

CAPÍTULO 18

APLICAÇÃO DO YOGA EM CONSONÂNCIA COM A AGENDA 2030 E OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

Felipe Souza Medas de Medeiros

INTRODUÇÃO

A Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), composta por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), propõe uma transformação global fundamentada na equidade, sustentabilidade e paz. Nesse contexto, o Yoga emerge como uma prática integrativa capaz de promover saúde, bem-estar, consciência social e sustentabilidade. Eliade (1992, p. 112) define o Yoga como “o retorno ao centro do ser, onde se dissolve o sofrimento da fragmentação”. Zimmer (1986, p. 79) ressalta que “a tradição iogue não é apenas física ou religiosa, mas uma ciência prática de transformação humana”. Para Jung (1978, p. 298), “o Yoga oferece instrumentos psíquicos profundos para o enfrentamento do sofrimento moderno”, enquanto Foucault (2008, p. 35) reconhece o Yoga como uma das “tecnologias de si” que “permitem ao sujeito reinventar sua existência”.

OBJETIVO

Investigar a contribuição do Yoga como prática integrativa e transformadora no contexto dos ODS da Agenda 2030, analisando sua aplicabilidade em políticas públicas de saúde, educação, justiça social, sustentabilidade e inclusão.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, com base em revisão bibliográfica narrativa. Foram utilizados textos clássicos do Yoga (Yoga Sūtra de Patañjali), obras filosóficas e sociológicas (Foucault, Jung, Eliade, Zimmer), além de artigos científicos atuais sobre práticas integrativas, políticas públicas e saúde coletiva. A análise interpretativa foi fundamentada na triangulação teórica entre espiritualidade, ciência e direitos humanos, dialogando com os princípios norteadores da Agenda 2030.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

ODS 3 – Saúde e Bem-Estar O Yoga contribui para a promoção da saúde integral ao regular os sistemas nervoso, endócrino e imunológico. Iyengar (2001, p. 23) afirma que “a respiração consciente é o elo entre o corpo e a mente, e sua regulação é chave para o equilíbrio dos sistemas autônomos”. Estudos apontam benefícios em quadros de ansiedade e

depressão (Silva et al., 2020, p. 97). Barbosa Silva (2016, p. 142) destaca que “práticas meditativas ajudam a estabilizar o pensamento ruminativo”. Madel Luz (2003, p. 66) reconhece o Yoga no SUS como “uma reconexão com formas não hegemônicas de cuidado”.

No ODS 4 – Educação de Qualidade, o Yoga na educação estimula foco, empatia e autorregulação. Zimmer (1986, p. 101) defende que “educar por meio do Yoga é formar caráter e não apenas transmitir conhecimento”. Krishnamurti (1994, p. 48) considera que “o autoconhecimento é a verdadeira educação”. Vygotsky (1991, p. 89) observa que “a atenção voluntária depende de práticas que envolvem foco e consciência do corpo”. Moscovici (2003, p. 76) afirma que “a inserção de saberes como o Yoga desafia representações sociais cristalizadas”.

ODS 5 e ODS 10 – Igualdade de Gênero e Redução das Desigualdades O Yoga pode ser instrumento de empoderamento e inclusão. Lorde (1984, p. 123) afirma que “o cuidado de si não é indulgência, mas sobrevivência política”. Foucault (2008, p. 92) refere-se ao Yoga como forma de resistência. bell hooks (1994, p. 75) defende o corpo como território de dignidade. Barbosa Silva (2015, p. 187) destaca a importância da acessibilidade e respeito à diversidade na prática.

ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis Práticas de Yoga em espaços públicos promovem pertencimento e paz social. Luz (2011, p. 138) afirma que “o bem-estar coletivo reduz a violência”. Eliade (1992, p. 187) valoriza o sagrado no cotidiano urbano. Lefebvre (2001, p. 132) defende o “direito à introspecção urbana”. Foucault (1979, p. 104) ressalta a importância de espaços para subjetividades não violentas.

ODS 13 – Ação Contra a Mudança Climática Yoga favorece estilos de vida sustentáveis. Patañjali (Yoga Sūtra II.35) fala da não-violência como conduta ecológica. Eliade (1992, p. 214) valoriza o sentido cósmico da existência. Boff (2001, p. 48) associa espiritualidade ao cuidado com a Terra. Capra (2004, p. 221) vê no Yoga uma base para mudança paradigmática ecológica. ODS 16 – Paz, Justiça e Instituições Eficazes O Yoga cultiva a paz interior e o diálogo. Gandhi (1948, p. 52) defende que “a paz externa exige paz interna”. Jung (1978, p. 312) vê o Yoga como acesso ao inconsciente. Krishnamurti (1994, p. 91) destaca a cessação da luta interior. Luz (2003, p. 134) aponta o Yoga como mediador em conflitos institucionais. ODS 17 – Parcerias e Meios de Implementação Implementações exitosas requerem alianças. Hardt e Negri (2004, p. 217) valorizam redes coletivas. Laval (2019, p. 85) defende resistência à lógica neoliberal por meio do cuidado. Barbosa Silva (2015, p. 203) destaca a necessidade de contextualização sociopolítica. Jung (1978, p. 339) conclui que “a transformação social começa pelo indivíduo”.

CONCLUSÃO

A integração do Yoga à Agenda 2030 representa um avanço nas práticas integrativas e políticas públicas orientadas ao bem viver. Ao abordar o ser humano em sua totalidade – corpo, mente, sociedade e natureza – o

Yoga revela-se ferramenta transformadora de alcance multidimensional. Promove saúde, empatia, justiça social, educação humanizada e consciência ambiental. Seu alinhamento com os ODS fortalece estratégias de desenvolvimento sustentável, equitativo e plural.

PALAVRAS-CHAVE: Yoga; Agenda 2030; Objetivos de Desenvolvimento Sustentável; Saúde Integrativa; Práticas Educacionais.

REFERÊNCIAS

BARBOSA SILVA, Ana Beatriz. **Mentes ansiosas**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2016. BARBOSA SILVA, Ana Beatriz. **Mentes que amam demais**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar: ética do humano, compaixão pela Terra**. Rio de Janeiro: Vozes, 2001.

CAPRA, Fritjof. **A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Cultrix, 2004.

ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1992.

FOUCAULT, Michel. **Nascimento da biopolítica**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 1979.

GANDHI, Mahatma. **Autobiografia: minha vida e minhas experiências com a verdade**. São Paulo: Palas Athena, 1948.

HOOKE, bell. **Ensinando a transgredir**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 1994.

HARDT, Michael; NEGRI, Antonio. **Multidão: guerra e democracia na era do império**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o pranayama**. São Paulo: Pensamento, 2001.

JUNG, Carl Gustav. **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1978.



LAVAL, Christian. **Foucault, Bourdieu e a questão neoliberal**. São Paulo: Autêntica, 2019.

LEFEBVRE, Henri. **O direito à cidade**. São Paulo: Centauro, 2001.

LUZ, Madel T. **As instituições médicas no Brasil**: instituições sociais e conhecimento técnico. São Paulo: Hucitec, 2003.