvez o mais conhecido e comentado, pois é o primeiro deles a apresentar uma definição do que é Yoga: “*yogaschittavrttinirodhah*”,

traduzido como: “Yoga é a cessação da [identificação com]”⁹ as modificações da consciência”. Kupfer (2005) comenta que este *sutra* não apresenta verbo, pronome ou advérbio, trata-se apenas de uma junção de substantivos. O autor sugere então uma análise dessas palavras separadamente. O termo *chitta* se refere ao psiquismo humano, que segundo esta tradição, é composto por três aspectos:

- *Buddhi* (traduzido como intelecto) diz respeito à dimensão mais elevada da consciência humana, relacionando-se com a intuição e com a sabedoria que transcende a racionalidade;
- *ahamkâra* (traduzido como ego) é a dimensão da consciência responsável pela sensação de separação entre o ser e o mundo, é o que sustenta a identificação do indivíduo com julgamentos, gostos e aversões;
- *manas* (traduzido como mente) é o aspecto racional, cognitivo e lógico da consciência.

Chitta é traduzido também por Feuerstein (2006) como ‘consciência ordinária’, a qual é carregada por um turbilhão de pensamentos e emoções. É justamente este turbilhão que está oculto sob o termo *vrttis*, neste segundo *sutra*, e significa flutuações, movimentações e que quando está relacionado a *chitta*, na expressão *chittavrtti* quer dizer flutuações da consciência.

Estas movimentações mentais, segundo Kupfer (2005), são apresentadas por Patanjali em cinco tipos diferentes, como sendo os cinco estados possíveis de manifestação da consciência humana individual, são eles: conhecimento correto (*pramana*), conhecimento errôneo (*viparyaya*), ilusão (*vikalpa*), sono (*nidra*) e memória (*smrti*). Ou seja, qualquer pensamento, ou conteúdo mental pertence a um destes cinco *vrttis* que podem ainda ser considerados aflitivos ou não-aflitivos. As aflições, ou como traduziu Kupfer (2005), as misérias existenciais, também podem ser divididas em cinco: ignorância (*avidya*), medo da morte (*abinivesha*), egotismo (*asmita*), aversão (*dvesha*) e apego ou paixão (*raga*). Estes seriam os chamados aspectos dolorosos da consciência.

O termo *chitta* é de fundamental importância para se compreender a visão do Yoga sobre o funcionamento da consciência humana. É uma peça chave para compreender aquilo que poderíamos chamar de visão psicológica do Yoga, uma vez

⁹ A introdução desta expressão foi acrescentada por Kupfer (2005) na intenção de deixar claro que o Yoga não pretende cessar as modificações da consciência (pensamentos, etc), mas sim levar o indivíduo a desidentificação com estas.

que este se propõe a compreender a psique humana, e de fato o faz, considerando inclusive aspectos das dimensões sociais e espirituais.

Sobre o conteúdo psíquico do Yoga, escreve Andrade (1982):

Quem estuda Yoga em seus veneráveis textos originais surpreende, em seu aspecto psicológico, atualidade, riqueza e sutileza tão profundas, que, não fora a linguagem velada, exótica e simbólica, pareceria obra dos mais refinados e modernos entendidos nos aspectos inconscientes da alma humana. Não tenho receio de concordar com autoridades no assunto e também afirmar que Yoga é o ancestral comum de todas as modernas escolas de psicologia profunda. (ANDRADE, 1982 p. 95)

O que o início dos *Sutras* nos diz é que os *chittavrttis*, ou as movimentações do intelecto, do ego e da mente (ou ainda, a identificação com elas) são as responsáveis pelo sofrimento humano e pelo estado de *não-Yoga*.

Kupfer (2005) afirma, porém, que é impossível frear estas movimentações e, por exemplo, parar de pensar, pois estas flutuações fazem parte da própria natureza do psiquismo e do seu funcionamento; o que é possível ser feito é reduzir ou até mesmo acabar (pelo menos por alguns instantes) com a nossa identificação com estas movimentações, o que seria o equivalente a dizer para se colocar na posição de observador testemunha (*sakshi*) e, como fora comentado anteriormente, não se envolver com o conteúdo que possa surgir na consciência. Somente quando o indivíduo cessa sua identificação com seus conteúdos mentais é que se torna possível a iluminação ou experiências extáticas (*moksha ou samadhi*).

É exatamente isso que traz o terceiro Sutra: “*tadâ drastuh swarûpe’vasthnam*”, que Kupfer (2005) traduz como: “Então, aquele que vê se estabelece em sua própria natureza”. Com isso, segundo o autor, Patanjali nos ensina que o estado natural do ser humano é a iluminação (*samadhi*), mas que o indivíduo só é capaz de se ver dessa maneira a partir da desidentificação com os objetos exteriores e com a própria movimentação mental, o que inclui os desejos, pensamentos, sentimentos, emoções ou qualquer outra manifestação do ego¹⁰.

Estes três primeiros *Sutras* já mostram o quão profundo e complexo é este sistema filosófico, pois seria possível divagar por páginas a fio sobre o conteúdo expresso nestes três dos cento e noventa e seis aforismos daquele que é apenas um dos inúmeros textos que embasam o Yoga. Os *Sutras* aqui apresentados são

¹⁰ O ego aqui não tem o mesmo significado do que na Psicologia, mas é a tradução utilizada no Yoga para o termo em sânscrito *ahamkara*, como foi explicado anteriormente.

suficientes para proporcionar uma compreensão inicial do que seria a compilação de toda a complexidade que reside nos ensinamentos milenares do Yoga.

3.3.2 Os oito passos do caminho

No segundo capítulo de sua obra, o sábio apresenta o caminho rumo à transcendência, ou seja, o *sâdhana*, termo que segundo Kupfer (2005), traduz-se como 'ir direto ao alvo' e que pode ser compreendido como uma disciplina pessoal, que no Yoga, segundo o autor, inclui uma série de práticas, desde observar as próprias atitudes até praticar *asanas* e meditação. Este termo, devido a sua importância e relevância para o presente trabalho, será retomado mais adiante.

O sábio Patanjali apresenta este caminho por meio da descrição do *ashtangayoga*, que significa os oito membros ou componentes do Yoga. Feuerstein (2006) nos explica ainda que cada um destes membros depende e decorre do anterior, e que por isso, "o caminho óctuplo já foi comparado a uma escada que leva da vida ordinária e egoísta à rara realização do Si Mesmo que transcende a personalidade egóica" (p. 306). Conforme Nunes (2008), Kupfer (2005) e Feurestein (2006), os oito membros estão listados a seguir:

1. *Yamas* = são as cinco proscricções que regem a ética do praticante de yoga, sendo elas: não-violência (*ahimsâ*); veracidade (*satya*); não-roubar (*asteya*); castidade (*brahmacharya*) e não-cobiçar (*aparigraha*). Juntas, elas constituem o *mahâ-vrata* ou o grande voto e constituem-se atividades morais que, segundo Feuerstein (2006), têm a finalidade de pôr rédeas à nossa vida instintiva e proporcionar integridade moral, pré-requisito essencial para a prática bem-sucedida do Yoga.
2. *Niyamas* = são as cinco prescrições, que juntamente com os *yamas*, constituem um código de ética do Yoga. São elas: purificação (*shauchan*); contentamento (*santoshan*); austeridade ou esforço sobre si mesmo (*tapas*); estudo das escrituras (*svâdhyâya*) e a consagração a *Isvara*, ou a Deus (*Isvara pranidhâna*). Estas atitudes, segundo Kupfer (2005), cumprem a função de domínio sobre os órgãos de percepção (*jnânendryas*), que são: olhos, ouvidos, nariz, língua e pele. Segundo o autor, este domínio dos sentidos aponta para a organização da vida pessoal do praticante.

3. *Âsana* = este terceiro membro, ou terceiro passo, é o que, segundo Feuerstein (2006), procura trazer o esforço dos dois primeiros para outro nível, o do corpo. Trata-se aqui das posturas psicofísicas praticadas com a finalidade de fortalecer, tranquilizar e purificar o corpo e a mente, preparando-os para um estado de concentração. Proporciona ainda o equilíbrio energético ao organizar e alinhar os fluxos de energia vital que percorrem os canais energéticos do corpo (as *nadis*).
4. *Prânâyâma* = *prâna* significa energia ou força vital e *prânâyâma* quer dizer controle, ou ainda, expansão desta energia vital. Segundo Feuerstein (2006), este termo diz respeito às técnicas respiratórias através das quais os *yoguis* influenciam o campo bioenergético do corpo. O autor afirma ainda que existe uma ligação íntima entre a força vital, a respiração e a mente e que, “através do controle da respiração associado à concentração, a força vital do corpo pode ser estimulada e dirigida” (FEUERSTEIN, 2006, p. 311).
5. *Pratyâhara* = é trazido por Kupfer (2005) como o conceito central dos oito membros, pois se encontra na posição exatamente entre os quatro primeiros (aspecto externo) e os quatro últimos (aspecto interno). Este termo é entendido como controle ou recolhimento dos sentidos, ou segundo este autor, “é a faculdade de libertar a consciência (*chitta*) da tirania que os objetos externos exercem sobre ela.” (KUPFER, 2005, p. 85). Isto acontece quando o praticante exerce controle sobre sua energia, seus sentidos, suas ações e sua mente.
6. *Dhâranâ* = entendida como concentração, Feuerstein (2006) nos diz que é o passo que vem imediatamente após o processo de inibição sensorial. Trata-se, segundo o autor, do direcionamento da atenção para um determinado suporte (parte do corpo ou objeto externo interiorizado). Kupfer (2005) acrescenta ainda que segundo Patanjali, existem nove obstáculos para a concentração: doença, inércia, dúvida, negligência, preguiça, volubilidade, equivocação, inconstância e instabilidade. Na ausência destes obstáculos, os *vrttis* não se manifestam, permitindo que a consciência permaneça no estado de concentração.
7. *Dhyâna* = membro entendido como o da meditação, ocorre após a concentração prolongada que, segundo Feuerstein (2006), “conduz naturalmente ao estado de absorção na meditação (...), no qual o objeto ou

área do corpo interiorizado preenche todo o espaço da consciência” (FEUERSTEIN, 2006, p. 313). Ainda segundo o autor, neste estado não se perde a lucidez, ao contrário, a pessoa torna-se ainda mais desperta embora a consciência do ambiente externo seja muito reduzida ou nula.

8. *Samâdhi* = o passo seguinte e último é o êxtase, que ocorre segundo Feuerstein (2006), quando os *vrttis*, ou as flutuações mentais são contidas pela prática da meditação. O autor diz ainda que “o estado extático, sendo o auge de um processo árduo e prolongado de disciplina mental, é difícilimo de definir ou descrever” (p. 314), mas acrescenta que há nele um elemento importante que seria a sensação de fusão completa entre o participante e o objeto de contemplação. Não cabe, portanto, maiores explicações sobre este estado, pois ele é por natureza “inexplicável”, passível apenas de ser experienciado e não compreendido ou reduzido a palavras.

Estes são os ensinamentos mais relevantes deste venerável texto para o presente trabalho. Pode-se compreender porque ele é um texto considerado guia para o auto-conhecimento, uma vez que traz em seu conteúdo a fórmula da libertação; cabe então ao praticante não apenas lê-lo, mas compreendê-lo profundamente e se esforçar para pôr em prática aquilo que é ensinado. Isto pode levar uma vida inteira ou para os *yoguis*, que acreditam nos ciclos de reencarnações, até mesmo mais do que uma vida.

3.4 – Yoga como disciplina espiritual

3.4.1 Sadhana: a prática da filosofia

Como fora visto anteriormente, Kupfer (2005) diz que *sadhana* é um termo da arqueria que significa literalmente ‘ir direto ao alvo’. É normalmente compreendido como disciplina ou caminho espiritual, por meio do qual é possível atingir a iluminação, a libertação dos sofrimentos. O *yogui* pratica seu *sadhana* diariamente, a cada pequeno gesto, a cada atitude mental. Trata-se de permanecer fiel e honestamente dedicado à prática desta filosofia de vida baseada no respeito, na disciplina, no conhecimento e na verdade.

Segundo Andrade (1982),

Sadhana é uma forma de viver orientada para o encontro da paz, da perfeição, da beatitude, da libertação. É caminho divinizante, que transforma em realidade todas as infinitas promessas que há em cada ser humano. É a evolução do ser através do saber, do fazer e do amar sem egoísmo e, portanto, sem dissabor ou limitação (ANDRADE, 1982 p. 113).

Este autor apresenta sob o título de *sadhana* um conjunto de importantes ensinamentos, que segundo ele, podem servir como profilaxia e cura filosófica-psíquica-moral. Acrescenta ainda que o *sadhana* como um ato preventivo é mais eficaz e compensador do que como método de cura, ou seja, é uma maneira de viver a vida mantendo-se saudável e em constante evolução, podendo assim ser encarado até mesmo como ferramenta para promoção de saúde e qualidade de vida.

Andrade (1982) traz como importantes componentes do *sâdhana*, os seguintes fatores:

- *svadhyaya* (que foi citado anteriormente como um dos *nyamas*): é o estudo do Ser e da Realidade por meio dos ensinamentos e textos sagrados e é também estudo de si mesmo através do auto-estudo e da auto-observação. Este termo é trazido neste contexto pelo autor como um remédio filosófico cuja finalidade é libertar o indivíduo dos sofrimentos (como apego, medo ou ódio);
- *viveka*, traduzido por discriminação ou discernimento, sugerindo que através dele o praticante e estudioso deixe de ser engodado pelas aparências ou por desejos egóicos, tomando consciência da essência das coisas e de si mesmo;
- *vichara*, que significa auto-pesquisa, por meio da qual o indivíduo entra em contato com seus defeitos e qualidades sem julgá-los, apenas analisando-os;
- *sakshi* (também já foi citado anteriormente) ou consciência testemunha é aquela postura de observador equânime que permite a desidentificação com os acontecimentos do mundo externo e interno.

O autor defende que através da prática do *sâdhana*, o indivíduo mantém-se em uma vida regrada e disciplinada, que o leva a buscar equilíbrio e evolução em cada situação da vida. Esta condição de praticante deste caminho espiritual auxilia a pessoa a permanecer presente nas situações da vida e mais consciente das suas atitudes, além de propiciar maior contato com seu corpo, sua mente, seus pensamentos e conseqüentemente maior auto controle e discernimento em relação as suas emoções e também relacionamentos inter-pessoais. Neste sentido, o

caminho espiritual parece ser um promotor de saúde física e mental para quem o pratica, além de facilitar uma relação saudável com o ambiente a sua volta.

3.4.2 *Dharma: conjunto de valores*

Ainda neste sentido, o termo *Dharma*, é muito significativo dentre os ensinamentos do Yoga e a sua definição não é simples de ser feita. Ele foi descrito no *Tattvabodah*, que pode ser considerado, segundo Arieira (2006), um manual introdutório para o estudante de Yoga. A autora afirma que:

“*Dharma* pode ser geral, comum a todos, que são valores universais, ou específico, que é o papel a ser exercido por cada um de nós. Agir de acordo com o *dharm*a é uma disciplina. Falamos da capacidade de deixar de lado nossos gostos e aversões e priorizar o que é adequado.” (ARIEIRA, 2006 p. 34).

A partir daí, poderíamos até mesmo considerar que o *dharm*a seria a base ou a estrutura ética que nortearia a construção do estilo de vida das pessoas que aderiram de fato e talvez até integralmente as noções do Yoga, seus ensinamentos e valores.

Saraswati (2001) afirma que os valores apropriados que preparam a mente para *Vedanta* são o que ele chamou de atitudes éticas universais, acrescentando que tal valor ético pode ser definido como *dharm*a, “que é um padrão ou norma de conduta originado na maneira pela qual eu desejo que os outros me vejam ou me tratem” (p. 29).

O autor acrescenta que a norma da pessoa para o que é um comportamento ‘apropriado’ ou uma ‘boa’ atitude se baseia na maneira que eu desejo que os outros me tratem ou me vejam, ou seja, o que eu espero e desejo dos outros se torna meu padrão de *dharm*a. Segundo este autor, outras normas de comportamento, como não-violência, humildade, caridade, são todas baseadas na mesma consideração citada acima. Os valores éticos do Yoga são considerados pelo autor como sendo universais no conteúdo e relativos na aplicação.

É importante ressaltar que os praticantes e estudiosos de Yoga se reconhecem como uma comunidade específica, compartilham crenças e valores e possuem um objetivo em comum, que seria a finalidade da prática e estudo do Yoga, conhecida por eles como *Moksha*, ou libertação, o que nos leva a pensar na existência de um estilo de vida que caracterize esta população.

4. MÉTODO

4.1 Considerações Metodológicas

O presente trabalho se caracteriza como uma pesquisa qualitativa, visando a obtenção de dados subjetivos dos participantes, tais como os componentes afetivos que permeiam suas escolhas e atitudes do dia-a-dia. Tal metodologia se apresenta como uma alternativa adequada para se atingirem os objetivos aqui propostos, pois permite o acesso à subjetividade dos participantes pesquisados, possibilitando o contato com conteúdos que permeiam seu universo de crenças e valores.

Denzin e Lincoln (2006) definem a pesquisa qualitativa como sendo um conjunto de práticas que dão visibilidade ao mundo, envolvendo uma abordagem naturalista, interpretativa, uma vez que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais com a intenção de compreender os fenômenos a partir dos significados que as pessoas conferem a eles.

Para Victora et al. (2000), um dos pressupostos da metodologia qualitativa de pesquisa é partir do reconhecimento de que o mundo real só existe de fato na medida em que tomamos parte dele e ele faz sentido para nós. Outro pressuposto é que a realidade social não é um todo unitário, mas uma multiplicidade de processos sociais que atuam simultaneamente compondo uma totalidade.

4.2 Participantes

Os participantes do presente estudo foram contatados com a autorização do professor de um curso de formação para instrutores de Yoga filiado a um importante órgão que avalia e credencia cursos de Yoga no Brasil.

Eles foram selecionados de acordo com alguns critérios de inclusão, a saber: ser praticantes de Yoga, residentes em alguma capital brasileira, que tivessem realizado os módulos I e II do curso livre de formação para instrutores de Yoga deste mesmo professor e que estivessem inscritos no módulo III deste curso, além de não apresentar alguma doença crônica.

O acesso aos participantes deu-se por intermédio do próprio professor do curso, que possibilitou um espaço neste módulo, no qual tanto a pesquisadora quanto a presente pesquisa puderam ser apresentadas aos alunos. Por se tratar de

um módulo focado no estudo de um texto sagrado do Yoga, pode ser considerado como uma extensão ou aprofundamento do curso de formação, assegurando assim que os alunos inscritos fossem pessoas que já conhecessem boa parte dos ensinamentos e estivessem, portanto, dando continuidade e aprofundando seus estudos sobre esta filosofia.

Foram selecionados sete participantes, sendo eles três mulheres e quatro homens, residentes nas cidades de Aracaju, Rio de Janeiro, Florianópolis e São Paulo. Porém, devido a um erro de impressão de um dos instrumentos (Instrumento de Auto-Avaliação da qualidade de vida), tivemos que abrir mão dos dados obtidos de três dos participantes, o que nos deixou com um número final de quatro participantes para a presente pesquisa:

Tabela 2: Descrição dos participantes

	Sexo	Idade	Cidade
P 1	Masculino	39 anos	Aracaju
P 2	Feminino	33 anos	Rio de Janeiro
P 3	Masculino	30 anos	Rio de Janeiro
P 4	Feminino	45 anos	São Paulo

4.3 Métodos de coleta e instrumentos

Foi entregue ao responsável pela instituição bem como para o professor do curso uma carta de apresentação, informando alguns dados da pesquisa, da pesquisadora e os objetivos do trabalho. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi lido e assinado pelos participantes individualmente, que tem garantidos, por meio deste, os cuidados éticos em relação a sua participação na pesquisa.

Foram utilizados dois instrumentos de coleta de dados para acessar os conteúdos subjetivos dos participantes da pesquisa, a saber: um questionário aberto para investigar questões relativas ao estilo de vida (Anexo 3) e o Instrumento de Auto-Avaliação de Qualidade de Vida (Anexo 4) para investigar como estes avaliam alguns aspectos de suas vidas.

O questionário foi elaborado pela pesquisadora e é composto por seis questões abertas que buscam investigar aspectos que compõem o estilo de vida dos participantes. Este método de coleta foi escolhido com o objetivo de induzir o participante a uma reflexão individual sobre sua própria vida. As perguntas são em relação às rotinas diárias, relações inter-pessoais, valores e também sobre o papel do Yoga e seus ensinamentos na vida dessas pessoas.

O “Instrumento de Auto-Avaliação de Qualidade de Vida” que utilizamos foi desenvolvido pela Professora Dra. Marlise A. Bassani (2000-2001), na Clínica Psicológica “Ana Maria Popovic” da Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP). Tal instrumento foi publicado por Bassani, Correa e Eisenstatd (2002) e sua aplicação foi adaptada no presente trabalho, tendo como objetivo facilitar uma auto-avaliação por parte dos participantes a respeito de alguns aspectos da sua vida.

Trata-se de um instrumento que abrange dez dimensões do construto qualidade de vida, a saber: saúde, sexual, familiar, educacional, espiritual, social, cultural, profissional, emocional e lazer. Este instrumento é composto por duas partes, na primeira, o participante deve avaliar cada um dos dez âmbitos por meio de uma pontuação de 1 a 5 (onde o 1 corresponde a *muito insatisfeito* e o 5 a *muito satisfeito*) e, na segunda parte, ele escreve os comentários relativos à pontuação dada na primeira. Este instrumento foi escolhido para a presente pesquisa, pois nos permite obter do participante uma auto-avaliação consistente a respeito da sua qualidade de vida, envolvendo temas distintos e ainda permitindo que este discorra sobre o que está sendo avaliado.

Serra (2009) em seu estudo sobre disfunção sexual feminina, o vaginismo, aplica em seus participantes uma adaptação deste instrumento, que a permitiu acessar mais especificamente a dimensão da sexualidade. No caso do trabalho citado, a adaptação foi justificada por se tratar de uma população acometida por uma disfunção sexual, o vaginismo. Já na presente pesquisa, o instrumento foi aplicado em participantes saudáveis, que não apresentavam adoecimento algum.

A adaptação no presente trabalho não foi no instrumento em si, mas na sua aplicação. Na aplicação original, o pesquisador permanece junto ao participante durante o preenchimento do instrumento, enquanto que neste caso, os participantes foram solicitados a preenchê-lo individualmente, assim como o questionário referido anteriormente. No item a seguir, este procedimento será mais explicitado.

4.4 Procedimento de coleta

A coleta dos dados foi realizada na sede onde acontecem os cursos de formação de um importante instituto de ensino de Yoga e *Vedanta* no Brasil, onde os alunos ficam alojados, residindo e se alimentando juntos ao longo do desenvolvimento do curso. Na ocasião da coleta, estava ocorrendo um módulo de estudo de duração de dez dias, sendo considerado por alguns alunos como um retiro para estudos e práticas de Yoga. Foram entregues aos participantes os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 2) e explicados os objetivos da pesquisa. Em seguida foram distribuídos os questionários, contendo seis perguntas sobre os valores e rotinas e foi entregue junto a ele o Instrumento de Auto-Avaliação de Qualidade de Vida a cada um dos participantes.

Foi pedido oralmente aos participantes na ocasião da entrega dos instrumentos que respondessem individual e sigilosamente os mesmos e os devolvessem a pesquisadora com um prazo de três dias, levando em conta as outras atividades que são exigidas deles ao longo deste curto período de curso.

É importante ressaltar, porém, que na ocasião do presente trabalho, diferente daquilo que foi descrito no seu desenvolvimento, o Instrumento de Auto-Avaliação de Qualidade de Vida foi preenchido individualmente pelos participantes, sem a presença da pesquisadora. Tal adaptação na aplicação do instrumento foi realizada, levando-se em conta o tempo disponível pelos participantes e pela pesquisadora para este momento da coleta de dados. Objetivamos ainda com esta adaptação manter a privacidade dos participantes, proporcionando a eles um momento de reflexão individual sobre os diferentes aspectos da própria vida.

O instrumento em questão, que é composto por duas partes, teve assim sua segunda etapa comprometida devido a esta adaptação, pois em alguns casos, não foram redigidos os comentários sobre cada uma das pontuações aos diferentes âmbitos, como é esperado. Acreditamos, porém, que isso não trará grandes prejuízos para a presente pesquisa, uma vez que a avaliação da qualidade de vida, neste contexto serve como uma informação complementar ao principal objetivo do trabalho que é investigar os principais aspectos presentes no estilo de vida dos participantes e a primeira parte do instrumento referido já traz dados suficientes para

compreendermos como estes aspectos são refletidos na auto-avaliação da qualidade de vida.

É importante ressaltar que a coleta de dados da presente pesquisa foi realizada em uma situação específica: durante um curso de aprofundamento de Yoga. Neste curso, os participantes ficam hospedados e se alimentam no local onde ocorrem as aulas práticas e teóricas. Todas as pessoas inscritas neste curso, já se hospedaram neste local anteriormente, pois já haver cursado pelo menos um módulo do Curso de Formação neste local é um pré-requisito para a inscrição neste curso de extensão.

Desta maneira, sem que houvésemos planejado tal situação, havia um controle ambiental no momento da coleta de dados dos participantes. Estavam todos inseridos em um contexto, onde apesar de o convívio social ser estimulado, há um apelo natural para a introspecção. Todos se encontravam imersos em um ambiente onde se aprende Yoga, se pratica Yoga e se fala sobre Yoga em tempo integral.

4.5 Cuidados Éticos

O projeto da presente pesquisa foi submetido à aprovação do Comitê de Ética e obteve sua aprovação no dia 08/11/2010, de acordo com protocolo número: 343-2010. (Anexo 5)

Os participantes da presente pesquisa foram recrutados por meio do contato com o professor de um curso de formação para instrutores de Yoga. Seus cursos são vinculados a uma importante instituição, que é responsável por registrar e aprovar diversos cursos de formação em Yoga por todo o Brasil. Foi enviada ao responsável da supracitada instituição uma carta de apresentação (Anexo 1), onde os objetivos do trabalho foram descritos bem como os cuidados éticos com relação aos participantes.

Os participantes selecionados, que responderam aos critérios de inclusão supracitados, foram informados sobre os detalhes da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 2), recebendo a garantia de que seus dados de identificação permanecerão em sigilo e que, a qualquer momento, ele poderia desistir da participação. A pesquisa prevê baixo risco, contudo os participantes foram informados que poderiam entrar em contato com a pesquisadora para suporte psicoterápico, caso considere necessário.

Os participantes foram igualmente comunicados a respeito de um possível contato em algum momento posterior ao da coleta de dados (seja este um contato telefônico ou via *e-mail*), caso fosse necessário aprofundar alguma questão ou complementar algum dado. Foram, portanto, fornecidos à pesquisadora seus dados pessoais para contato. Além disso, a pesquisadora também forneceu os dados pessoais para eventuais dúvidas sobre a participação na pesquisa.

5. RESULTADOS E ANÁLISE

5.1 Procedimento de análise e apresentação dos resultados

Foram utilizados, na presente pesquisa, dois instrumentos com a intenção de abranger diferentes dimensões e aspectos do estilo de vida dos participantes. O primeiro é um questionário aberto composto por seis questões que procuram investigar os diferentes aspectos presentes na organização do cotidiano, além de crenças e valores. O segundo instrumento é complementar ao primeiro, trazendo dados relativos à auto-percepção do participante em relação à própria vida.

A leitura e tratamento dos dados dedicaram-se a identificar os principais elementos presentes no estilo de vida dos participantes, observando ainda aqueles que se repetiam nas respostas dos diferentes participantes e como estes se relacionam com ensinamentos da filosofia do Yoga. A organização dos dados obtidos na presente pesquisa passou pelas seguintes etapas:

- (1) Foram transcritas todas as respostas do questionário e, posteriormente, agrupadas por questão e lidas uma a uma sistematicamente em busca de elementos comuns entre elas;
- (2) Após a leitura das respostas, foi feita uma reflexão a respeito destes elementos, relacionando-os com ensinamentos do Yoga (mencionados no capítulo teórico), mantendo a atenção também na forma como eles organizam suas rotinas, bem como nas crenças e valores que sustentam suas escolhas e ações.
- (3) Foram igualmente transcritas as respostas à segunda parte do Instrumento de Auto-percepção de Qualidade de Vida e analisadas junto à primeira parte deste mesmo instrumento onde cada âmbito recebe uma pontuação de acordo com o grau de satisfação.
- (4) Foi realizado o cruzamento entre os dados obtidos nos dois instrumentos, buscando identificar os elementos mais relevantes e também investigar se há ou não conflitos entre aquilo que os participantes descrevem no questionário e aquilo que pontuam na sua auto-percepção da qualidade de vida.

Serão apresentados a seguir os dados obtidos nos dois instrumentos separadamente e, em seguida, o cruzamento de ambos.

5.2 Questionário aberto – reflexões acerca das respostas dadas

Apresentaremos a seguir a reflexão feita acerca das respostas dadas pelos participantes a cada uma das questões separadamente, buscando identificar se há elementos comuns entre elas e observando se há relação com ensinamentos da filosofia do Yoga.

1- Como é a sua rotina diária? (descreva um dia típico)

A primeira questão procurou investigar como os participantes organizam o seu dia-a-dia, quais aspectos são considerados por eles importantes no momento de descrever seu dia. Nas respostas dadas a esta questão, pudemos observar uma série de elementos em comum. Observamos, por exemplo, que alguns participantes dão aulas de Yoga e paralelamente a isso exercem outras funções e profissões, como por exemplo, fisioterapia e locução: “saio para dar aula de Yoga perto de casa (...) saio para gravar locuções”¹¹ (P 4).

Todos os participantes relataram que acordam cedo. O participante que acorda mais cedo afirma que seu horário para começar o dia é as 4:30h (P 3), e o participante que acorda mais tarde o faz as 6:30h da manhã (P 4). Aparentemente se trata de um hábito saudável e que possivelmente facilita a conciliação entre seus deveres e as outras atividades que eles desenvolvem ao longo do dia, incluindo práticas de Yoga e meditação (como veremos a diante).

É interessante notar que quase todos eles afirmam ter alguma prática de esporte e/ou de Yoga na sua rotina diária, o que pode significar uma preocupação e cuidado com o corpo físico e com a própria saúde, sugerindo ser este um hábito presente na rotina dessas pessoas, algo que já faz parte do estilo de vida delas: “vou para a minha prática pessoal de Astanga” (P 2); “faço uma prática de surf (...)faço a minha prática pessoal de Astanga” (P 3). Além disso, observamos ainda que a prática de meditação também é mencionada nas respostas acima, o que sugere que este auto-cuidado não se resume apenas à saúde física, mas estende-se também a sua saúde mental e emocional: “faço a minha prática diária de meditação (30 min a 1 hora)” (P 3); “faço meditação” (P 2); “pratico Yoga e meditação por mais ou menos 40 min” (P 4).

¹¹ Os grifos são da autora e foram utilizados para destacar os conteúdos mais relevantes para análise.

Aqui observamos que a manifestação da espiritualidade está presente na rotina dessas pessoas como prática diária de meditação, o que significa, na verdade, que os participantes dedicam diariamente parte do seu tempo para um momento de introspecção, de contato consigo mesmo e aprimoramento pessoal/espiritual. Este é um dado importante, pois delinea a prática da espiritualidade dessas pessoas, demonstrando que faz parte do dia-a-dia delas esta disciplina e dedicação.

Foi relatada também, em algumas respostas, a preocupação em relação aos cuidados domésticos, como manter a limpeza e organização da casa: “19:00h aula de Yoga e [volto para] casa para afazeres domésticos” (P 1) e “cuido das plantas na varanda” (P 4).

Tais elementos trazidos acima, tanto em relação ao auto-cuidado quanto em relação ao cuidado com o espaço ao redor, remetem a um valor presente no texto anteriormente citado *Yoga Sutras*, que traz uma espécie de código de ética que, supostamente, é seguido pelos praticantes e estudiosos dedicados. Trata-se de *Shauchan*, também conhecido como purificação, que diz respeito ao dever de manter o corpo, a mente e o ambiente livres de impurezas e toxinas tanto físicas quanto energéticas. Tal purificação é realizada por meio de exercícios físicos, meditação e também com práticas de Yoga. Segundo Kupfer (2001), “a purificação externa inclui alimentação vegetariana, exercícios de purificação orgânica (...) e manter limpo o ambiente em que se vive. (...) A purificação interna inclui a eliminação das impurezas do pensamento” (p. 40).

A prática de Yoga, além de outros esportes, aparece nas respostas de todos os participantes, refletindo a importância desse hábito nas suas vidas. Aqui podemos relacionar estes elementos também a outro item do código de ética *yogui*, que seria *Tapas*, ou ainda, esforço disciplinado. Graças a este valor, a prática de Yoga e de esportes em geral não aparece apenas como um *hobbie* ou passa-tempo na vida dos participantes, ou seja, como algo esporádico, mas parece ter um papel importante, ocupando parte das suas rotinas diárias.

Tapas significa também um esforço sobre si mesmo, sair da zona de conforto, se sacrificar para concretizar um objetivo. Aqui as pessoas descrevem que a prática de Yoga e meditação estão presentes no seu dia-a-dia, por mais corrido e atribulado que este possa ser.

Kupfer (2005), baseando-se do *Yoga Sutras*, define *Tapas* da seguinte maneira:

“*Tapas* é calor, ascese, determinação, força de vontade concentrada, austeridade, esforço sobre si próprio, ‘produz a destruição das impurezas, o que conduz ao aperfeiçoamento da sensibilidade corporal’. O objetivo desse esforço sobre si próprio é atingir um estado de purificação que permita ao indivíduo tomar posse do seu corpo, indo além dos limites impostos pela percepção limitada da realidade.” (KUPFER, 2005 p. 40)

O estudo da filosofia também apareceu nas respostas de diferentes participantes “(...) *depois sigo para uma aula de vedanta*” (P 2), remetendo-nos a um terceiro elemento presente no já citado código de ética. Tal estudo está previsto nas escrituras como um item importante de se praticar na vida diária do adepto do Yoga, ele é conhecido como *Svadhya*, ou o estudo do Ser e de si-mesmo. Segundo este princípio, não é possível se desenvolver na vida de praticante sem tal dedicação ao estudo das escrituras e da filosofia como um todo.

Em relação à importância dada ao estudo das escrituras, Eliade (2004) ressalta que:

“A miséria da vida humana (...) é devida à *ignorância*. Não qualquer ignorância, mas somente a ignorância da verdadeira natureza do espírito, a ignorância que nos faz confundir o espírito com a experiência psicomental, que nos faz atribuir qualidades e predicados a esse princípio eterno e autônomo que é o espírito; em resumo, uma ignorância de ordem metafísica. É então natural que seja um conhecimento metafísico que venha suprimir essa ignorância. Esse conhecimento de ordem metafísica conduz o discípulo até o umbral da iluminação, isto é, até o verdadeiro Si-mesmo” (ELIADE, 2004, p. 27).

Foi possível observar nas respostas a esta primeira pergunta, alguns aspectos e elementos que os participantes consideram de maior importância e relevância nas suas vidas, pois se manifestam diariamente, influenciando na organização do dia-a-dia. Notamos a presença da prática de Yoga e de meditação por todos os participantes, denotando a inserção da filosofia do Yoga nos hábitos e rotinas diárias dos participantes.

- 2- Como você se relaciona com o espaço e com as pessoas da sua cidade? (descreva como você lida com o espaço onde está inserido: sua casa, seu bairro, sua cidade, a natureza)

Esta questão buscou entender se e como o ambiente (físico e/ou social) influencia no dia-a-dia dos participantes e nas suas relações. Os elementos que se destacaram neste grupo de respostas foram: o respeito pelas pessoas e a importância de viver em harmonia com todos e com o ambiente a seu redor. Observamos que as relações que eles descrevem ter com os outros e com o espaço

onde estão inseridas são permeadas por um sentimento de respeito e consideração para com todos, o que resulta em uma conduta social respeitosa que aponta para relacionamentos harmônicos e felizes.

Os participantes falam de harmonia nos seus relacionamentos nas duas esferas ambientais: o ambiente social e o ambiente físico (natural ou construído). Em relação ao primeiro apareceram respostas como: “*o ponto alto é fazer questão de sempre cumprimentar bem as pessoas*” (P 2); “*todos me conhecem, tenho ótimo relacionamento com todos*” (P 3). Quanto ao relacionamento dos participantes com o ambiente físico, tivemos respostas como: “*procuro fazer coisas conscientes, evitando uso de plásticos e sacolas (...) comprei uma bicicleta” (P 2); “*adotei uma área verde na praia para preservação*” (P 3).*

Retomando a literatura baseada em escrituras do Yoga, nos deparamos com o princípio de unidade entre todos os seres e todas as coisas. Na crença de que tudo no mundo é permeado pelo Ser, por uma essência divina. Tal essência pode ser considerada, segundo visão do Yoga (referida no capítulo teórico), como a soma de duas polaridades: *purusha* e *prakriti*, ou ainda, espírito e natureza (Eliade, 2004), onde o primeiro pode ser compreendido como a essência e o segundo como a manifestação física desta essência. Portanto, todos os seres e objetos que podemos identificar na nossa realidade seriam, na verdade, manifestações diferentes de uma mesma essência, comum a todos.

Arieira (2006) corrobora essa visão, descrevendo um conteúdo do Vedanta (escola filosófica hindu muito estudada por praticantes e professores de Yoga), onde define *Brahman* como o infinito que é a causa deste universo, é ainda aquele responsável pela criação, mas que para produzir a criação e torná-la possível, lança mão de um poder chamado *Maya*, que significa aquela que produz o impossível. Toda a criação é, portanto, originada por *Brahman* mais *Maya*: o processo de criação de todos os cinco elementos (éter, ar, fogo, água e terra) se originam deles, nos levando à consideração de que há relação entre todos os objetos e seres na criação.

Possivelmente, essa visão de que partimos de uma mesma essência, leva à consciência de que deva haver um sentimento de respeito em todas as relações, como descrevem de maneira geral os participantes pesquisados. Tal ensinamento parece estar presente nos valores desses participantes, levando-os às condutas mencionadas de respeito e harmonia nas relações com os outros e com o ambiente.

Neste grupo de respostas, portanto, observamos também a presença de alguma influência dos ensinamentos do Yoga e sua filosofia na descrição da maneira pela qual as pessoas lidam com o seu entorno e com as pessoas de seu convívio. Este item nos remete à idéia do *Dharma*, já citado anteriormente, e que tende a conduzir o adepto desta filosofia a agir de acordo com o bem comum, tratando a tudo e a todos como gostaria de ser tratado (SARASWATI, 2001).

- 3- O que você mais valoriza na sua vida? (fale sobre os valores que norteiam as suas escolhas do dia-a-dia, como é a sua visão de mundo hoje)

A terceira questão buscou apreender conteúdos relativos aos valores reconhecidos e praticados pelos participantes. Novamente neste item, aparece a importância do respeito nas relações inter-pessoais. Foi ressaltada aqui preocupação dos participantes em manter relacionamentos harmônicos e respeitosos, priorizando sentimentos de paz, liberdade e tolerância. Neste grupo de respostas, aparece nitidamente a influência do Yoga: *“Com o estudo do Yoga, tenho podido praticar tolerância, entendimento que somos iguais”* (P 2); *“A prática de Yoga e o estudo do vedanta me trouxeram a consciência de que (...) nós já somos pura plenitude (...) com esses conceito aplicados a vida cotidiana, a ansiedade de querer tornar-me algo diferente do que já sou, não tem lugar. Portanto, uma vida simples, pacífica e ao lado da natureza é o que mais valorizo.”* (P 4).

Podemos inclusive notar que estas respostas complementam as da questão anterior, mostrando como estão interligados para estes participantes os seus valores pessoais e sua forma de se relacionar com as pessoas e os espaços ao seu redor; aparecendo agora de maneira explícita, ou seja, citada por eles, a influência dos ensinamentos do Yoga nestes aspectos.

É possível notar a relação existente entre estas respostas e um princípio presente no já citado texto *Yoga Sutras*, que reside no topo do código de ética do Yoga. Trata-se de *Ahimsa*, conhecido também como princípio da não-violência, descrito por Kupfer (2005) da seguinte forma: *“Ahimsa, a não-violência, entende-se como não matar, não agredir, nem causar nenhum tipo de dor a nenhum ser vivo. Os outros quatro yamas são corolários, conseqüências naturais da não-violência.”* (KUPFER, 2005 p.39).

Isto quer dizer que, se *Ahimsa* é praticado, os outros itens éticos do Yoga serão conseqüentemente atingidos também. Aparentemente, este princípio está

implícito nas respostas dos participantes em relação aos seus valores, sugerindo que em maior ou menor grau, os preceitos da filosofia estão influenciando de alguma forma seu modo de viver e de se relacionar com os outros. Foi possível notar claramente, a partir deste grupo de respostas, que a essência dos ensinamentos do Yoga exerce alguma influência nos valores que são cultivados e praticados pelos participantes.

- 4- Você percebeu mudança na sua vida com o conhecimento/prática/estudo do Yoga? (se você notou mudança(s) procure descrevê-la(s), especialmente se houve alteração em valores e hábitos, comparando os antigos e os atuais mais significativos para você, contando há quanto tempo você pratica/estuda Yoga).

Procuramos, a partir desta questão, identificar como os participantes reconhecem a influência do Yoga nas suas vidas. Nestas repostas, podemos observar que todos os participantes afirmam ter vivido mudanças positivas depois da prática e estudo do Yoga. *“Despertei para os condicionamentos, comecei a viver conforme a verdade no meu coração”* (P 1); *“Amadureci, e cada vez mais quero estudar”* (P 2); *“Me libertei de vários condicionamentos que faziam mal para a minha saúde (...)deixei de ser negligente com meu corpo na alimentação e nas práticas esportivas”* (P 3); *“Tive mudanças muito grandes na vida, principalmente de hábitos como: horários de dormir, alimentação, parei de fumar, mas principalmente na maneira de me relacionar com os outros e comigo mesma.”* (P 4).

De uma maneira geral, os participantes afirmam que essas mudanças foram positivas e dizem respeito à relação deles consigo mesmo, com os outros e também em relação aos seus hábitos. Com exceção de apenas um participante (P 1), os demais mencionaram mudanças na alimentação: *“minha alimentação passou a ser mais importante”* (P 2); *“deixei de ser negligente com meu corpo, na alimentação e na prática de esportes”* (P 3); *“tive mudanças muito grandes na vida, principalmente de hábitos como: horários de dormir, alimentação (...)”* (P 4).

Dois deles afirmaram inclusive ter deixado de consumir drogas: *“me libertei de vários condicionamentos que faziam mal para minha saúde, tais como: sair para noite, usar drogas (fumar maconha), ter hábitos de revolta contra a sociedade”* (P 3).

Outro elemento presente e importante que fez parte de deste grupo de respostas foi novamente quanto a sua relação com as outras pessoas, que pelo que

eles dizem, passou a ser mais madura, harmônica e respeitosa, reiterando o que já havia sido respondido nas questões anteriores.

Pode-se observar, portanto, que com o estudo e prática do Yoga, as pessoas foram realizando algumas transformações em suas vidas. Transformações estas que não foram aparentemente impostas, mas surgiram espontaneamente como frutos de mudanças mais sutis (crenças e valores) que as pessoas foram sofrendo ao longo do seu contato com a filosofia e prática do Yoga.

Ainda de acordo com os princípios citados acima (*ahimsa* e *shauchan*), observamos respostas como deixar de consumir drogas e também comportamentos pró-ambientais, onde as pessoas procuram agredir menos o próprio corpo e também o meio ambiente.

Como foi dito em capítulos anteriores, o estudo do Yoga envolve o auto-conhecimento, pois se trata do estudo do Ser e de Si-mesmo. Este estudo leva o indivíduo a conhecer mais sobre a sua própria natureza, aprendendo a lidar de forma mais madura e desenvolvida com suas próprias emoções e também com os demais.

Pudemos observar a partir destas respostas, que como resultado de alguns anos de estudo e prática de Yoga obtém-se maior consciência de si mesmo, levando a pessoa a ter uma postura de auto-observador, conhecendo melhor seus mecanismos psíquicos e suas reatividades diante das diferentes situações da vida: *“despertei para meus condicionamentos, comecei a viver conforme a verdade no meu coração, não fazendo aos outros o que não quero que façam para mim, etc”* (P 1); *“entendo melhor o funcionamento do meu corpo (...) amadureci e cada vez mais quero estudar”* (P 2); *“minha vida foi completamente alterada pela prática e, principalmente, pelo estudo da filosofia do Yoga (...) a prática nos deixa mais atentos às emoções para que possamos agir com discernimento”* (P 4).

Como pudemos ver, o auto-conhecimento parece ser encarado pelos participantes como parte natural do processo de desenvolvimento dentro do estudo e aprofundamento no Yoga, o que leva a pessoa a ser mais consciente em relação às suas atitudes e a sua responsabilidade para com os resultados destas.

- 5- De que maneira o Yoga está presente no seu dia-a-dia? (explique se e como os ensinamentos do Yoga se manifestam na sua vida diária)

Fica claro neste grupo de respostas a importância que cada um dos participantes dá para o Yoga e seus ensinamentos, pois todos os participantes sem exceção, reconhecem o importante papel da prática e estudo do Yoga na sua vida. É possível observar também que o Yoga é inseparável dos outros aspectos das suas vidas, pois seus ensinamentos são passíveis de serem aplicados em tempo integral em qualquer dimensão da vida. “o Yoga está presente em todas as minhas atitudes, pensamentos, palavras, ações” (P 1); “No dia-a-dia, o Yoga está muito presente quando sou capaz de me observar e escolher como agir.” (P 2); “[o Yoga está presente] na rotina do dia-a-dia, me tornando uma pessoa contente com a minha vida e feliz por estar vivo” (P 3) e “Yoga está em todos os momentos da minha vida” (P 4).

É como se o Yoga, seus ensinamentos e teoria, se tornasse algo implícito na vida das pessoas que se aprofundam no seu estudo e prática. Como uma lente através da qual se vê o mundo e as outras pessoas. Através das respostas acima, observamos que não parece ser possível tirar o Yoga para se viver a vida e depois voltar a praticá-lo, pois ele está presente nos pensamentos e ações daqueles que o praticam e estudam dedicadamente, permanecendo como conjunto de valores internalizados e praticados em todos os âmbitos da vida.

Arieira (2006) fala sobre a vida de Yoga da seguinte forma:

“Nos Vedas, compromisso é uma vida de yoga. Uma vida na qual as metas e as diretrizes são estabelecidas e seguidas de perto. Uma vida consciente e deliberada que é assim chamada de ‘meditativa’. O compromisso é uma obrigação assumida, um pacto consigo mesma que exige o total empenho da pessoa. Portanto, não se constitui pela esporadicidade, mas sim pela constância. Somente com essa ‘*abhyasa*’ (repetição) é que podemos esperar uma mente preparada – com discriminação, capacidade de renúncia (em relação ao falso) e certa tranquilidade – para que o desejo pelo auto-conhecimento possa acontecer e este processo tenha início.” (ARIEIRA, 2006, p. 20)

- 6- Você gostaria de acrescentar mais alguma coisa em relação à sua vida de *Yogi* em uma grande cidade? (sobre sua relação com o trabalho, sua vida pessoal, etc)

Os participantes, de uma forma geral, afirmam que há sim algumas dificuldades em se viver em uma cidade grande, mas eles sugerem em suas respostas que são capazes de se adaptar, de encontrar mecanismos onde as escolhas que fazem os mantenham em paz, apesar das adversidades presentes no espaço urbano. “Eu moro em uma cidade grande, mas *não preciso de carro para*

nada, vou trabalhar de bicicleta” (P 3); *“Apesar das dificuldades inerentes à vida nas grandes cidades, sou feliz com as escolhas que faço e me preservo do trânsito e da violência”* (P 4).

Dentre os participantes que manifestaram suas opiniões sobre viver em cidade grande, um deles (P 3) afirma que vai à praia todos os dias, além de ir trabalhar de bicicleta e o outro (P 4) ressalta que todos os finais de semana sai da cidade e vai para um Sítio no interior e que, como sua cidade não tem praia, pratica caminhadas em um parque, além de afirmar trabalhar em horários alternativos em função dos congestionamentos.

Percebemos, a partir daí, que os participantes apresentam-se de certa forma adaptados ao contexto urbano, sendo capazes de fazer escolhas que os preservem dos principais agentes estressores deste ambiente. A partir do que eles afirmam, podemos deduzir que eles desenvolveram mecanismos para tornar a vida no ambiente urbano o menos desagradável possível, criando alternativas nas suas rotinas e modos de vida, a fim de não entrar muito em contato com os aspectos negativos das grandes cidades.

Pelo que nos descreveram os participantes sobre suas rotinas, hábitos, crenças e valores foi possível identificar claramente alguns conteúdos da filosofia do Yoga. A partir do que foi relatado, podemos considerar que os participantes parecem ter apreendido os valores implícitos nos ensinamentos e, aparentemente, manifestam este aprendizado no seu dia-a-dia, desde as pequenas tarefas até as grandes escolhas. Eles demonstram viver de acordo com estes valores, aplicando-os em diversos âmbitos da vida, especialmente, nas relações com o outro.

Observamos também que o Yoga representou um marco na vida destes participantes, que consideram grandes e positivas as mudanças que a prática e o estudo desta filosofia trouxeram no seu modo de ver o mundo, de se relacionar e viver. As mudanças que eles descrevem ocorreram em diversos níveis da vida, como hábitos (deixar de fumar ou usar drogas), alimentação (muitas vezes, aderindo ao vegetarianismo), atividade física (a prática de Yoga e/ou algum esporte faz parte da rotina dos participantes).

Temos que levar em conta, porém, que os ensinamentos por si só não possuem o poder de realizar todas estas mudanças na vida da pessoa, mas eles só fazem sentido quando se tornam verdadeiramente um valor a ser seguido pelo praticante. Ao se identificar com estes ensinamentos, enxergando-os como uma

ferramenta para seu desenvolvimento, considerando o real sentido deles, a pessoa passa a introjetar tais valores e estes passam a influenciar diretamente sua vida e suas escolhas.

Mesmo residindo em grandes cidades, o que poderia tornar-se um obstáculo objetivo para a aplicação de tais ensinamentos devido a alguns fatores ambientais (mencionados anteriormente), os participantes parecem conseguir adaptar tais conhecimentos em suas vidas e rotinas diárias, apesar das possíveis adversidades de seu contexto ambiental.

Notamos que dentre as respostas dos diferentes participantes há vários elementos em comum, constatando-se que é como se os praticantes e estudiosos desta profunda filosofia compartilhassem um mesmo jeito de pensar, de ver as coisas e de se colocar no mundo. Podemos, desta forma, conceber os praticantes e estudiosos de Yoga como um grupo social que representa uma cultura própria, se entendermos cultura como sendo

“um conjunto de regras que orienta e dá significado às práticas e à visão de mundo de um determinado grupo social. (...) Ela é a forma que determinado grupo social estabelece para classificar as coisas e atribuir-lhes um significado. (...) É uma espécie de código que um determinado grupo compartilha.” (VICTORA et. al, 2000 p.13).

Por meio daquilo de foi relatado pelos participantes em relação ao seu dia-a-dia, à influência do Yoga e às suas crenças e valores, podemos constatar que todos eles parecem construir seus estilos de vida adaptando os valores e crenças provenientes dos ensinamentos do Yoga às condições físicas disponíveis no ambiente onde estão inseridos. Aparentaram ser capazes de inserir em diversos âmbitos de suas vidas aquilo que foi aprendido através do estudo da filosofia do Yoga.

Podemos inclusive conceber através do que foi trazido pelos participantes em suas respostas que, aparentemente, se trata de estilos de vida voltados para o desenvolvimento intelectual, para a promoção da saúde do corpo e da mente e também para a sustentabilidade de suas ações. Vejamos agora os dados provenientes do segundo instrumento utilizado na presente pesquisa.

5.3 Instrumento de Auto-Avaliação da Qualidade de Vida

Como já foi explicitado e justificado no capítulo anterior, este instrumento foi aplicado de forma adaptada, conforme foi possível dadas às condições disponíveis no momento da coleta dos dados. Tal adaptação pode ter comprometido a apreensão dos dados como se espera na utilização deste instrumento. Porém, na presente pesquisa, tal instrumento teve apenas um papel complementar, com a função de facilitar ao participante uma breve reflexão sobre sua satisfação em diferentes aspectos da sua vida e também teve a intenção de identificar sua auto-percepção em relação aos diferentes âmbitos avaliados.

Este instrumento, como já foi apresentado anteriormente, é dividido em duas partes, na primeira delas o participante pontua de 1 (muito insatisfeito) a 5 (muito satisfeito) os dez âmbitos em questão e na segunda parte ele descreve elementos que o levaram a tal pontuação. Notamos que os participantes foram sucintos ao descreverem cada um dos âmbitos e em um dos casos (participante 3) não houve respostas escritas, ou seja, foi completada apenas a primeira etapa do instrumento.

Observamos, portanto que, em geral as pontuações foram altas (4 ou 5), ou seja, na maior parte das vezes os participantes relataram estar satisfeitos ou muito satisfeitos em relação aos âmbitos em questão; aparecendo poucas vezes a pontuação relativa à posição indiferente. Isso demonstraria, de maneira geral, uma aparente satisfação dos participantes em relação as suas vidas. Estes dados podem nos sugerir que os participantes gozam de uma qualidade de vida satisfatória, mas investigaremos mais profundamente adiante antes de confirmar tal afirmação. A seguir apresentaremos o que foi respondido por cada participante separadamente:

P 1: Afirma estar muito satisfeito nos âmbitos Lazer, Saúde, Educacional, Espiritual e Social. Justifica tal satisfação, ressaltando que está tudo bem com sua saúde, se cuida neste sentido, mantendo hábitos *“legais de respeito à saúde”*; diz ainda que procura se aprimorar pelo Yoga e que está *“no caminho”* em relação a sua espiritualidade; afirma ainda que se relaciona bem com poucos, mas bons amigos; ressalta também a prática de surf como justificativa para sua satisfação. Estes participante afirmou estar satisfeito nos demais âmbitos (Sexual, Familiar, Cultural, Profissional, Emocional) e justifica afirmando que existe dificuldade em se relacionar sexualmente com alguém que *“não compartilha a visão do Yoga”*; afirma que gostaria de ter mais valorização no seu trabalho e que está longe da família.

P 2: Se descreve como muito satisfeita nos âmbitos: Saúde, Sexual e Familiar. Justifica o alto grau de satisfação nestas áreas falando sobre sua condição física, frequência de resfriados e dores musculares, *“qualidade, vontade e disposição”* na área Sexual e sua relação com sua filha. Afirma estar satisfeita nas áreas Educacional, Espiritual, Emocional e Lazer, justifica falando sobre sua dedicação aos estudos, seu entendimento sobre si mesma e o mundo, *“quantidade de vezes que me percebo ansiosa, angustiada, triste, feliz”* e afirma estar redescobrando *“coisas simples como ir á praia”*. Apresenta-se indiferente quanto aos âmbitos Cultura, Profissional e Social, dizendo que não tem feito muitos programas culturais *“só cinema”*, seu lado profissional está acontecendo aos poucos e afirma que não tem muitos amigos.

P 3: Este participante afirma estar muito satisfeito em relação a todos os âmbitos avaliados, com exceção do âmbito Familiar, onde se descreve como satisfeito. No entanto, ele não preencheu a segunda parte do instrumento, comprometendo uma avaliação mais detalhada sobre cada um dos âmbitos. Foi possível apenas notar que ele se percebe com alto grau de satisfação em relação a própria vida.

P 4: Apresenta-se muito satisfeita no âmbito Familiar, satisfeita nos âmbitos Sexual, Educacional, Espiritual, Social, Cultural, Profissional, Emocional e Lazer e indiferente em relação a Saúde. Esta última é justificada da seguinte forma *“tenho sentido dores de cabeça e cansaço. Menstruação está irregular”*. Afirma que tem *“uma vida sexual ativa ao lado do homem que amo”*, que gosta muito de estudar e se sente bem quando tem tempo para ler todos os dias, afirma que *“sinto-me uma peregrina (...) tentando compreender de fato, quem sou”*, diz ter uma vida social tranqüila ao lado de amigos e família; está satisfeita por ler, ver filmes, escrever e compartilhar conhecimentos; está satisfeita também por ser professora de Yoga após anos trabalhando com arte; diz que se sente *“em paz com as escolhas que faço e no lugar onde estou”* e que *“gosto do que faço”*.

Ao se falar em qualidade de vida, devemos observar principalmente duas características (que foram explicadas no capítulo teórico): a subjetividade e a multidimensionalidade. A primeira delas diz respeito a auto-percepção do participante em relação a sua própria vida, ou seja, como ele mesmo avalia e percebe sua satisfação consigo mesmo. A segunda é refletida nos diferentes âmbitos da vida, ou seja, nas diferentes áreas onde atuamos e vivemos.

Como já foi dito, não nos propusemos a estudar a qualidade de vida dos participantes, mas tivemos a intenção de (1) provocar uma auto-reflexão em relação às diferentes áreas da vida e (2) observar os elementos que eles descrevem para justificar o grau de satisfação. Estes dados, portanto, são complementares àqueles obtidos por meio do questionário e nos sugerem a influência ou não do estilo de vida adotado na sua auto-percepção da qualidade de vida.

Observamos, porém, que os participantes apresentam alto grau de satisfação consigo mesmos, suas vidas, seus relacionamentos e suas escolhas de um modo geral. É importante, no entanto, ressaltar outro elemento presente na consideração destes resultados que é a temporalidade. Devemos levar em conta que estas respostas foram dadas desta forma tendo como base o momento específico no qual o participante está vivendo, podendo haver alterações se o mesmo instrumento for aplicado em algum outro momento.

5.4 Análise conjunta dos dados dos dois instrumentos

Procuramos nesta etapa da análise avaliar os pontos em comum apresentados tanto nas respostas dadas no questionário quanto no instrumento de auto-percepção de qualidade de vida, e como o segundo pode complementar o primeiro. Buscamos identificar os elementos constitutivos do estilo de vida de cada um dos participantes e, posteriormente, desta população como um todo, observando ainda se há conflitos entre aquilo que foi afirmado nos dois instrumentos.

Apresentaremos, para tanto, as respostas de cada participante separadamente, observando os dados trazidos por cada um deles nos dois instrumentos.

Participante 1 (sexo masculino, 39 anos – fisioterapeuta)

→ *Questionário*

No primeiro instrumento, podemos identificar em suas respostas, que sua prática pessoal de Yoga aparece como parte constitutiva de sua rotina diária, assim como trabalho, afazeres domésticos e convívio social. O participante afirma que valoriza o respeito e que faz sua parte ao praticá-lo no seu dia-a-dia acreditando que isso “*influencia na mecânica da coisa*”.

Quando questionado em relação às mudanças que o Yoga trouxe na sua vida, ele afirma que com o Yoga ele despertou para os condicionamentos e começou a viver conforme a “*verdade no meu coração*”, afirmando que não faz aos outros o que ele não quer que façam para si. Quanto à presença do Yoga no seu dia-a-dia, ele afirma que se faz em todas as suas “*atitudes, pensamentos, palavras e ações*”, acrescentando ainda que às vezes existe uma desconexão “*normal quando se distrai*”, mas que procura se manter atento, pois os condicionamentos são fortes.

→ *Instrumento de Auto-avaliação de Qualidade de Vida*

Pelos dados encontrados nos dois instrumentos, é possível notar que o Yoga tanto como prática psico-física, quanto como filosofia, está presente no dia-a-dia deste participante. Ele descreve sua prática de Yoga como parte da sua rotina e também afirma que a visão do Yoga está presente na sua maneira de agir e pensar.

→ *Análise geral:*

As respostas deste participante foram, de maneira geral, sucintas. E, justamente por esta característica, podemos considerar que ele escreveu apenas aquilo que considerou mais relevante no momento de elaborar suas respostas. A importância do Yoga na vida do participante foi bastante comentada por ele, em ambos os instrumentos. Fala da visão do Yoga como algo que o ajudou a “*despertar para os condicionamentos*” e ainda como algo que está presente nas suas “*atitudes, pensamentos, palavras e ações*”.

Foi possível notar que o valor que ele mais cultiva em sua vida é o respeito, como foi respondido por ele mesmo em uma das questões e complementado em outra, onde ele afirma que, depois do Yoga, ele começou a viver de acordo com “*a verdade no meu coração, não fazendo aos outros o que eu não quero que façam para mim, etc*”.

Os âmbitos considerados por ele plenamente satisfatórios na sua vida se relacionam de certa forma com o valor supracitado e a influência do Yoga igualmente mencionada anteriormente. Ele afirma cuidar da sua saúde e manter hábitos saudáveis, busca se aprimorar (pelo Yoga) – o que pode demonstrar uma postura de respeito para consigo mesmo. Afirma também que se reconhece como estando em seu caminho espiritual, o que pode reforçar sua intenção de respeitar também os demais.

→ *Elementos do estilo de vida*

Entendemos que ele de fato descreveu importantes características de seu estilo de vida e que podemos notar os seguintes elementos presentes nesta descrição: cuidado com a saúde; respeito consigo mesmo e com os demais; busca por aprimoramento pessoal; caminho espiritual.

→ *Possíveis conflitos*

No segundo instrumento, o participante comenta sobre dois assuntos que não receberam nota máxima de satisfação. Ele afirma que, profissionalmente, sente falta de mais valorização, pois sua profissão (fisioterapeuta) tende a ser mal remunerada no sistema no qual ele trabalha (sistema médico que atende convênios de saúde). O outro comentário fruto de uma possível insatisfação é em relação à sua família, pois afirma estar longe dela.

Não detectamos, no entanto, nenhum conflito propriamente dito, apenas algumas razões apresentadas pelo participante para não estar plenamente satisfeito nestas duas áreas da sua vida (profissional e familiar) em particular, mas ainda assim ele se considerou satisfeito nesses dois âmbitos.

Participante 2 (sexo feminino, 33 anos – prof. de Yoga)

→ *Questionário*

Através de suas respostas, podemos observar que a prática de meditação, Yoga e estudo do Vedanta fazem parte da rotina diária deste participante, assim como cuidados com a casa e com a filha. Quando questionada em relação aos seus valores, ela descreve atitudes consideradas pró-ambientais, que ela chama de “*coisas conscientes*”: evita o uso de plásticos e sacolas e comprou uma bicicleta, mas acrescenta ainda que para ela “*o ponto alto é fazer questão de sempre cumprimentar bem as pessoas*”.

Ela conta que desde que começou a estudar a filosofia do Yoga, tem podido praticar “*tolerância e entendimento de que somos iguais*”. Afirma que, a partir daí, a relação com sua filha mudou muito. Constata ainda que hoje consegue “*perceber o*

que liga mecanismos de reatividade, TPM, ansiedade”, diz que é capaz de observar melhor as próprias emoções *“evitando descarregar em alguém”*.

Ainda sobre as mudanças que o Yoga trouxe para a sua vida, ela diz que sua alimentação passou a ser mais importante *“escolhendo o que como”*, além disso, *“entendo melhor o funcionamento do meu corpo”*. Ela afirma que amenizou problemas como retenção de líquidos, dores de cabeça e constipação. Diz que respeita a vontade e o espaço do outro e busca julgar e criticar menos, afirma também que procura sempre *“substituir pensamentos ruins por outros mais compassivos”*. Ela afirma que o Yoga está muito presente no seu dia-a-dia quando é capaz de se observar e escolher como agir.

Ela acredita ter amadurecido depois que o estudo do Yoga entrou na sua vida e diz que cada vez mais quer estudar e ainda, quando possível, procura passar este conhecimento adiante.

→ *Instrumento de Auto-Avaliação de Qualidade de Vida*

Os itens nos quais ela se considera muito satisfeita foram, portanto, saúde, sexual e familiar. Justifica falando sobre sua satisfação a respeito de sua *“condição física, frequência de resfriados, dores musculares”*, afirma que no âmbito sexual existe *“qualidade, vontade e disposição”* e se diz muito satisfeita também com sua relação com a filha.

Considera-se satisfeita nos seguintes âmbitos: educacional, espiritual, emocional e lazer, que ela justifica respectivamente falando sobre: o quanto tem se dedicado ao seu estudo; o entendimento sobre si mesma e o mundo; quantidade de vezes que se percebe ansiosa, angustiada, triste, feliz; redescobrimo *“coisas simples como ir à praia”*. Nesta pontuação, não fica claro se ela está julgando como positivo ou negativo estes âmbitos, pois não deu a eles a nota máxima, mas também não parece queixar-se deles.

Mas observando mais atentamente, podemos entender que se trata de uma percepção positiva, mas que talvez não tenha recebido a nota máxima por estarem estes âmbitos um pouco abaixo da sua expectativa pessoal em relação a eles.

Descreve-se como indiferente quanto aos âmbitos: cultural, profissional e social. Segundo o que nos diz, ela não tem feito muitos programas culturais, *“só cinema”*, conta que seu lado profissional *“está acontecendo aos poucos”* e no social,

não tem muitos amigos. Aqui sim fica clara uma certa insatisfação nessas áreas, que parecem estar bem abaixo daquilo que ela consideraria satisfatório.

→ *Análise geral*

Esta participante aparenta reconhecer suas limitações, ou insatisfações, como parte deste momento em que vive quando deixa claro a temporalidade presente nestes âmbitos menos pontuados. (“*não tenho feito programas culturais*”, “*vida profissional está acontecendo aos poucos*”). Podemos entender essas colocações como observações em relação ao seu momento presente, não apresentando eles um tom de lástima ou auto-piedade.

Algo que é muito comentado pelo participante é em relação à sua capacidade de se auto-observar em diversos momentos do seu dia. Segundo o que ela expõe, esta auto-observação facilita seu contato consigo mesma, conhecendo melhor suas reações diante das adversidades rotineiras e favorecendo-a a permanecer atenta às suas emoções, evitando desentendimentos e contribuindo para uma relação mais harmônica (exercendo mais tolerância) com as demais pessoas de seu convívio.

→ *Elementos do estilo de vida*

Através dos dados obtidos em ambos os instrumentos, foi possível acessar algumas coisas que este participante considera parte de sua vida e que aqui, consideramos como elementos que constituem o seu estilo de vida. São eles: auto-conhecimento; cuidado com a saúde; respeito aos demais e cuidado com o meio ambiente.

→ *Possíveis conflitos*

Um dos âmbitos que receberam a pontuação mais baixa (três pontos) foi o social. Ela afirma, como justificativa, que não tem muitos amigos. Tal dado pode ser aqui interpretado como um possível conflito, uma vez que verificamos como um valor por ela apreciado o respeito e a tolerância com os demais.

O que configuraria um conflito neste caso não é apenas o fato de ter poucos amigos, mas a maneira pela qual ela considera este fato, ou seja, a sua insatisfação em relação a ele. E o que aparece aqui é justamente um julgamento negativo a respeito desta situação, ou seja, é como se ela gostaria de ter muitos amigos, mas não os tem.

Neste caso, o conflito se instauraria ao considerarmos que o respeito aos demais, a questão de cumprimentar bem as pessoas e a prática de tolerância citada por ela, teoricamente poderiam levá-la a uma rede social mais numerosa, ou ainda, é como se este valor que ela cultiva a pudesse levar a ter vários amigos e, no entanto, ela afirma não os ter e ainda não estar satisfeita com isso.

Participante 3 (sexo masculino, 30 anos – professor de Yoga e surf)

→ *Questionário*

Ao descrever sua rotina diária, este participante cita rapidamente a preparação pessoal que faz no início do seu dia. Ela envolve meditação, exercícios de respiração e, algumas vezes, posturas físicas (do Hatha Yoga) e também uma prática de surf, quando as condições do mar permitem. O resto de sua rotina diária é repleta de aulas de surf e Yoga, mas no meio do dia, ele relata que faz a sua prática pessoal. Mais uma vez, a prática do Yoga aparece como parte dos afazeres diários do participante.

Quando questionado a respeito de sua relação com as pessoas e os ambientes que frequenta, ele afirma conviver em harmonia, “*todos me conhecem, tenho um ótimo relacionamento com todos*”. Nesta questão ele acrescenta ainda um comportamento pró-ambiental “*adotei uma área verde na praia para preservação*”.

Afirma que, após o estudo do Yoga, se libertou “*de vários condicionamentos que faziam mal para minha saúde*”, dentre estes condicionamentos, que podem ser aqui compreendidos como hábitos, encontram-se “*sair para noite, usar drogas (fumar maconha), ter hábitos de revolta contra a sociedade, o meu relacionamento com os meus familiares, deixei de ser negligente com o meu corpo na alimentação e nas práticas esportivas*”.

Podemos notar, a partir destas afirmações dadas pelo participante, que o Yoga influenciou diretamente o seu estilo de vida, modificando hábitos e forma de se relacionar consigo mesmo e com as pessoas.

Ele nos relata que o Yoga contribuiu ainda para ele “*se dar conta dos verdadeiros valores da vida, que trazem felicidade e paz*”, acrescenta ainda que, no seu dia-a-dia, o Yoga o tornou “*uma pessoa contente com a minha vida e feliz de estar vivo*”. Aqui podemos perceber que, não só a prática, mas principalmente os

ensinamentos do Yoga conduzem o participante a este contentamento e paz a que ele se refere.

Quanto a sua vida em uma cidade grande, ele não parece ter problemas com isso, pois afirma que não precisa de carro para nada, vai trabalhar de bicicleta e pode ir à praia todos os dias. Sugere assim que seu estilo de vida, baseado nos ensinamentos do Yoga, o permite viver em harmonia mesmo em uma grande cidade, pois ele parece conseguir manter seu equilíbrio físico e mental e seu estado de contentamento mesmo morando em lugar que não incentiva exatamente estas características.

→ *Instrumento de Auto-Avaliação de Qualidade de Vida*

Nesta etapa da pesquisa, o participante preenche todos os âmbitos com pontuação máxima, ou seja, apresenta-se muito satisfeito com todas as áreas mencionadas com exceção do âmbito familiar, onde se descreve como satisfeito.

Infelizmente, este participante não preencheu a segunda parte deste instrumento, onde ele redigiria sua justificativa para cada pontuação dada, o que impede o aprofundamento da análise deste instrumento. Partiremos então para o cruzamento dos instrumentos para ver o que ainda podemos concluir na ausência destes dados.

→ *Análise geral*

Este participante responde às questões de uma maneira aparentemente otimista, contando das mudanças positivas que o Yoga trouxe para a sua vida, como mudanças de hábitos, livrando-se dos nocivos e adotando os saudáveis. Ele nos fala também de maneira muito positiva sobre sua relação harmônica com as outras pessoas e com o ambiente, descrevendo inclusive atitudes pró-ambientais (não usar carro e adotar área de preservação na praia).

Outro aspecto que faz transparecer esta visão positiva e contente que ele tem da vida foi a pontuação no instrumento de auto-percepção, onde pontuou com nota máxima nove dos dez âmbitos apresentados. O único deles onde ele não se descreve como muito satisfeito foi o âmbito familiar, mas que não podemos por enquanto fazer nenhum comentário mais aprofundado devido à falta de dados do instrumento.

→ *Elementos do estilo de vida*

Apesar de ter os dados comprometidos devido ao preenchimento incompleto de um dos instrumentos, foi possível detectar alguns elementos constitutivos do estilo de vida deste participante. São eles: cuidado com a saúde; harmonia nos relacionamentos; atitudes pró-ambientais.

→ *Possíveis conflitos*

Este participante, como já foi dito acima, descreve sua vida muito positivamente e não parece estar insatisfeito com nenhum aspecto dela. Afirma que é feliz, vive em paz e em harmonia com os outros. Teoricamente, ele não tem nada a se queixar, ou ao menos não menciona absolutamente nada que o deixa insatisfeito.

Mas olhando cuidadosamente, podemos observar que por melhor que seja a sua auto-percepção em relação à sua vida, e por mais otimista que seja sua descrição no questionário, ele não deu nota máxima para a sua satisfação no âmbito Familiar. Isto pode estar revelando um possível conflito, pois ele afirma em seu questionário que, dentre os valores que cultivava, está a harmonia no relacionamento “*convivo em harmonia, todos me conhecem, tenho um ótimo relacionamento com todos*”.

Ou seja, apesar de considerar a importância do relacionamento harmonioso com as pessoas, apresenta algum nível de insatisfação em relação à sua família, que se supõe, é o nosso núcleo social primário, mais íntimo. É importante ressaltar, porém, que isso é somente uma hipótese, afinal não tivemos os dados suficientes para chegar a esta conclusão.

Participante 4 (sexo feminino, 45 anos – locutora / professora de Yoga)

→ *Questionário*

Ao descrever sua rotina diária, o participante relatou que pratica Yoga e meditação por cerca de quarenta minutos ao acordar. Outra atividade diária que descreve é cuidar das plantas na varanda. Afirma que nunca dorme depois do almoço, que é feito em casa “*normalmente cozinho uma pasta ou uma verdura com arroz integral ou almoço em restaurantes vegetarianos com amigos*”. Acrescenta

ainda que estuda, faz pesquisa, escreve ou sai para gravar locuções na parte da tarde. Ela diz que no fim da tarde está de volta a casa, *“de onde não saio mais”*.

Quando questionada sobre sua relação com o espaço e as pessoas, ela afirma que procura fugir do *“trânsito infernal”*, saindo de carro apenas em horários alternativos. Ela conta também que *“como não tem praia, procuro freqüentar o Parque do Ibirapuera para dar caminhadas”* e ainda *“todos os fins de semana, saio da cidade para respirar ar puro e ver estrelas no meu sítio a 120 km de São Paulo”*.

Podemos observar que ela se esquia de alguma maneira de grande parte dos agentes estressores, como violência e trânsito, ou seja, ela parece construir seu estilo de vida dentro de uma capital, valorizando e buscando a tranqüilidade e o contato com a natureza, evitando o contato com a parte mais estressante da grande cidade. Pelo que ela descreve, o Yoga parece ser uma importante ferramenta para isso.

O participante afirma que o que mais valoriza na vida é a paz. Explica que a prática de Yoga e o estudo do Vedanta *“trouxeram a consciência de que nós não precisamos buscar a felicidade em lugar nenhum, porque nós já somos pura plenitude; precisamos apenas reconhecer isso”*. Acrescenta ainda que *“com estes conceitos aplicados a vida cotidiana, a ansiedade de querer tornar-me algo diferente do que já sou, não tem lugar.”* E conclui dizendo ainda *“uma vida simples, pacífica e ao lado da natureza é o que mais valorizo”*.

Quanto às mudanças trazida pelo Yoga, o participante afirma que sua vida foi *“completamente alterada pela prática e principalmente, pelo estudo da filosofia do Yoga, o Vedanta”*. Observa que teve mudanças significativa em hábitos como horário de dormir, alimentação, parou de fumar e acrescenta ainda que também mudou a maneira de se relacionar com os outros e consigo mesma. Afirma ainda que *“a prática nos deixa mais atento às emoções para que possamos agir com discernimento”*.

Ela diz que o Yoga está presente em todos os momentos da sua vida. E conclui dizendo que apesar das dificuldades existentes nas cidades grandes, ela é feliz com as escolhas que faz e que se preserva do trânsito e da violência, escolhendo bem onde vai e com quem anda.

→ *Instrumento de Auto-Avaliação de Qualidade de Vida*

O participante se descreve como satisfeita nos oito âmbitos a seguir: Educacional; Cultural; Sexual; Espiritual; Profissional; Social; Emocional e Lazer. No âmbito Familiar, ela se diz muito satisfeita e no âmbito Saúde, indiferente.

Ela justifica a pontuação mais alta para a área familiar afirmando que se sente plena com a família que escolheu e com sua família nuclear. Já a pontuação mais baixa para a questão saúde (indiferente), ela justifica dizendo “*tenho sentido dores de cabeça e cansaço. Menstruação está irregular*”.

No âmbito Educacional, ela diz que gosta muito de estudar e “*sinto-me muito bem quando tenho tempo para ler todos os dias*”, por não ter este item recebido a pontuação máxima, podemos pensar que talvez ela não consiga ter este tempo disponível todos os dias, embora gostaria; mas de forma geral, ela afirma estar satisfeita em relação a este âmbito. Afirma que está satisfeita também em relação ao âmbito Cultural “*por ler, ver filmes, escrever, e compartilhar o conhecimento adquirido com amigos*”.

Justifica estar satisfeita no âmbito Sexual falando que tem “*uma vida sexual ativa, ao lado do homem que amo e com quem escolhi passar o resto da vida*”. No âmbito Espiritual, ela também se afirma satisfeita e dá a seguinte justificativa: “*sinto-me uma peregrina, caminhando por essa vida, tentando compreender de fato, quem sou!*”.

Em relação a sua satisfação no âmbito Profissional, ela afirma que sempre trabalhou com arte (foi bailarina, atriz, locutora) e “*ser professora de Yoga fecha bem este ciclo*”. Diz que está satisfeita com sua vida social, pois está “*tranquila, ao lado dos meus amigos e família*”. No âmbito Emocional, ela afirma estar satisfeita, pois sente-se “*em paz com as escolhas que faço e no lugar onde estou*”, podemos observar, portanto, que o fato de estar em uma cidade grande e gostar da natureza não chega a comprometer seu lado emocional. Quanto ao Lazer, ela diz estar satisfeita porque gosta do que faz.

→ *Análise geral*

Este participante deixa claro no decorrer de suas descrições, quais são seus valores e quais são suas aversões como moradora de uma grande cidade. Ela afirma que se trata de um contexto adverso, mas ao mesmo tempo, ela consegue se ajustar e fazer escolhas que a conduzam a uma vida mais tranquila.

Descreve que fazem parte da sua rotina diária a meditação e a prática de Yoga, além de mencionar que eventualmente vai caminhar em um parque da cidade. Acrescenta ainda que cuida diariamente das plantas na varanda e que todos os finais de semana passa em meio à natureza.

Visivelmente, ela valoriza uma vida diferente daquela oferecida em geral nas grandes cidades. Sua profissão lhe permite trabalhar em horários alternativos, o que facilita evitar engarrafamentos e situações de violência. Todas as suas escolhas parecem ser voltadas para se esquivar dos agentes estressores da sua cidade e aparentemente funcionam, pois ela afirma que é feliz e está satisfeita com tais escolhas.

Ela cita um ensinamento do Vedanta (filosofia do Yoga), que diz que não precisamos buscar a felicidade em lugar algum, pois ela já existe na nossa própria natureza, precisamos apenas reconhecer isto. Segundo o participante, ela aplica este ensinamento na sua vida cotidiana e isso a ajuda a se livrar da ansiedade de querer ser algo diferente daquilo que já é. A aplicação deste ensinamento pode ajudar a compreender a alta pontuação no instrumento de auto-percepção de qualidade de vida, pois ele induz a um estado de satisfação com aquilo que se tem e que se é.

Em relação à sua vida espiritual, ela se considera uma peregrina, ou seja, alguém que está em busca ou no caminho em direção a uma consciência mais expandida e um nível mais alto de auto-conhecimento (*“tentando compreender de fato quem sou!”*). Fica então subentendido que o Yoga é parte deste caminho, pois ela ainda acrescenta que o Yoga está presente em todos os momentos da sua vida, ou seja, é parte essencial deste caminho.

→ *Elementos do estilo de vida*

Os elementos do estilo de vida que, segundo o nosso olhar, se sobressaíram nas descrições deste participante foram: aprimoramento pessoal; bom relacionamento inter-pessoal; contato com a natureza (lazer).

→ *Possíveis conflitos*

O participante deixa claro em diversos momentos que o ambiente da cidade grande pode ser um causador de estresse e que, portanto precisa se adaptar para continuar vivendo neste contexto da melhor maneira possível.

Ela afirma ter sentido dores de cabeça, cansaço e menstruação irregular, o que, apesar de seu caráter temporal, pode indicar um possível conflito entre buscar uma vida saudável através de escolhas e atitudes e de fato conseguir alcançá-la.

Por mais que esta participante tenha valores que fogem um pouco às características do contexto onde ela está inserida, isto não parece se apresentar como um problema para ela. Aparentemente, ela já conseguiu organizar sua vida de modo a gozar da cidade grande o que ela tem a oferecer sem, no entanto, precisar conviver com seus agentes estressores. E sem precisar também deixar de lado estes valores e ensinamentos que parecem significar tanto para ela.

5.5 Elementos do estilo de vida de todos os participantes:

Foi possível observar quatro categorias de elementos constitutivos do estilo de vida comuns a todos os participantes, são elas:

- Aprimoramento pessoal:

Em relação a este item, notamos que há uma preocupação por parte dos participantes em praticar o estudo de si-mesmo e o auto-conhecimento, como prevê a filosofia do Yoga. Dentro desta categoria, encontra-se também o desejo ao aprimoramento e desenvolvimento espiritual.

- Cuidados com a saúde

Neste item, são consideradas as atitudes da pessoa no seu dia-a-dia que refletem a busca por um estado de saúde física e mental plena e satisfatória. É enfatizada aqui a prática de Yoga e meditação como ferramentas para a manutenção da saúde como um todo, além da descrição de hábitos como alimentação, sono, trabalho, etc.

- Respeito nos relacionamentos

Este item está relacionado com um valor que foi muito citado pelos participantes que é o respeito e harmonia nos relacionamentos em geral. Vemos este respeito como uma atitude tomada por parte dos participantes nos seus relacionamentos interpessoais e também em relação a si mesmo e ao ambiente. De uma maneira geral, eles afirmam praticar respeito, tolerância e harmonia nas suas relações com os outros.

- Contato com a natureza

Este item abrange a valorização da natureza como um todo, ambientes naturais como praias e parques e também as condutas pró-ambientais, como andar de bicicleta, não utilizar sacos plásticos e cuidar de plantas e áreas externas, consideradas ações voltadas para a sustentabilidade.

6. DISCUSSÃO

O presente trabalho buscou investigar quais são os elementos constitutivos do estilo de vida de praticantes e estudiosos de Yoga que moram em capitais brasileiras, procurando compreender de que maneira eles organizam suas rotinas e seu dia-a-dia e em que valores se baseiam para tal. Procuramos identificar se há ou não a inserção dos ensinamentos do Yoga nas suas ações diárias, investigando ainda a influência deste estilo de vida e/ou destes ensinamentos na auto-percepção dos participantes em relação a sua qualidade de vida.

A partir da aplicação de um questionário aberto e de um instrumento de auto-percepção da qualidade de vida, foi possível levantar os principais aspectos presentes na rotina e no universo de crenças e valores dos participantes investigados e, partindo destes dados, foi possível identificar alguns elementos que constituem seus estilos de vida.

Observamos que existe certa homogeneidade nas respostas dadas pelos participantes às questões referentes à organização do dia-a-dia, características por eles valorizadas e também quanto à importância do Yoga na vida de cada um deles. Todos os participantes afirmaram acordar cedo e incluir nas suas rotinas diárias práticas de Yoga, meditação e, algumas vezes, outras atividades físicas, como caminhadas e prática de *surf*. Com isso, percebemos que nenhum dos participantes da pesquisa são adeptos do sedentarismo, pelo contrário, eles possuem como parte integrante do seu dia alguma atividade física.

Este foi o primeiro elemento em comum do estilo de vida destes participantes: prática de atividade física, que pode ser encarada também como um auto-cuidado em relação a sua saúde (física e mental). Observamos, no entanto, que esta prática não se dá por obrigação ou necessidade por parte dos participantes, mas sim como algo que eles valorizam e, pelo contexto no qual descrevem tais atividades, sentem prazer em praticá-la. Este elemento se refere a dois ensinamentos presentes na filosofia do Yoga, sendo eles dois elementos do ‘código de ética yogui’ presente em um dos textos mais relevantes desta filosofia, o *Yoga Sutras*¹²: (1) *Tapas*, que significa esforço sobre si mesmo, que pode ser compreendido ainda como a disciplina praticada, que no caso do participantes em questão é observada por meio

¹² O conteúdo deste texto foi explorado no Capítulo III.

da freqüência e constância das práticas dos exercícios mencionados e (2) *Shauchan*, que quer dizer purificação, lembrando que esta purificação diz respeito aos aspectos físicos, energéticos e mentais e que se dá por meio de exercícios físicos, práticas de Yoga, exercícios respiratórios e de meditação. Todos estes elementos foram referidos pelos participantes estudados.

Em relação aos valores mencionados pelos participantes, também notamos aspectos em comum. Todos eles afirmam em suas respostas que valorizam o respeito nas relações em dois níveis diferentes: (1) na relação consigo mesmo, conhecendo e aceitando as próprias limitações e imperfeições e (2) na relação com as outras pessoas, sejam elas familiares ou desconhecidas. Um dos participantes, por exemplo, reconhece a importância de se cumprimentar bem as pessoas (P3), outro deles menciona que procura tratá-las de acordo com a maneira que deseja ser tratado (P1). Portanto, um segundo elemento que aparece em relação ao estilo de vida dos participantes é o cultivo do respeito e harmonia nos relacionamentos.

Observamos ainda outro elemento que estes participantes valorizam: a natureza e o contato com ela. Mesmo morando em cidades grandes, cada um dos participantes a sua maneira, menciona a importância e o valor que o ambiente natural e os recursos naturais têm na sua vida, descrevendo a adoção de hábitos sustentáveis. Um participante (P3) conta que adotou uma área verde na praia para preservação, outro (P2) afirma que evita sacolas plásticas e comprou uma bicicleta para diminuir o uso do carro, outro participante (P4) afirma que cuida diariamente das plantas na varanda e todos os fins de semana viaja até seu sítio em meio a natureza.

Estes dois elementos acima citados se referem a um importante conteúdo do Yoga chamado *dharma*¹³. Trata-se de um conceito chave para quem pratica e estuda esta filosofia profundamente e principalmente para quem pretende pôr em prática seus ensinamentos, pois ele é considerado fio condutor das atitudes, práticas e valores dos adeptos desta filosofia. O *dharma* diz respeito às ações voltadas para o bem estar dos seres em geral, sem distinção de espécie, raça etc. Ele direciona as ações da pessoa para o equilíbrio, justiça e paz, pois guia atitudes que visam ao bem comum.

¹³ Este conceito foi apresentado com maiores detalhes no Capítulo III.

Este termo representa tudo o que pode e deve ser feito pelo bem geral, de todos os seres indiscriminadamente. *Dharma*, como foi descrito por Saraswati (2001), pode ser definido como “um padrão de conduta que nos leva a tratar os outros da mesma maneira que esperamos ser por eles tratados” (p. 32). Um dos participantes (P1) afirma que o que mais valoriza é o respeito e que, graças ao Yoga, aprendeu a tratar os outros como gostaria de ser tratado; outro participante (P3) afirma que passou a praticar mais tolerância nas relações, principalmente com a sua filha.

Foi possível identificar entre os participantes um quarto elemento que se revelou importante para eles: a busca por um constante aprimoramento pessoal, lembrando que, no viés da filosofia do Yoga, isto envolve inclusive o desenvolvimento espiritual, ou seja, este aperfeiçoamento está relacionado às várias dimensões da vida da pessoa, inclusive (e talvez, principalmente) a sua espiritualidade. Isto aparece no discurso deles, quando afirmam que estão se tornando uma pessoa melhor, que estão despertando para seus condicionamentos, que percebem melhor as próprias emoções, que possuem um maior entendimento de si mesmo e que percebem que o estudo da filosofia do Yoga é um importante meio para se atingir auto-conhecimento. De uma maneira geral, todos se reconhecem como estando no caminho espiritual em busca de aprimoramento e desenvolvimento pessoal.

Esta busca por crescimento e evolução também é mencionada na filosofia do Yoga, quando se expressa a importância do estudo na vida do praticante. Este estudo relaciona-se na verdade com um estudo do Ser, ou seja, da essência divina que há em todas as coisas e também como o estudo de si-mesmo e o auto-conhecimento. *Svadyaya* é o nome dado a esta dedicação ao estudo das escrituras e é também um item do já citado *Yoga Sutras*. Os participantes desta pesquisa afirmam que praticam este estudo e reconhecem a importância dele para o aprimoramento pessoal e desenvolvimento espiritual.

Identificamos, portanto estes quatro elementos principais na construção do estilo de vida destes participantes: (1) auto-cuidado, por meio de práticas de atividades físicas, Yoga e meditação; (2) Respeito nos relacionamentos, a partir do cultivo da tolerância e harmonia nas relações; (3) Busca espiritual, manifestada por meio do estudo da filosofia e da prática de auto-conhecimento e (4) Hábitos

sustentáveis, reconhecidos também como atitudes conscientes em relação ao ambiente natural e seus recursos.

Ao observarmos atentamente cada um destes elementos, podemos notar que eles não são entidades separadas. Nós optamos por apresentá-los um a um, com o objetivo de torná-los mais compreensíveis, apenas por uma finalidade didática, mas reconhecemos que cada um destes elementos se relaciona com os demais, não existindo de forma isolada e sim interligando-se uns aos outros.

O respeito pelas pessoas ou por si mesmo e também pelo ambiente como um todo pode ser entendido também como fruto ou parte integrante do processo de aprimoramento pessoal. Este respeito por si mesmo está refletido ainda no autocuidado que, por sua vez, também é fruto de ou conduz a este aprimoramento individual e que se reflete no respeito pelos outros e na intenção de sustentabilidade das ações.

Na verdade não existe exatamente uma relação de causalidade onde, de maneira linear, um comportamento leva a outro. Mas observamos a complexidade presente na construção do estilo de vida das pessoas, ressaltando a circularidade dos elementos que o constituem. Ou seja, sua construção não é linear, mas baseia-se em diversos aspectos, sendo todos eles de natureza simbólica e subjetiva.

Reconhecemos aqui que o ambiente influencia na construção do estilo de vida das pessoas. Mais do que o ambiente físico em si, mas o significado atribuído a ele por cada pessoa que nele vive é um fator ainda mais relevante nesse processo.

De acordo com o que foi trazido por Guevara (2006), mesmo vivendo diante de contextos semelhantes, cada pessoa vai desenvolver a sua maneira singular de expressar e vivenciar suas crenças, valores, hábitos, rotina etc. No presente trabalho, o contexto onde os participantes vivem é o ambiente urbano e certamente não vem ao caso classificá-lo como positivo ou negativo justamente devido a esta singularidade do seu significado para cada pessoa que vive nele.

Os participantes desta pesquisa demonstraram, por um lado insatisfação com algumas características do contexto urbano, mas por outro uma capacidade de acomodação e adaptação em relação ao ambiente ao seu redor, no sentido de cultivar hábitos que os conectem ou que os aproximem da natureza, como por exemplo cuidar de plantas (dentro ou fora de casa), ir à praia ou ao parque e sair da cidade para ficar em meio a natureza. Isto pode ser encarado como uma alternativa

ou forma de se adaptar ao contexto urbano, que teoricamente priva as pessoas deste contato com o ambiente natural.

Em trabalho anterior, Guevara (2002) fala sobre a expressão de grupos secundários surgidos a partir de conteúdos sociais. Podemos entender que estes participantes, apesar de estarem espacialmente distantes, formam uma espécie de grupo secundário de acordo com suas crenças, valores e da maneira pela qual significam o ambiente urbano, reconhecendo suas limitações, mas adaptando-se a ele da melhor forma possível, encontrando e desenvolvendo meios para amenizar seus aspectos negativos.

Retomando o que foi descrito por Páramo (2007), o que gera estresse no contexto urbano é a dificuldade para enfrentar certos estímulos ou ainda de exercer controle sobre algumas situações como pressão de tempo, necessidade de seguir muitas regras etc. Observamos, porém que esta população específica, com base nos ensinamentos que estudam, aprendem a lidar com boa parte destas fontes de estresse. Reconhecem, por exemplo, a importância do momento presente, do aqui-agora muito praticado no Yoga, que os liberta da sensação de pressa, tão angustiante e tão presente no contexto urbano. Acreditamos, portanto, que os ensinamentos do Yoga podem servir como auxílio na adaptação e habituação a este ambiente, uma vez que os participantes avaliam sua qualidade de vida neste contexto primordialmente como satisfatória ou muito satisfatória.

Retomando Moreno e Pol (1999), citando Levi e Anderson (1980), o principal elemento da qualidade de vida é o ajuste entre a situação real e as expectativas e necessidades que a pessoa reconhece em si. Tal colocação reforça a idéia de que os participantes da presente pesquisa gozam de boa qualidade de vida, pois se definem em geral como satisfeitos ou muito satisfeitos em relação às diferentes áreas de suas vidas.

Em relação a auto-avaliação da qualidade de vida, lembremos-nos ainda dos dois aspectos presentes quanto a este construto: subjetividade e multidimensionalidade. Buscamos, portanto, identificar como os participantes desta pesquisa avaliam a si próprios e à própria vida em dez diferentes âmbitos ou dimensões. Observamos que suas auto-avaliações são de forma geral positivas, apenas dois participantes referem-se a uma ou duas áreas da vida como indiferentes, no restante se apresentam satisfeitos ou muito satisfeitos. Mesmo quando falam sobre algo que não consideram muito positivo, como morar longe da

família, ou não fazer muitos programas culturais, eles se avaliam como satisfeitos. Isto sugere que o estilo de vida construído por eles proporciona uma vida feliz e satisfatória.

Os autores Moreno e Pol (1999) falam ainda sobre a dimensão temporal ao se considerar qualidade de vida. Devemos, pois, levar em consideração dois pontos importantes em relação à temporalidade: (1) o momento que todos eles compartilhavam na ocasião da coleta de dados, observando que se tratava de uma imersão em um curso de Yoga de modelo intensivo e residencial, o que os colocava em um contexto onde esta filosofia e seus ensinamentos estavam sendo praticados e transmitidos continuamente e (2) o momento da vida de cada um deles individualmente, que poderia se constituir um momento específico considerado 'bom' ou 'ruim' e que ainda é passível de mudanças com o passar dos dias, semanas, meses ou anos.

Acreditamos, portanto, que temos indícios suficientes para afirmar que as pessoas que participaram desta pesquisa compartilham alguns valores e hábitos que podem ser considerado frutos da dedicação ao estudo da filosofia do Yoga. Isto os conduz a delinearem seus estilos de vida de forma muito semelhante entre si, com diversos elementos em comum, como pôde ser observado na análise dos dados aqui obtidos.

Ao que nos parece, este estilo de vida construído com base em ensinamentos do Yoga proporciona aos seus adeptos uma vida mais feliz e saudável, ou seja, parece contribuir para elevar sua qualidade de vida em seus diferentes âmbitos. Ao aprofundarmos este olhar, notamos ainda que se trata de um estilo de vida voltado para a sustentabilidade nas ações. Observamos assim a intersecção entre estilo de vida e qualidade de vida, retomando o que foi trazido por Bassani (2010) ao afirmar que o bem estar da espécie humana depende de uma revisão dos estilos de vida, onde devemos procurar construí-los mais voltados para o desenvolvimento sustentável e assim garantir mais qualidade de vida para nossa espécie.

E é isso o que a população estudada aparentemente faz: a partir do estudo do Yoga e da influência de seus ensinamentos na sua subjetividade, eles construíram estilos de vida que visam a uma relação mais harmônica consigo mesmo, com os outros e com o ambiente e os recursos naturais.

Foi possível observar, portanto, que o Yoga e seus ensinamentos influenciam na maneira em que a pessoa pensa e age, pois foi afirmado por todos os

participantes sem exceção que houve grandes mudanças nas suas vidas em relação aos seus valores e ao modo de se relacionar e todos eles atribuem ao estudo do Yoga estas transformações que são encaradas como positivas por todos eles.

Retomando o que foi descrito por Nunes (2008) a respeito da inserção do Yoga no Brasil, observamos que ele esteve ligado ao movimento de contracultura nas décadas de 1960 e 1970 e seu caráter de contestação dos valores dominantes, que o autor descreve como a biomedicina, as práticas religiosas institucionais e aquilo que ele chamou de estilo de vida consumista e destruidor do meio ambiente. A partir do trabalho aqui realizado, observamos que os praticantes e estudiosos que participaram desta pesquisa aparentemente apresentam alguns sinais de contestação ao modelo de vida predominante no contexto das grandes cidades.

Tal contestação, portanto, não é manifestada de forma agressiva ou rebelde, mas está presente nos valores que eles alimentam e nas escolhas que fazem no seu dia-a-dia, como por exemplo, tornar-se vegetariano ou usar bicicleta para locomover-se. Isto porque, como Nunes (2008) afirma e todos os participantes corroboraram, os valores do Yoga são intrínsecos a ele, não podendo ser concebidos como algo separado. Todos os participantes afirmaram que o Yoga está presente em todos os momentos das suas vidas.

Ao relacionarmos estilo de vida e saúde, podemos ressaltar o que foi colocado por Andrade (1982) ao descrever o *Sadhana*, que pode ser entendido como disciplina e prática da filosofia. O autor sugere, a partir deste conceito, que é possível se propor um estilo de vida baseado em alguns importantes ensinamentos do Yoga que, segundo ele, funcionam como profilaxia e cura, além de conduzir o adepto para o encontro da paz e da perfeição. Este estilo de vida baseado em valores intrínsecos do Yoga age, segundo o autor, como promotor de saúde e qualidade de vida. Tal afirmação pôde ser confirmada a partir do que foi relatado pelos participantes nos dados obtidos na presente pesquisa.

Foi possível constatar, por meio do presente trabalho, que o estilo de vida das pessoas aqui estudadas se refere ao reflexo ou a manifestação da sua subjetividade nas ações do dia-a-dia, envolvendo seu complexo universo de crenças e valores e a circularidade dos elementos que o constituem. O Yoga pode aqui ser considerado como uma ferramenta que auxilia na construção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis devido a seu aparato de ensinamentos que, ao serem apreendidos por

seus estudiosos e praticantes, tornam-se o fio condutor de seus pensamentos e ações.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema estilo de vida vem sendo amplamente estudado, especialmente por disciplinas da área da saúde, sugerindo que sua importância na manutenção e promoção da saúde ou no processo de adoecimento está sendo crescentemente reconhecida e investigada.

A medicina, como vimos no levantamento bibliográfico do presente trabalho, é a área da saúde que mais produz publicações abordando esta temática. Especialidades como a cardiologia tem se interessado cada vez mais pelo assunto. Porém a medicina, resguardada na lógica biomédica e na metodologia quantitativa de pesquisa, apresenta uma série de limitações ao estudar o estilo de vida.

Isto porque se trata de um tema que abrange diversos conteúdos de ordem subjetiva e difícil de ser acessados ou modificados nas pessoas. A psicologia ambiental apresenta-se, pois, como a área da Psicologia que mais tem contribuído para o aprofundamento do estudo acerca desta temática devido a seu olhar cuidadoso para a relação pessoa/ambiente e seu aparato teórico que contempla a compreensão dos fenômenos relacionados a esta temática.

O estilo de vida não deve, portanto, ser reduzido a práticas, condutas e hábitos das pessoas, pois concebendo-o desta maneira estaríamos perdendo a maior riqueza que é justamente a sua complexidade, bem como a circularidade dos fatores subjetivos nele envolvidos. Por isso, ao se propor qualquer programa de modificação de estilo de vida, seja para pessoas saudáveis seja para portadores de doenças crônicas, deve-se levar em conta aspectos da subjetividade da pessoa e não somente a sua rotina e hábitos.

Entendendo esta natureza complexa e dinâmica do estilo de vida, compreendemos porque programas de modificação de estilo de vida raramente funcionam a longo prazo, como foi constatado por Loureiro (2007) e também no levantamento bibliográfico do presente trabalho. Não basta apenas inserir arbitrariamente na rotina da pessoa mudanças de alimentação ou práticas de esporte, pois essas mudanças não são consistentes nem duradouras quando impostas de fora para dentro, ou seja, quando não estão relacionadas com o universo de crenças e valores das pessoas, considerando inclusive o ambiente onde elas estão inseridas. Isto poderia talvez mudar alguns hábitos temporariamente, mas não chega a modificar o estilo de vida da pessoa, pois para isso seria necessário

que houvesse mudanças mais profundas, na subjetividade de cada um, ou seja, naquilo que acreditam e valorizam.

Reside aí, portanto, uma lacuna nas produções científicas acerca desta temática, pois como foi constatado no levantamento bibliográfico aqui realizado, não foram encontrados trabalhos publicados que tratem este tema em toda a sua complexidade, envolvendo fatores subjetivos, aprofundando o olhar sobre os elementos que constituem o estilo de vida das pessoas e que fatores influenciam neste complexo processo.

No presente trabalho, procuramos modificar a abordagem desta temática ao estudar o estilo de vida em uma população saudável. A população alvo foi constituída por estudiosos e praticantes de Yoga que possuísem um grau avançado de estudo desta filosofia oriental milenar. Os resultados mostram que a prática do Yoga proporcionam a estes participantes um respaldo de valores e práticas que vão além dos exercícios físicos, influenciando também sua maneira de pensar e agir no dia-a-dia.

Considerando a concepção de estilo de vida aqui utilizada, a saber, a expressão de um conjunto de elementos que apresentam relevância na vida diária dos praticantes e estudiosos de Yoga, guiando seus relacionamentos, suas escolhas e revelando seus valores e motivações para as ações do dia-a-dia, foi possível identificar, a partir da análise dos resultados, quatro elementos/temas principais que compõem o estilo de vida dos participantes. São eles: auto-cuidado (prática de meditação, Yoga, exercícios físicos e alimentação adequada); respeito nas relações (cultivo da paz, harmonia e tolerância nos relacionamentos); busca por aprimoramento pessoal (prática de auto-conhecimento e exercício da espiritualidade) e ações voltadas para a sustentabilidade (condutas pró-ambientais).

A espiritualidade apareceu no presente trabalho como um importante aspecto do estilo de vida dos participantes. Corroborando as colocações de Bassani (2010) sobre a Avaliação Ecosistêmica do Milênio, onde foi constatado, segundo a autora, que nos locais onde houve redução da espiritualidade, ocorreu aumento da devastação e degradação ambiental, levando a conclusão de que quanto menor a espiritualidade, maior os níveis de degradação ambiental registrado.

A autora acrescenta ainda que as mensagens de alerta resultantes desta Avaliação apontam para mudanças de valores e percepções sobre o ambiente natural e seus recursos e também para mudanças de hábitos de consumo e de

produção. Em outras palavras, o desenvolvimento da espiritualidade por parte dos habitantes do planeta pode conduzi-los a construção de estilos de vida voltados para ações sustentáveis, tão desejadas e necessárias no atual contexto histórico-cultural.

Entendemos, portanto, que é necessária a realização de mais trabalhos que abordem esta temática de forma aprofundada e voltada para a saúde para, a partir daí, consolidarmos o conceito de estilo de vida em sua natureza ampla e complexa. Possibilitando inclusive a formulação de programas de intervenção no estilo de vida das pessoas, porém não como vem sendo feitos nos trabalhos aos quais nos referimos anteriormente, mas abordando este tema em toda a sua complexidade para que seja possível gerar mudanças consistentes na maneira de viver das pessoas em geral.

Sugerimos ainda que, em trabalhos posteriores, seja aprofundado o olhar sobre a qualidade de vida desta população, uma vez que a presente pesquisa não o fez, pois teve como foco seu estilo de vida. Consideramos importante também um aprofundamento sobre os conflitos existentes no processo de adoção de um estilo de vida baseado na filosofia do Yoga em meio ao contexto urbano, onde as exigências sociais e culturais apresentam-se aparentemente como um obstáculo para este feito.

Reconhecemos aqui que o estudo e a intervenção no estilo de vida das pessoas devem ser realizados pautados nos profundos conhecimentos da psicologia ambiental, pois esta apresenta conteúdos que podem contribuir e embasar os estudos acerca desta temática. Acreditamos ainda que este aprofundamento dos estudos sobre o tema resultaria na melhoria da qualidade de vida das pessoas e ainda nas condições ambientais que vivenciamos atualmente. Esperamos, assim, que o presente trabalho tenha contribuído para ampliar o olhar sobre este fenômeno, ressaltando a importância em estudá-lo no contexto da psicologia ambiental.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Ana Kelly; MAIA, Eulalia Maria Chaves. Amizade, idoso e qualidade de vida: revisão bibliográfica. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 15, n. 4, dez. 2010.

ANDRADE, José Hermógenes. **Yoga para nervosos**. Rio de Janeiro: Editora Record, 1982.

ARIEIRA, Glória. **Tattvabodhah: O conhecimento da Verdade**. Rio de Janeiro, 2006.

BASSANI, Marlise A.; CORREA, Márcia L. T.; EISENSTADT, Paula. **Psicologia e Saúde Ambiental**: uma proposta de instrumento de auto-avaliação de qualidade de vida. In: *I Congresso Brasileiro de Psicologia: Ciência e Profissão*, São Paulo – USP, 2002.

BASSANI, Marlise A. **Psicologia Ambiental**: contribuições para a educação ambiental. In: HAMMES, Valéria S. (org). **Educação ambiental para o desenvolvimento sustentável**: proposta metodológica de macroeducação. VOL. 2. São Paulo; Brasília: Globo; Embrapa, 2004a.

BASSANI, Marlise A. e Carvalho, Fabiano Guimarães de. **Estilo de vida**: estudo dos padrões interacionais repetitivos de uma família de agricultores. São Paulo, 2004. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade de Psicologia, PUC-SP.

BASSANI, Marlise A. **Espiritualidade e meio ambiente**: apontamentos de uma psicóloga ambiental. In: LOPEZ, Marília Ancona e BASSANI, Marlise A. **O espaço sagrado**: espiritualidade e meio ambiente. São Paulo: ESETec, 2010.

CARVALHO, Maria Lúcia Nemj. **Obesidade Infantil**: um estudo sistêmico do estilo de vida de crianças com obesidade exógena. São Paulo, 2004. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Programa de Estudos Pós Graduados em Psicologia Clínica, PUC-SP.

CORRALIZA, José Antonio. “Emoción y ambiente” in ARAGONÉS, Juan Ignacio e AMÉRIGO, María. “Psicologia Ambiental”, 2002. Madrid. Ediciones Pirâmide.

CORRALIZA, José Antonio e MARTÍN, Rocío. **Lifestyles, Attitudes and Environmental Behaviors**. In: **Medio Ambiente y Comportamiento Humano** – International Journal of Environmental Psychology, Espanha, v. 1, p. 31-56, 2000.

DENZIN, Norman K. e LINCOLN, YVONA S. **O Planejamento da Pesquisa Qualitativa**: teorias e abordagens. Atmed, 2006.

ELIADE, Mircea. **Yoga: Imortalidade e Liberdade**. São Paulo. Palas Athena. 2004.

FERNANDEZ-RIOS, L. e GARCIA-FERNANDEZ, M. *Psicologia preventiva y calidad de vida*. In: Simon, Miguel A. **Manual de Psicología de la Salud**: fundamentos, metodología y aplicaciones. Madrid: Biblioteca Nueva, 1999.

FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 2006.

FEUERSTEIN, Brenda e FEUERSTEIN, Georg. **Yoga Verde: Atitudes sustentáveis para mudar a sua vida e salvar o planeta**. São Paulo: Pensamento, 2010.

FLECK, M.P.; LEAL, O.F.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G. **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL – 100)**. Rev Bras Psiquiatr, 1999; 21:21-8.

GUEVARA, Javier. “Intervención comunitária desde la psicología socioambiental: el caso de la basura” in GUEVARA, Javier e DOMENECH, Serafin. 2002. México. UNAM

GUEVARA MARTINEZ, Javier; RODRIGUEZ ALVAREZ, Carolina. Tiempo libre y modo de vida en el vecindario urbano. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 6, maio 2006.

GUEVARA MARTINEZ, Javier. Metodología de investigación para la caracterización de corredores urbanos. *Psicol. Am. Lat.* [online]. 2007, n.10, pp. 0-0. ISSN 1870-350X.

HAYES, Peter. **A aventura suprema**. Rio de Janeiro: Editora Record, 1998.

KUPFER, Pedro. **Yoga Prático**. Florianópolis: Dharma, 2005.

LOUREIRO, Lílian da Silva. **Geniosas e Determinadas: mapeando o estilo de vida de portadoras de Síndrome dos Ovários Policísticos sob o olhar da Psicologia Analítica – um estudo de caso**. São Paulo, 2004. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Programa de Estudos Pós Graduated em Psicologia Clínica, PUC-SP.

LOURENCAO, Luciano Garcia; MOSCARDINI, Airton Camacho; SOLER, Zaida Aurora Sperli Geraldés. Saúde e qualidade de vida de médicos residentes. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v. 56, n. 1, 2010. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302010000100021&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 19 set. 2011. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302010000100021>.

MORENO, Emilia; POL, Enric. **Nociones psicossociales para la intervención y la gestión ambiental. Monografias Sócio Ambientales**, 14. Barcelona: Publicaciones Universitat de Barcelona, 1999.

MOSER, G. La psicología ambiental: del análisis a la intervención dentro de la perspectiva del desarrollo sustentable. In: GUEVARA, J & MERCADO, S (coord.) **Temas selectos de psicología ambiental**. México: UANM, Fundación Unilibre, 2002.

MOSER, Gabriel. Examinando a congruência pessoa-ambiente: o principal desafio para a Psicologia Ambiental. **Estud. psicol. (Natal)**, Natal, v. 8, n. 2, Aug. 2003.

_____. Psicologia Ambiental. **Estud. psicol. (Natal)**, Natal, v. 3, n. 1, June 1998.

NUNES, Tales da Costa Lima. **Yoga: do corpo, a consciência; do corpo à consciência. O significado da experiência corporal em praticantes de Yoga.** Santa Catarina, 2008. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Programa de Pós Graduação em Antropologia Social, Universidade Federal de Santa Catarina.

PÁRAMO, Pablo. La ciudad: una trama de lugares. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 10, July 2007.

PELCASTRE-VILLAFUERTE, Blanca; RUELAS, Guadalupe; ROJAS, Jesús; MARTÍNEZ, Luz María. **Todo muere ya: significados de la menopausia en un grupo de mujeres do Morelos, México.** *Rev. chil. salud publica.* 2008, v. 12, n. 2, pp. 73-82.

PERES, Marco Aurélio et al. **Auto-avaliação da saúde em adultos no Sul do Brasil.** *Rev. Saúde Pública* [online]. 2010, vol.44, n.5, pp. 901-911. ISSN 0034-8910.

SANTOS, Elisabete Cristina Morandi dos; FRANCA JUNIOR, Ivan e LOPES, Fernanda. **Qualidade de vida de pessoas vivendo com HIV/Aids em São Paulo.** *Rev. Saúde Pública* [online]. 2007, vol.41, suppl.2, pp. 64-71. ISSN 0034-8910.

SARASWATI, Swami Dayananda. **O valor dos valores.** Rio de Janeiro, Vidya-Mandir, 2001.

SEIDL, Eliane Maria Fleury e ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos.** *Cad Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 20 (2): 580-588, mar-abr, 2004.

SERRA, Melina. **Qualidade de vida e disfunção sexual: vaginismo.** São Paulo, 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Programa de Estudos Pós Graduados em Psicologia Clínica, PUC-SP.

SOARES, Ana Helena Rotta et al . Qualidade de vida de crianças e adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 7, jul. 2011.

SOUZA, Eduardo Sodrê de. **População em situação de rua e tratamento diretamente observado (TDO) para tuberculose (TB): a percepção dos usuários.** São Paulo, 2010. Dissertação de Mestrado – Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo.

UZZEL, David. Comentarios críticos para tiempos críticos: cuestionando la contribución de la Psicología a uma sociedad sostenible. In: GARCIA-MIRA, R e MARCOTE, P. **Sostenibilidad, valores y cultura ambiental.** Madrid: Ediciones Pirámide: 2009.

VIEIRA, Carla Maria; CORDEIRO, Silvia Nogueira; MAGDALENO JUNIOR, Ronis e TURATO, Egberto Ribeiro. **Significados da dieta e mudanças de hábitos para**

portadores de doenças metabólicas crônicas: uma revisão. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2011, vol.16, n.7, pp. 3161-3168. ISSN 1413-8123.

VICTORA, Ceres Gomes et al. **Pesquisa Qualitativa em Saúde:** uma introdução ao tema. Porto Alegre: Tomo, 2000.

ANEXO 1

Carta de Apresentação da Pesquisa

[cidade onde foi realizada a coleta dos dados], _____ de 2010.

Eu, Carine Mendonça de Farias, psicóloga e mestranda do Programa de Estudos Pós-graduados em Psicologia Clínica, Núcleo Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica, venho por meio desta apresentar a pesquisa intitulada Mapeando o estilo de vida de praticantes de Yoga (título provisório).

Sabemos que Yoga não é apenas uma prática corporal ou conjunto de técnicas, como às vezes é entendida, mas é também um complexo sistema filosófico-religioso, que se baseia em escritos sagrados milenares. Os praticantes desta filosofia se reconhecem como uma comunidade que compartilha algumas crenças e valores, chegando a considerar Yoga um estilo de vida.

O presente trabalho pretende estudar os aspectos presentes no estilo de vida de praticantes e estudiosos do Yoga, investigando seu conjunto de valores e modo de organizar a vida, observando também como ele avalia a sua qualidade de vida em relação ao período anterior ao conhecimento do Yoga.

Com a autorização prévia do Professor [professor do curso] e do Diretor da [instituição à qual se vincula o curso], pretendo realizar a pesquisa com os alunos que estão cursando o módulo [nível de estudo avançado] do curso livre de formação para instrutores, da instituição [instituição responsável por este curso]. O fato de estar inscrito nesta etapa do curso indica que se trata de um praticante que já estudou importantes conteúdos dos ensinamentos do Yoga nos módulos anteriores.

Os critérios de inclusão para a participação na presente pesquisa, são:

- ❖ Ter realizado os dois módulos do curso de formação para instrutores de Yoga com o Professor [professor do curso]
- ❖ Residir em alguma capital brasileira e
- ❖ Não apresentar nenhuma doença crônica.

Caso você compartilhe estas características e tenha interesse em participar desta pesquisa, por favor, assine abaixo:

Nome: _____

Assinatura: _____

ANEXO 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Diante da crescente importância do estudo dos temas estilo de vida e qualidade de vida para uma compreensão mais ampla da condição humana e sua saúde, a presente pesquisa de Mestrado se dispõe a investigar o modo pelo qual os praticantes e estudiosos de Yoga organizam a sua vida, o seu dia-a-dia, relacionando ainda com a percepção destes em relação a sua qualidade de vida.

O presente estudo intitulado “Mapeando o estilo de vida de praticantes de Yoga” (título provisório) será realizado por Carine Mendonça de Farias, aluna do Programa de Estudos Pós Graduated em Psicologia Clínica da PUC/SP, Núcleo de Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica, sob a orientação da Profª Dra. Marlise Aparecida Bassani. O objetivo deste trabalho é identificar aspectos em comum no estilo de vida de praticantes e estudiosos do Yoga que vivem em capitais brasileiras, tendo em vista que este complexo sistema filosófico-religioso é pautado em diretrizes éticas cujos valores são compartilhados pelos seus praticantes desde milhares de anos atrás até os dias de hoje e em diversas regiões do planeta.

Será solicitado aos participantes uma redação acerca de questões previamente estabelecidas pela pesquisadora e será aplicado também um instrumento de auto-percepção da qualidade de vida.

- 1) Fui informado e entendi com clareza a proposta do trabalho. Concordo, portanto, em redigir o que me foi solicitado, como instrumento de coleta de dados;
- 2) Fui informado e entendi com clareza que as informações coletadas serão de uso científico, sendo garantido total sigilo das mesmas e autorizo sua publicação em meios acadêmico-científicos. Sei que meus dados de identificação não constarão na pesquisa a ser produzida, e que a qualquer momento posso retirar meu consentimento e minhas respostas sem qualquer forma de penalização;
- 3) Fui informado de que posso entrar em contato com a pesquisadora e acompanhar todo o andamento do projeto, assim como ter acesso aos resultados após a conclusão do trabalho. Dados para contato: Carine M. Farias (11)8765-3398 carinefarias@hotmail.com; Comitê de Ética da PUC/SP: cometica@pucsp.br .

São Paulo, ____ de _____ de 2010.

_____ Carine Mendonça de Farias (pesquisadora) RG: CPF:	_____ Participante: RG: CPF:
--	---------------------------------------

Testemunha: RG: CPF:	Testemunha: RG: CPF:
----------------------------	----------------------------

ANEXO 3**QUESTIONÁRIO**

Por favor, escreva uma redação de algumas linhas, contendo as respostas para as seguintes perguntas:

- 1) Como é a sua rotina diária? (descreva um dia típico)

- 2) Como você se relaciona com o espaço e com as pessoas da sua cidade? (descreva como você lida com o espaço onde está inserido: sua casa, seu bairro, sua cidade, a natureza)

- 3) O que você mais valoriza na sua vida? (fale sobre os valores que norteiam as suas escolhas do dia-a-dia, como é a sua visão de mundo hoje)

- 4) Você percebeu mudança na sua vida com o conhecimento/prática/estudo do Yoga? (se você notou mudança(s) procure descrevê-la(s), especialmente se houve alteração em valores e hábitos, comparando os antigos e os atuais mais significativos para você, contando há quanto tempo você pratica/estuda Yoga)

- 5) De que maneira o Yoga está presente no seu dia-a-dia? (explique se e como os ensinamentos do Yoga se manifestam na sua vida diária)

- 6) Você gostaria de acrescentar mais alguma coisa em relação à sua vida de *Yogi* em uma grande cidade? (sobre sua relação com o trabalho, sua vida pessoal, etc)

ANEXO 4

Instrumnto de Auto-Avaliação da Qualidade de Vida (BASSANI, CORRÊA e EINSTADT, 2002)

Nome: _____ data de nascimento: _____
 sexo: _____ estado civil: _____
 profissão: _____ data: _____

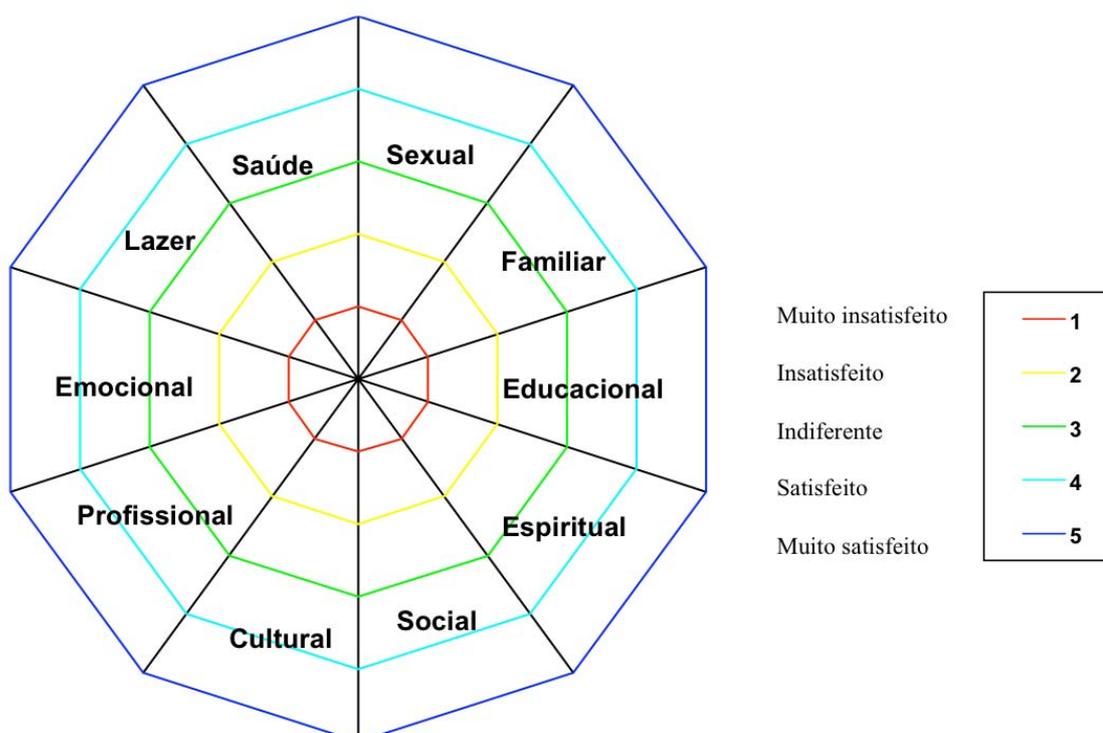
Tempo - início: _____ h término: _____ h
 Oficina nº _____ Grupo: _____

Este é um instrumento de auto-avaliação de qualidade de vida, composto por uma Figura e um Quadro. Na Figura encontram-se dez âmbitos da nossa vida. A direita da figura você tem cinco critérios para avaliar a sua vida no período correspondente as quatro últimas semanas.

Você deverá preencher o critério considerado por você em cada âmbito. Exemplo: você começou pelo âmbito social, e considera estar muito satisfeito nestas últimas quatro semanas: pinte o espaço correspondente até a linha azul escuro onde está escrito "social" (pintando do centro às extremidades).

Após pintar todos os âmbitos na Figura, passe para o Quadro. Para cada âmbito mencionado, escreva o que considerou para avaliar cada um deles. Exemplo: Social: "tenho amigos que me valorizam e eu gosto deles."

Se você quiser acrescentar algo ou fazer comentários escreva-os no item Observações.



QUADRO

O que você levou em consideração em cada âmbito?	
Saúde	
Educacional	
Cultural	
Sexual	
Espiritual	
Profissional	
Familiar	
Social	
Emocional	
Lazer	

ANEXO 5

Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP).



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA PUC-SP
SEDE CAMPUS MONTE ALEGRE

Protocolo de Pesquisa nº 343/2010

Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde
Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia: Psicologia Clínica
Orientador(a): Prof.(a). Dr.(a). Marlise Aparecida Bassani
Autor(a): Carine Mendonça de Farias

PARECER sobre o Protocolo de Pesquisa, em nível de Dissertação de Mestrado, intitulado *Mapeando o estilo de vida de praticantes de Yoga (título provisório)*

CONSIDERAÇÕES APROVADAS EM COLEGIADO

Em conformidade com os dispositivos da Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996 e demais resoluções do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde (MS), em que os critérios da relevância social, da relação custo/benefício e da autonomia dos sujeitos da pesquisa pesquisados foram preenchidos.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido permite ao sujeito compreender o significado, o alcance e os limites de sua participação nesta pesquisa.

A exposição do Projeto é clara e objetiva, feita de maneira concisa e fundamentada, permitindo concluir que o trabalho tem uma linha metodológica bem definida, na base do qual será possível retirar conclusões consistentes e, portanto, válidas.

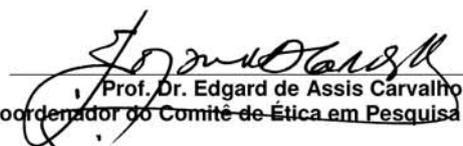
No entendimento do CEP da PUC-SP, o Projeto em questão não apresenta qualquer risco ou dano ao ser humano do ponto de vista ético.

CONCLUSÃO

Face ao parecer consubstanciado apensado ao Protocolo de Pesquisa, o Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC/SP – Sede Campus Monte Alegre, em Reunião Ordinária de **08/11/2010**, **APROVOU** o Protocolo de Pesquisa nº **343/2010**.

Cabe ao(s) pesquisador(es) elaborar e apresentar ao CEP da PUC-SP – Sede Campus Monte Alegre, os relatórios parcial e final sobre a pesquisa, conforme disposto na Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996, inciso IX.2, alínea "c", do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde (MS), bem como cumprir integralmente os comandos do referido texto legal e demais resoluções do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde (MS).

São Paulo, 08 de novembro de 2010.


 Prof. Dr. Edgard de Assis Carvalho
 Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP