




O hatha-yoga no Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) em Vitória: liberdade e estilo de vida

Hatha-yoga in the Exercise Guidance Service (SOE) in Vitória: freedom and lifestyle

Hatha-yoga em el Servicio de Orientación del Ejercicio (SOE) em Vitória: libertad y estilo de vida

Lígia Ribeiro e Silva Gomes^a , Felipe Quintão de Almeida^{b*} , Eduardo Lautaro Galak^{c,d} 

Palavras-chave:

Yoga;
Escolhas;
Estilo de vida;
Saúde.

RESUMO

Este artigo aborda os usos do hatha-yoga como parte da oferta do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE), vinculado à Secretaria Municipal de Saúde (Semus), da cidade de Vitória (ES). Utilizando como estratégia metodológica entrevistas semiestruturadas, aplicação de questionários e diário de campo, tem como objetivo interpretar as motivações vinculadas às escolhas pelo yoga, uma prática corporal que integra espiritualidade e bem-estar nas aulas do serviço público em Vitória. Conclui-se que as estruturas e a reflexividade fazem parte do repertório de ação para que as pessoas consigam acionar projetos de vida que os tirem de situações de insegurança e risco social.

Keywords:

Yoga;
Choices;
Lifestyle;
Health.

ABSTRACT

This article discusses the uses of hatha-yoga as part of the Exercise Guidance Service (SOE), linked to the Municipal Health Department (Semus), at Vitória (ES). Using semi-structured interviews as a methodological strategy, the application of questionnaires, and a field diary, the aim is to interpret the motivations linked to the choices for yoga, a body practice that integrates spirituality and well-being, in public service classes in Vitória. It is concluded that structures and reflexivity are part of the action repertoire so that people can trigger life projects that take them out of situations of insecurity and social risk.

Palabras-clave:

Yoga;
Elecciones;
Estilos de vida;
Salud.

RESUMEN

Este artículo discute los usos del hatha-yoga como parte del Servicio de Orientación del Ejercicio (SOE), vinculado a la Secretaría Municipal de Salud (Semus), en la ciudad de Vitória (ES). Utilizando como estrategia metodológica entrevistas semiestruturadas, la aplicación de cuestionarios y el diario de campo, el objetivo es interpretar las motivaciones vinculadas a las elecciones por el yoga, práctica corporal que integra espiritualidad y bienestar en las clases de servicio público en Vitória. Se concluye que las estructuras y la reflexividad forman parte del repertorio de acción para que las personas puedan desencadenar proyectos de vida que las saquen de situaciones de inseguridad y riesgo social.

^aUniversidade Federal do Espírito Santo, Departamento de Ginástica, Programa de Pós-graduação em Educação Física. Vitória, ES, Brasil.

^bUniversidade Federal do Espírito-Santo, Programa de Pós-graduação em Educação Física. Vitória, ES, Brasil.

^cUniversidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata, Argentina.

^dConsejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. La Plata, Argentina.

*Autor correspondente:

Felipe Quintão de Almeida
E-mail: fqalmeida@hotmail.com

Recebido em 13 de julho de 2023; aceito em 9 de novembro de 2023.

DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.45.e20230039>

INTRODUÇÃO

Este artigo é o recorte de uma pesquisa de doutorado que investigou os significados atribuídos à prática de yoga oferecida pelo Serviço de Orientação ao Exercício (SOE), em Vitória/ES. Toma como argumento o fato de que essa prática corporal é um fenômeno exemplar dos processos de hibridização da cultura e das novas formas de asceses contemporâneas. Atualmente, a indústria do corpo impõe uma lógica de descarte a tudo que é velho, em especial para dar vazão a projetos de vida que se pautem pela construção de bioidentidades (Ortega, 2010), o que significa afirmar que o discurso da saúde pauta a vida das pessoas. Neste contexto, entende-se que o yoga tem sido igualado às práticas corporais modernas vinculadas ao *fitness*, conectado a discursos que enaltecem o corpo esguio, alongado, branco, em busca de uma mente tranquila, equânime e “saúdável”. Esses aspectos têm transformado o yoga em uma prática “perfeita” aos padrões de vida acelerado da atualidade.

Utilizou-se o método de observação participante durante um ano e sete meses em duas turmas de aulas de yoga, oferecidas pela Prefeitura Municipal de Vitória. O yoga do parque se situa em um espaço em que a exercitação física é o carro-chefe das atividades ali desenvolvidas, contribuindo para colocar Vitória num elevado estrato no *ranking* das cidades que mais incentivam a prática de atividade física (Rezende, 1997; Brasil, 2023).

A amostra contou com 60 colaboradores¹. As aulas aconteciam de manhã e à noite, em um parque utilizado pela população mais abastada do município. O módulo do SOE, que constitui campo da presente pesquisa, situa-se na Mata da Praia, no Parque Pedra da Cebola, bairro classificado pelo Índice de Desenvolvimento Humanos (IDH)² na sétima posição entre os melhores bairros do Brasil e o segundo de Vitória, com melhor índice de qualidade urbana (IQU), como divulgado no Atlas do

Desenvolvimento Humano nas Regiões Metropolitanas Brasileiras. A turma da manhã era composta por mulheres entre 20 e 80 anos; à noite, jovens universitários, com poucas pessoas entre 30 e 60 anos. Dois professores de Educação Física ministravam as aulas, uma mulher e um homem, e ambos eram vinculados à Semus³.

As estratégias metodológicas utilizadas na pesquisa foram: entrevistas semiestruturadas, aplicação de questionário e anotações em um diário de campo. Foram entrevistadas 7 alunas da manhã, 3 da noite e entregues 60 questionários; porém, apenas 29 foram devolvidos. Com isso, atribui-se importância à utilização de gráficos para tabular alguns dados, sem dar peso à questão numérica, mas às análises discursivas.

A pergunta que gerou a motivação da pesquisa foi: como o yoga, uma prática corporal oriental, nascida há mais de 5.000 anos, derivada dos Vedas, vinculada às sociedades tradicionais, está sendo amplamente difundida a partir de discursos midiáticos vinculados ao estilo de vida saudável? Sabe-se que o yoga vinculado às tradições orientais, às sociedades pré-modernas ou arcaicas, esteve envolvido em uma complexa teia de relações em torno de um tempo e espaço que figurava uma compreensão de ser humano e natureza orientados pela tradição holística (Feuerstein, 2006). A apropriação do yoga no contexto de uma política pública municipal de saúde motivou a realização da investigação em tela.

RELAÇÃO ENTRE LIBERDADE E CONTROLE VINCULADOS AO DISCURSO DA SAÚDE E EQUILÍBRIO EMOCIONAL

O debate acerca de agência e estrutura será pontuado a partir da relação entre objetivação e subjetivação. A intenção das análises gira em torno do jogo semântico existente entre liberdade e/ou controle dos condicionantes sociais inerentes às escolhas feitas com relação aos cuidados com a saúde em busca de um estilo de vida saudável. As escolhas estão atreladas à noção do “estilo de vida”; escolher algo passa pela perspectiva do gosto/vontade/necessidade, todos implicados na vida contemporânea.

Para tanto, as interpretações das escolhas pela prática do yoga foram feitas a partir das reflexões de Bourdieu e Giddens, a despeito das diferenças entre eles. Para Bourdieu (2009), o estilo de vida está intimamente relacionado à capacidade que os agentes possuem de interpretar os sistemas de classificação (*principium divisionis*) das práticas sociais. É pelo gosto e a partir dele que se constitui o mundo social representado, quer dizer, o espaço do estilo de vida.

¹ Os professores são vinculados ao Serviço de Orientação ao Exercício (SOE), um setor da Secretaria Municipal de Vitória destinado aos profissionais do campo da Educação Física. Vale destacar que os nomes dos colaboradores da pesquisa foram resguardados, sendo usados nomes fictícios, cumprindo com as determinações do código de ética em pesquisa.

² Esse índice é utilizado em análises socioeconômicas de gestão setorial de serviços públicos. A escala numérica varia de 0 (nenhum desenvolvimento humano) a 1 (pleno desenvolvimento humano), que são mensurados por dimensões como alfabetização e taxa de matrícula escolar, longevidade e renda (PIB). Nessas três dimensões existem, inclusive, indicadores como urbanização, saneamento, água tratada, infraestrutura e serviços urbanos, coleta adequada de lixo, faixa salarial dos moradores e escolarização acima de 15 anos, número médio de pessoas por domicílios, etc.

³ Os professores são vinculados ao Serviço de Orientação ao Exercício (SOE), um setor da Secretaria Municipal de Vitória destinado aos profissionais do campo da Educação Física. Vale destacar que os nomes dos colaboradores da pesquisa foram resguardados, sendo usados nomes fictícios, cumprindo com as determinações do código de ética em pesquisa.

Entender o estilo de vida conecta-se à noção de “*habitus* que é o princípio gerador dessas práticas” (Bourdieu, 2009, p. 162). Assim, o estilo de vida

[...] se constitui pelas necessidades incorporadas, convertidas em disposição geral e transponível, realiza uma aplicação sistemática e universal estendidas para além dos limites de que foi adquirido, da necessidade inerente às condições de aprendizagens: é o que faz com um conjunto de prática de um agente (Bourdieu, 2007b, p. 163).

Para Giddens (2002), por sua vez, o “estilo de vida” foi adotado pela publicidade e mal interpretado, porque se refere às condições de existência dos mais prósperos economicamente. O espaço do estilo de vida passa pelas desigualdades de classe e por outras formas de exclusão social, como as questões de gênero e etnia; nesse caso, é atribuído um acesso diferenciado de exclusão e marginalização.

Os dois grupos do parque vêm de uma fração de classe social mais elitizada; esse dado foi catalogado em virtude de o yoga acontecer em um dos bairros da cidade com IDH⁴ mais alto e pelos dados retirados dos questionários. Pode-se identificar estes aspectos na forma como Laís, aluna da manhã, vincula o yoga às práticas que normalmente não estão à disposição das classes populares: “vejo semelhança com o Budismo, pilates e algumas religiões. Trata o ser humano em sua plenitude: corpo, mente e espírito”. Ao igualar o yoga ao Pilates, mostra que já acessou esta prática de alto custo. O Budismo, contudo, se vincula ao ateísmo etc.

A “liberdade de escolha” sugere certo grau de autonomia na busca pela vida idealizada. As viagens turísticas que os praticantes acionaram falam do lugar social que se situam e atrelam-se ao repertório adquirido

no curso da vida. Diante desses aspectos, dentre as cidades brasileiras visitadas pelos praticantes do yoga do parque, temos: Porto Seguro (Arraial D’Ajuda), Costa do Sauipe e Salvador na Bahia; Porto de Galinhas e Recife em Pernambuco; Curitiba, Paranaguá e Foz do Iguaçu no Paraná; Blumenau e Florianópolis em Santa Catarina; Gramado e Porto Alegre no Rio Grande do Sul; Campos do Jordão e São Paulo no Estado de São Paulo; Búzios, Arraial do Cabo, Paquetá e Niterói no Rio de Janeiro. As viagens internacionais apareceram entre o gosto de classe: Argentina, Uruguai, Chile, Venezuela, Estados Unidos, Áustria, Croácia, Espanha, França, Holanda, Inglaterra, Itália, Noruega, Portugal, Suíça e Suécia. Segundo Bourdieu (2007a, p. 95):

[...] o consumo de bens [culturais] pressupõe – sem dúvida, sempre e em graus diferentes segundo os bens e consumidores – um trabalho de apropriação; ou, mais exatamente, que o consumidor contribui para produzir o produto que ele consome mediante um trabalho de identificação e decifração [...].

Entende-se que viagens, consumo de obras artísticas, obras literárias, atrelados ao grau de escolaridade, capital social, fundem-se no capital cultural e capital econômico dos indivíduos. Os processos subjetivos podem ser interpretados diante do emaranhado da estrutura e da ação. Segundo Giddens e Bourdieu, em suas sínteses teóricas, é preciso se debruçar sobre a problemática sociológica da agência e estrutura. Para Moura e Maciel (2012), as duas abordagens procuram equilibrar as ações dos indivíduos dentro de determinadas estruturas sociais. De acordo com eles, “O agente social age sobre o mundo social e o mundo social age sobre ele, como um processo de mão dupla e retroalimentado” (Moura e Maciel, 2012, p. 320). Para Peters, esses enfoques analíticos poderiam ser denominados de “*praxiologia estruturacionista*” (Peters, 2006, p. 46), pois

[...] Giddens e Bourdieu afirmam, cada um à sua maneira, o ponto de partida mais fecundo para a investigação sociológica consiste na caracterização da vida social como um *fluxo de práticas recorrentes*, práticas tomadas assim como o fenômeno societário central no qual as demais entidades do universo sócio-humano se manifestam ontologicamente e, conseqüentemente, como a instância a partir da qual tais entidades podem ser examinadas, entidades tais como os esquemas cognitivos de produção e interpretação da conduta ou as redes ordenadas de relações entre uma multiplicidade de agentes individuais ou instituições (Peters, 2006, p. 249-250).

No caso desta pesquisa, os usuários do serviço concebem a prática a partir de suas crenças e projetos de vida. O Gráfico 1 representa uma síntese das respostas das alunas da manhã; e o Gráfico 2 reproduz as respostas dos(as) alunos(as) da noite. São narrativas que mostram os motivos da adesão às aulas de yoga do parque, aqui agrupadas por similaridade:

⁴ Dos 79 bairros de Vitória, 15 têm módulos do SOE, atendendo apenas a 30% dos bairros do município. Dentre eles, 6 são distribuídos entre os 17 melhores bairros da cidade. Os módulos se localizam nos bairros: Mata da Praia (Parque Pedra da Cebola); Barro Vermelho; Bairro da Penha; Horto Maruípe; Bairro de Lourdes; Enseada do Suá (Praça dos Desejos); Forte São João (Beira-Mar); Jardim Camburi (Beira-Mar); Jardim da Penha; Goiabeiras; Ilha de Monte Belo; Parque Moscoso; Santa Marta (Barreiros); Santo André (Baía Noroeste); São Pedro (São Pedro I); Prainha de Santo Antônio (Mário Cypreste). Desses módulos, apenas 4 possuem aulas de yoga. São eles: Jardim da Penha; Parque Moscoso; Bairro de Lourdes; Horto de Maruípe. Existem atualmente 8 professores que atuam com yoga, dos 25 que foram formados pela Semus. Esses serviços são feitos de forma constante, de segunda a sexta-feira, no período de 06h às 10h00, e das 17h00 às 21h00, funcionando durante todo o ano e, no verão, estendendo-se aos sábados, como descrito no cronograma das atividades do SOE. Conferir Kunth et al. (2010).

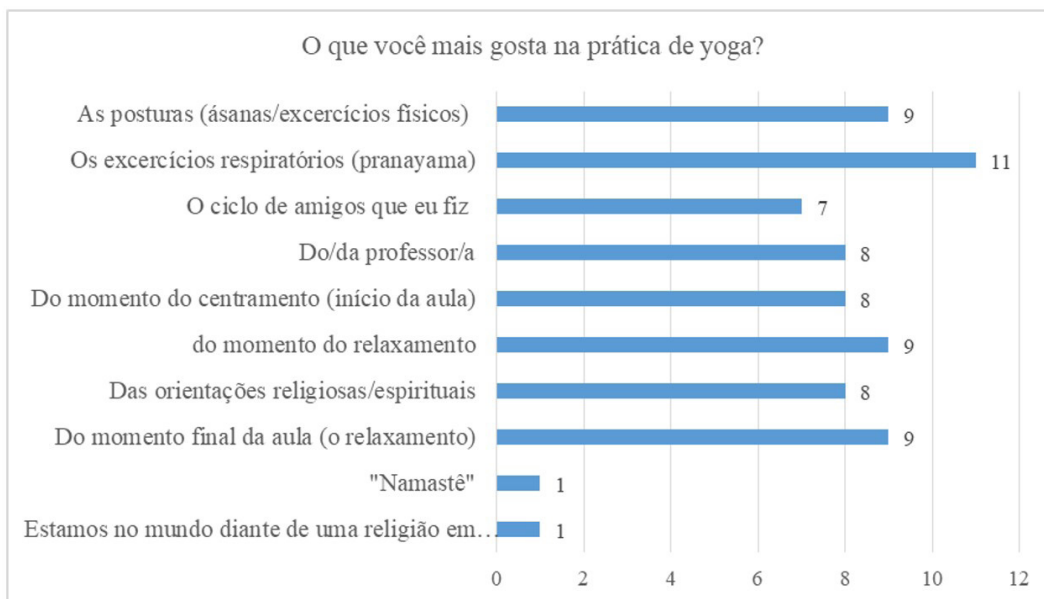


Gráfico 1. Grupo da manhã.
Fonte: Elaboração própria.

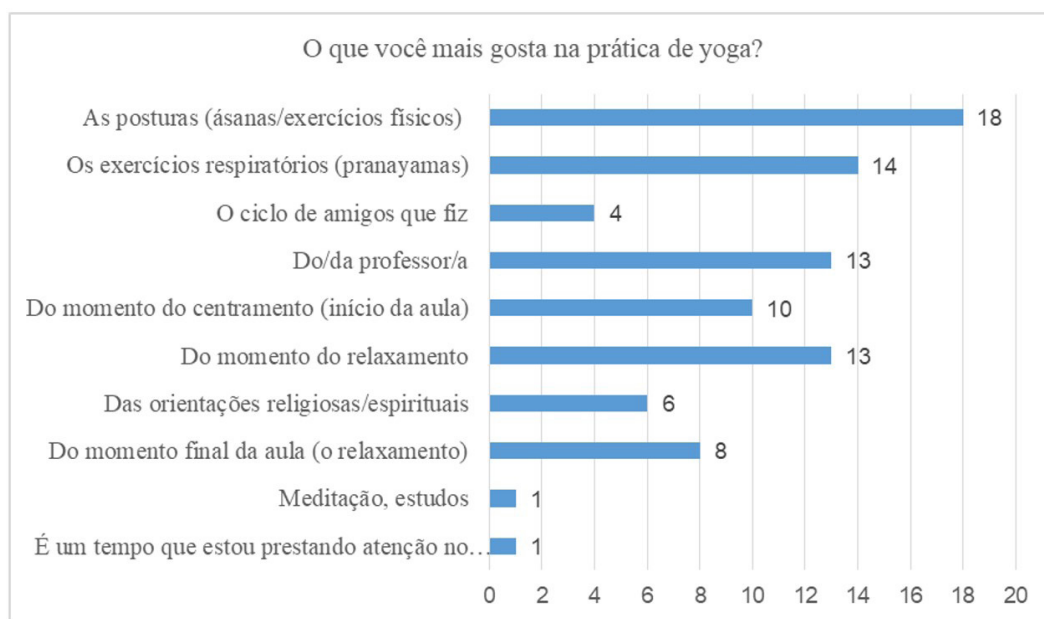


Gráfico 2. Grupo da noite.
Fonte: Elaboração própria.

A classificação que situa as pessoas em determinado estrato social ocorre como uma espécie de marcador social, cujos dados se parecem com as análises de [Castro \(2003\)](#). A autora identificou uma espécie de “misticismo culto” entre os praticantes de yoga de uma academia da zona sul de São Paulo, sinalizando que vinham de classes sociais mais abastadas. O relato de Cristian, durante a entrevista, mostra essa aproximação: “vejo como um caminho associado a uma terapia (Freud ou Lacan). Me possibilita uma vida mais centrada. Em tão pouco tempo de prática tornou-se um porto seguro”. Para Patrícia, aluna da noite, os objetivos os quais fizeram ela buscar o yoga foram:

“conhecimento de si, amor-próprio, a minha relação com o universo”. Continua: “Deus está em mim, está em nós, está em todo universo. A ioga⁵ para mim é uma terapia, deveria ser inserido em todo SUS do Brasil”. Para Kátia, o yoga é meditação, reforça: “me ajuda na ansiedade”. No yoga do parque, a dimensão espiritual, o autoconhecimento e a introspecção refletem as necessidades e anseios dos praticantes. Assim, Rita declara:

⁵ A grafia “ioga” se vincula ao português. O “yoga” é uma palavra em sânscrito, significa “unir”, juntar ([Feuerstein, 2006](#)).

Uma vez li que para fazer yoga teria que ser forte. No meu caso, muitas emoções, traumas, coisas mal resolvidas vieram à tona com a introspecção. A sensação é ruim, inicialmente, mas é uma forma de resolver tais problemas que ficaram paralisados durante muito tempo, sem resolução (Dados do questionário).

O yoga do parque é entendido como uma terapia corporal e mental. Uma espécie de divã que leva os praticantes a autoanálise e auto-observação e que possibilita atribuir significações por meio das próprias referências. A busca pelas práticas corporais na atualidade tem se tornado o caminho privilegiado para “assegurar certo controle da vida”. O yoga, ao apresentar tecnologias que levam ao controle emocional, aproxima os praticantes a rituais que induzem a busca de uma vida espiritualizada.

OS OBJETIVOS ATRELADOS AO YOGA: PROJETO DE VIDA EM CURSO

A busca pelo equilíbrio físico, mental e espiritual são os resquícios da filosofia que envolve a tradição do yoga que atravessa os continentes. Nunes (2008), ao trazer os pensamentos de Schopenhauer, afirma que o filósofo percebe o valor literal das obras orientais da tradição hinduísta, sobretudo por tratarem questões da morte e da indestrutibilidade do nosso ser espiritual evidenciado nos Vedas; assim,

[...] essa convicção apresentada aqui, consequência direta da concepção da natureza, provém, sobretudo daqueles sublimes criadores do *Upanixade dos Vedas*, aqueles que quase não se pode conceber que tenham sido simplesmente homens; pois tal obra, a partir de mil passagens de suas sentenças, nos fala de um modo tão penetrante, que temos de atribuir essa iluminação imediata de seu espírito ao fato de que, mais próximos da origem de nossa raça, eles conceberam a essência das coisas mais clara e profundamente do que nossa raça já enfraquecida, como os mortais são agora (Schopenhauer apud Nunes, 2008, p. 26).

Questões como morte, doença, vida, saúde, existência e liberdade estavam no cerne da busca pelo yoga e evidenciava-se a partir dos projetos individuais que dessem conta da ampliação da vida de forma eficiente. Os objetivos acionados para o acesso ao yoga ansiavam por equilíbrio mental em sintonia com uma vida espiritual. Para conseguir tal meta teriam que levar a sério o processo disciplinar dos asanas (posturas), pranayamas (técnicas respiratórias), dhyana (meditação), em busca de uma mente equânime⁶. Amália, aluna da manhã, expressa o que quer com yoga: “alinhamento com o corpo, espírito

e a mente. Equilíbrio geral”. A partilha de uma mesma cosmovisão de mundo existe entre os praticantes; o foco está no equilíbrio simétrico entre a saúde mental, física e espiritual.

Entendemos que o estilo de vida se define por alguns critérios e comportamentos incorporados; esta pesquisa se refere à busca pela segurança em relação à saúde que se quer adquirir ou manter. Identificou-se que os colaboradores acionam outras práticas corporais para além do yoga. Os Gráficos 3 e 4 abaixo apontam para esses aspectos.

Amanda fala que para cuidar da saúde do corpo aciona outras práticas: “no parque não, só caminhada, e às vezes. Eu comecei há um mês. Faço outra atividade, mas tem pouco tempo. Fora do parque é com *personal*, é musculação e tem um pouco de *Muay thai*” (informações retiradas das entrevistas). À noite, os acessos às diferentes práticas corporais se articulam:

[...] *A única atividade que eu faço sempre é yoga mesmo. Eu ando muito de bicicleta também. Não tem nenhuma prática recorrente assim, não. Eu já fiz muito esporte quando era mais novo. Eu joguei rugby recentemente aqui no parque, já tem tempo que eu parei, na verdade. Eu pretendo continuar com yoga mesmo, eu imagino... Não sei, não tenho nada planejado. Eu imagino fazer uns exercícios logo também. Eu tenho vontade de começar a fazer academia, começar por agora também* (FÁBIO, setembro de 2017).

Eu sempre fiz durante um tempo musculação. Eu gosto muito de caminhar na praia também. Hoje em dia eu estou só na yoga mesmo. É porque faz mais ou menos um ano que eu me machuquei na musculação, aí eu precisei parar [sic] pra fazer fisioterapia, aí fiquei caminhando um tempo. Agora por conta do trabalho, já tem um tempo que eu estou tentando engravidar, eu estava nessa: eu só conseguia focar na yoga, e é onde eu estou assim, por enquanto está bom (Lara, agosto de 2017).

Ao aderirem a corrida, caminhada, musculação, academia, pedalar, *rugby*, *muay thai*, *personal* e *yoga*, os praticantes mostram que suas escolhas, mesmo que múltiplas, estão conectadas ao campo do *fitness*, com propostas que vigoram entre a obtenção da saúde e a estética padronizada. As buscas pelas diferentes práticas corporais se sobrepõem, uma à outra, mostrando que as escolhas se atrelam ao acesso às informações recebidas, seja pelas redes sociais, seja por indicação de profissionais, especialistas da saúde.

Fábio, 28 anos, engenheiro formado pela UFES, é ateu convicto; tem interesse pelas religiões do panteão indiano, sobretudo, porque elas se diferenciam das religiões cristãs. Diagnosticado com depressão, faz yoga como um tratamento, indicado por sua terapeuta para tratar a ansiedade. O fato de ele buscar a academia para fazer musculação indica que o yoga não dá conta das questões corporais às quais aspira. Lara, jornalista e umbandista desde a infância, afirma ver aproximações entre sua religião e o yoga; isso implica no fato de sua

⁶ As escolas de yoga indicam aos praticantes seguirem um mestre experiente. Tal predicativo se encontra nos livros dos Vedas (Prabhápada e Bhaktivedanta, 2017). Os 2 professores do parque são respeitados pelos alunos e alunas; atuam no parque há uma década.

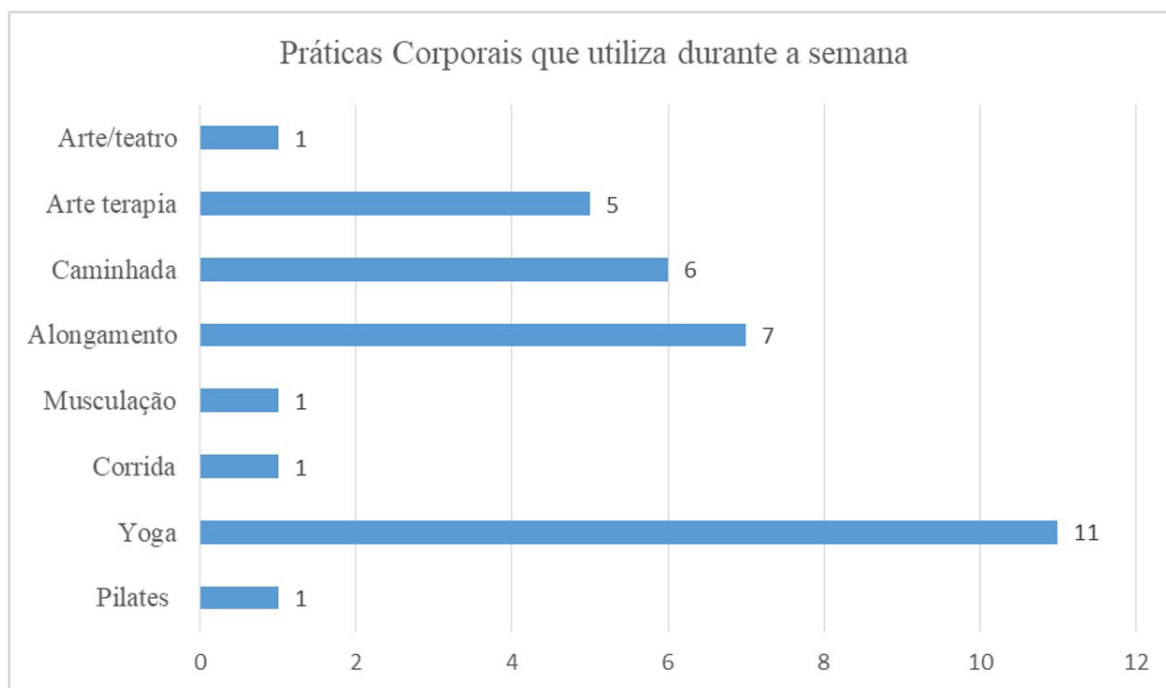


Gráfico 3. Turma da manhã⁷.
Fonte: Elaboração própria.

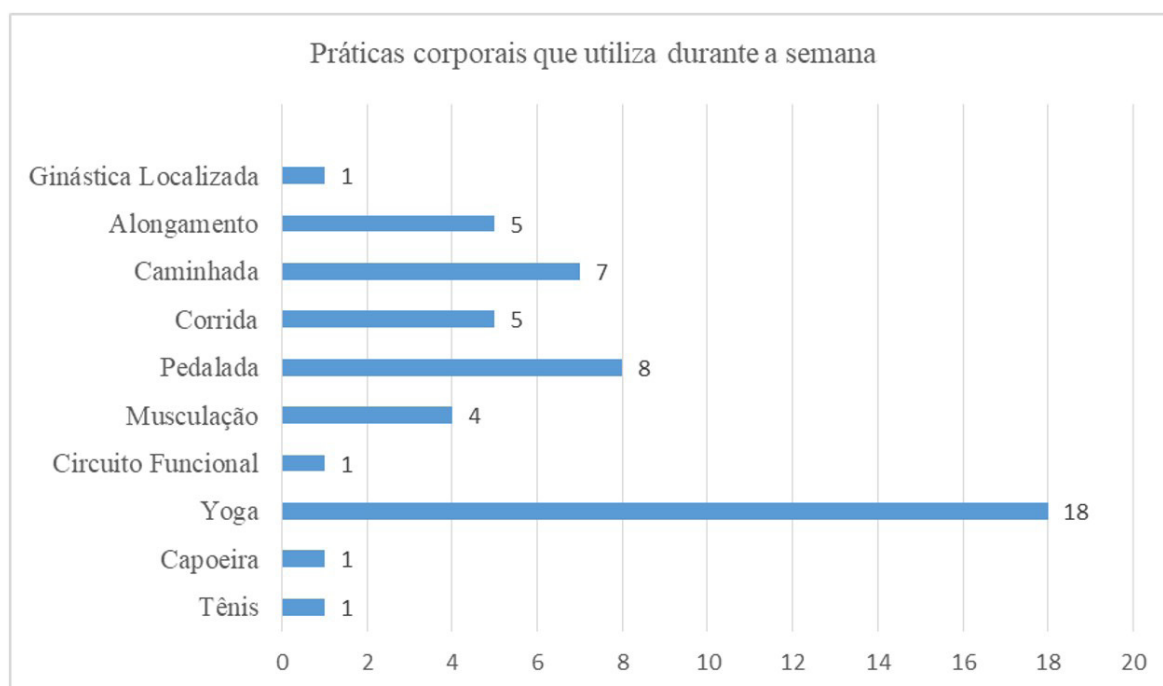


Gráfico 4. Turma da noite.
Fonte: Elaboração própria.

visão sobre o yoga estar atrelada a uma prática religiosa. Ela pratica yoga por acreditar na sua potência para a gestação de um/a filho/a que espera ganhar.

Para Giddens (2002), entre a escolha e a confiança há uma ligação, visto que esta última está atrelada ao fenômeno essencial que constitui a personalidade moderna, denominada *autoidentidade*. Essa identidade

se torna uma espécie de *casulo protetor* que ajusta a vida cotidiana. Giddens afirma que a reflexividade se refere a práticas cotidianas que levam o indivíduo

⁷ Esses dados foram retirados dos questionários. Nem todos os participantes entregaram o instrumento.

a saber o que se faz, o porquê e quando deve fazer. Para o autor, as pessoas têm clareza das ações. Para Bourdieu, mesmo sendo (re)produtor dos espaços sociais, os *habitus* permitem que os indivíduos busquem os encaixes sem obedecer cegamente às regras. Há uma tensão entre a ação (agente) e o campo (estrutura) que deixa as marcas nos agentes em forma de *hexis* corporal, que, na teoria *bourdieusiana*, implica na constituição das identidades sociais.

Em Bourdieu (2007b), a noção de escolhas está atrelada à síntese entre agência e estrutura. As escolhas não ocorrem com uma “liberdade de fato”, mas são realizadas dentro de determinados condicionantes sociais. O interesse e a escolha por determinada prática estão vinculados à noção de *illusio* e estratégia. *Illusio* é a motivação inerente aos indivíduos, mas que sempre está atrelada a um *habitus*. A estratégia se constitui por apreender as práticas inconscientes no sentido de naturais e evidentes. Nesse caso, a estratégia é o produto do *habitus* ajustado aos condicionantes sociais (Setton, 2002).

A história do yoga no ocidente é marcada por apropriações vinculadas ao mercado das práticas corporais que a mídia difunde; assim,

[...] algumas características marcam o processo de ‘aculturação’ que se deu no Yoga: a institucionalização; a especialização e a profissionalização da prática; a aceitação da prática como medicina complementar (a *British Health Education Authority* recomenda a prática de Yoga para um estilo de vida mais saudável); o fato da maior parte dos professores da nova geração buscar espaço mais em termos de profissionalismo e especialização técnica do que de carisma espiritual ou conhecimento religioso; a reorientação das escolas para um grande público usando o argumento de reconhecimento oficial e das necessidades de mercado; e o fato de, em 1995, o *Sports Council* da Inglaterra passar a regular a prática do Yoga enquanto atividade física (Michelis apud Nunes, 2008, p. 36).

Na medida em que especialistas recomendam o yoga enquanto uma atividade física ou enquanto um tratamento de saúde, a prática ganha mais legitimidade e seus impactos são disseminados e difundidos de forma massiva pelos meios de comunicação. As relações com o yoga se dão de forma utilitárias, sobretudo, pelos altos custos, restringindo o acesso das pessoas que se encontram em classes sociais populares.

A participação nas aulas de yoga no parque mostra os aspectos mais íntimos da vida pessoal dos praticantes, o que Giddens chama de núcleo do eu (Giddens, 2002, p. 13). Assim afirma ele que,

[...] Na vida social moderna a noção de estilo de vida assume significado particular. Quanto mais a tradição perde seu domínio, e quanto mais a vida diária é reconstituída em termos de jogos dialéticos entre o local e o global, tanto mais os indivíduos são

forçados a escolher um estilo de vida a partir de uma diversidade de opções. Certamente existem também influências padronizadas – particularmente na criação de mercadoria, pois a produção e a distribuição capitalista são componentes centrais das instituições da modernidade. No entanto, por causa da “abertura” da vida social de hoje, com a pluralização dos contextos de ação e a diversidade de “autoridades”, a escolha de estilo de vida é cada vez mais importante na constituição da auto-identidade e da atividade diária. O planejamento de vida reflexiva organizado, que normalmente pressupõe a consideração de riscos filtrados pelo contato com o conhecimento especializado, torna-se uma característica central da estruturação da auto-identidade.

Para o autor, a modernidade identifica a secularização da natureza das coisas, que levou o ser humano à sensação de segurança e satisfação. Sobre a negação da tradição do yoga, é possível fazer analogia com a teoria de Giddens (2002, p. 33) ao considerar que “[...] nas circunstâncias da modernidade, noções tradicionais de destino podem ainda existir, mas são em sua maioria inconsistentes com uma visão em que o risco se torna elemento fundamental”.

Solange, aluna da manhã, mostra as razões que a fizeram buscar o yoga: “a meditação, pra mim, foi um divisor de águas. Assim, é o antes e o depois, assim. Eu tenho uma tendência forte à depressão e a meditação me fez muito bem”. Curitiba, classe média, 59 anos, esposa de médico, formada em pedagogia; se declara atea, achou no yoga uma prática útil para curar seus problemas mentais. Para ela, o yoga do parque possibilita espaços de contemplação, algo que lhes proporciona equilíbrio emocional, em especial pela atmosfera local, que é bucólica e a faz lembrar da sua cidade.

Para Giddens (1991, 1997), escolher está no horizonte das mudanças da vida cotidiana, que se traduz pelas ressignificações de um conhecimento que pode ser herdado por uma tradição, mas também pelas diferentes instituições sociais. Ao projetar sua vida, o agente se torna ativo e capaz de se autogerir. Nas buscas pelos tratamentos de saúde, o Gráfico 5 abaixo mostra outros tratamentos de saúde utilizados pelas alunas da manhã para além do yoga.

Segundo Bourdieu (2007a), os indivíduos fazem escolhas, mas são moldados na medida em que atuam e são cooptados pelas estruturas sociais. Há de se considerar que as relações reflexivas também são moldadas pela forma como os espaços sociais são estruturados. A quantidade de informações a que os indivíduos são submetidos todos os dias molda-os e fortalecem suas subjetividades, que podem ser provisórias. O que deve estar no horizonte das análises *bourdieusianas* é que os indivíduos são formados por diversos tipos de *habitus* e não somente pela constituição de um só espaço social. Em cada campo existe a produção de sistemas simbólicos que se fundamentam pelas necessidades que coadunam no social. Podemos dizer, então, que os campos limitam e potencializam, circunstancialmente.

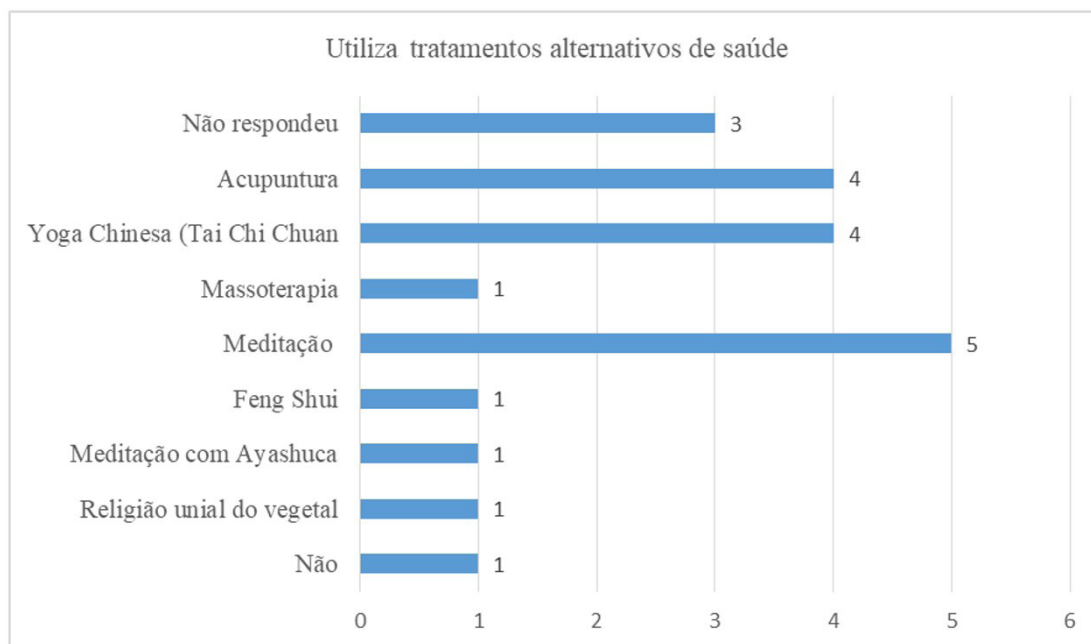


Gráfico 5. Grupo da manhã.

Fonte: Elaboração própria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo, recorte de uma tese de doutorado, objetivou compreender os sentidos construídos pelos indivíduos praticantes de yoga no SOE do município de Vitória. Para tanto, buscou respaldo na perspectiva teórica de dois autores pertencentes a campos epistemológicos distintos, ainda que com leituras que ajudam a compreender a construção das (bio)identidades no contexto contemporâneo: Giddens e Bourdieu. Enquanto o primeiro assume que a reflexividade ocorre nas condições em que o indivíduo se encontra em situações de riscos, perigos e incertezas, atrelando isso à busca pela autoidentidade, para Bourdieu, os campos, como espaço de poder, dispõem as objetivações a que os indivíduos são envolvidos. As duas teorias se aproximam-se na medida em que a consciência prática é atribuída às condições das ações – os colaboradores da pesquisa acionam seus diferentes capitais para fazerem suas escolhas, sem serem o produto cego de obediência às regras. Há uma confluência entre agência e estrutura: na mesma medida em que as pessoas atuam a partir das próprias histórias de vida e condição material de existência, elas são afetadas pelas informações flutuantes e tomam suas decisões.

O yoga do parque surge como uma prática terapêutica, uma espécie de exercício de introspecção, que serve para auxiliar nos “desequilíbrios” mentais. A profusão de apropriações, atualizações, posicionamentos e atitudes que os praticantes acionam em relação ao yoga do parque aproximam-se e afastam-se a partir do interesse que precipita o acesso à prática. As escolhas se vinculam ao lugar em que essas pessoas se situam, bem como a forma como se conduzem socialmente. A autonomia pelas

escolhas mostra a reflexividade na condução da vida, ora afetada pelo ato de refletir, ora atravessada pelas estruturas sociais incorporadas, que são transponíveis (isso quer dizer, que são mutáveis).

O agente vive em meio a uma profusão de projetos de vida e não um só; a quantidade de informações que pulverizam os processos subjetivos constitui identidades múltiplas que se constroem e se diluem a cada escolha. Essas ações estruturam os espaços sociais, carregando os *habitus* de lá para cá e vice-versa. Ou seja, na medida em que estruturam o espaço, os agentes são atravessados por ele.

A despeito dos dados produzidos na investigação, podemos apontar como limitações do estudo os três aspectos: em função de um elevado período no campo (1 ano e sete meses) e por ser professora de yoga, as pessoas achavam que eu deveria também atuar como docente de yoga; isso, inclusive, aconteceu algumas vezes, quando “cobri” as férias da professora da manhã. Nessas circunstâncias, os papéis de pesquisadora e professora se misturaram. Em segundo lugar, a cada seis meses trocava o público participante das aulas, provocando uma rotatividade não muito favorável à coleta dos dados. Por fim, um dos professores, o do turno da noite, aposentou-se.

FINANCIAMENTO

A investigação não contou com apoio financeiro.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

REFERÊNCIAS

- Bourdieu P. A distinção: crítica social do julgamento. São Paulo: Edusp; 2007a.
- Bourdieu P. O poder simbólico. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil; 2007b.
- Bourdieu P. O senso prático. Rio de Janeiro: Vozes; 2009.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2006-2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2023.
- Castro AL. Culto ao corpo e sociedade: mídias, estilos de vida e cultura de consumo. São Paulo: Annablume: Fapesp; 2003.
- Feuerstein G. A introdução do yoga: história, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento; 2006.
- Giddens A. As consequências da modernidade. São Paulo: Editora Unesp; 1991.
- Giddens A. A vida em uma sociedade pós-tradicional. In: Beck U, Giddens A, Lash S, editores. Modernização reflexiva: política, tradição e estética na ordem social moderna. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista; 1997.
- Giddens A. Modernidade e identidade. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 2002.
- Kunth AG, Simões EJ, Reis RS, Hallal PC, Cruz DKA, Zanchetta LM, et al. Avaliação de Programas de Atividades Física no Brasil: uma revisão de evidências em experiências selecionadas [Internet]. Brasília: Secretaria de Vigilância em Saúde, Ministério da Saúde; 2010 [citado em 2018 Ago 2]. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/372224/mod_resource/content/1/Avalia%C3%A7%C3%A3oMSBrasilProgramasdeAF.pdf
- Moura JMB, Maciel CF. A construção teórica de Pierre Bourdieu e Anthony Giddens: as articulações entre as ações dos sujeitos e a estrutura social. Pós. 2012;11(1):317-32.
- Nunes TCL. Do corpo, a consciência; do corpo à consciência: o significado da experiência corporal em praticantes de yoga [dissertação]. Florianópolis: Programa de Pós-graduação em Antropologia Social, Universidade Federal de Santa Catarina; 2008.
- Ortega F. O corpo incerto: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea. Rio de Janeiro: Garamond; 2010.
- Peters GM. Percursos na teoria das práticas sociais: Anthony Giddens e Pierre Bourdieu [dissertação]. Brasília: Programa de Pós-graduação em Sociologia, Universidade de Brasília; 2006.
- Prabhpáda AC, Bhaktivedanta S. Bhagavad-Gita: como ele é. Pindamonhangaba: The Bhaktivedanta Book Trust; 2017.
- Rezende L. SOE-Vitória, ES: sete anos de sucesso com uma ideia simples, eficaz e de baixo custo. Rev Bras Med Esporte. 1997;3(3):84-6. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921997000300006>.
- Setton MGJ. A teoria de habitus em Pierre Bourdieu: uma leitura contemporânea. Rev Bras Educ. 2002;20(20):60-70. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-24782002000200005>.