SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA DO IFG

YOGA E IMAGEM CORPORAL: ENTRE O HABITAR CONSCIENTE DO CORPO E A REPRODUÇÃO DE PADRÕES NORMATIVOS

CAMPOS, Rosângela Soares[1]

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Goiânia.

FERREIRA, Iarle Sousa[2]

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Goiânia.

PINHEIRO, Flavia de Almeida[3]

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Aparecida de Goiânia.

ARAUJO, Victor Hugo Neves de[4]

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Goiânia.

O presente trabalho apresenta uma revisão da literatura sobre a interface entre a prática de yoga e as dimensões constitutivas da imagem corporal (IC) predominantemente em mulheres, analisando o conflito entre o habitar consciente do corpo e a reprodução de padrões estéticos normativos. O aporte teórico fundamenta-se na Teoria da Objetivação de Fredrickson e Roberts (1997) e na conceitualização de Imagem Corporal Positiva proposta por Tylka (2012). Os resultados demonstram que o yoga possui um caráter intrinsecamente benéfico para a construção de uma imagem corporal positiva, atuando como um importante recurso de reconexão proprioceptiva, diminuição da auto-objetivação e aumento da apreciação funcional do corpo (Alleva et al. 2020; Cox e McMahon, 2019; Impett et al. 2006). Ao priorizar a escuta interna, a atenção plena e o não julgamento, a prática oferece subsídios para que as mulheres experienciem seus corpos a partir do bem-estar e da gratidão, em oposição à mera avaliação

estética. Contudo, a literatura evidencia que o contexto do yoga está suscetível à mercantilização e às pressões da mídia tradicional e digital, que frequentemente cooptam o yoga para reproduzir o padrão corporal normativo (magro, branco e flexível) e impor uma dupla jornada de cobrança sobre as mulheres: a exigência de atratividade estética somada à alta performance física (Bailey et al. 2022; Bhalla e Moscowitz, 2019; Mulgrew e Tiggemann, 2018). Além disso, elementos do ambiente de prática, como o uso de espelhos, e a forte internalização do ideal de magreza, observada de maneira marcante na amostra brasileira (Pereira e Gama, 2017) pode reativar mecanismos de vigilância estética e auto-objetivação no próprio espaço do tapete. Em suma, o Yoga configura-se como um campo de disputas entre o habitar consciente do corpo e a reprodução de padrões normativos. Para que seus benefícios emancipatórios se concretizem, é fundamental que os instrutores de yoga estejam atentos à criação de ambientes de prática que não favoreçam a comparação (como espelhos e discursos focados no emagrecimento) e promovam ativamente a diversidade corporal, resgatando a essência do yoga como uma vivência voltada à autocompaixão, à funcionalidade e à reconexão interna.

Palavras-chave

Yoga; Imagem Corporal; Auto-objetivação; Apreciação Corporal; Mídia.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás (PIBIC-EM – ENSINO MÉDIO EDITAL 020/2025/PROPPG). Agradecemos ao CNPq pela bolsa concedida.