

# O YOGA EM PORTUGAL

## Diagnóstico e Prospetiva Fase I



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



Federação de Yoga de Portugal

# Objetivos

Características  
da prática de  
yoga

Questionário aos  
Praticantes e Professores de

**YOGA**

Experiência e  
contexto da  
atividade  
profissional

Perfil sócio  
demográfico

Formação de  
Professores de  
Yoga



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ISKCON  
Lisboa

ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# 0. MÉTODOS



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



# Métodos

## Delineamento e Implementação | Análise de Dados

### DELINEAMENTO E IMPLEMENTAÇÃO

- Questionário anónimo transversal, alojado na plataforma *Google Form*;
- Distribuído de forma complementar, direta e indireta: EMAIL, WEBSITE, FACEBOOK, INSTAGRAM;
- Recrutamento de participantes por “BOLA DE NEVE” fazendo apelo à partilha do questionário por cada respondente com potenciais interessados da sua rede de contactos;
- Tempo de preenchimento de cada questionário estimado em cerca de 5 min.;
- Recolha de respostas entre 1 DE SETEMBRO E 17 DE NOVEMBRO DE 2021.

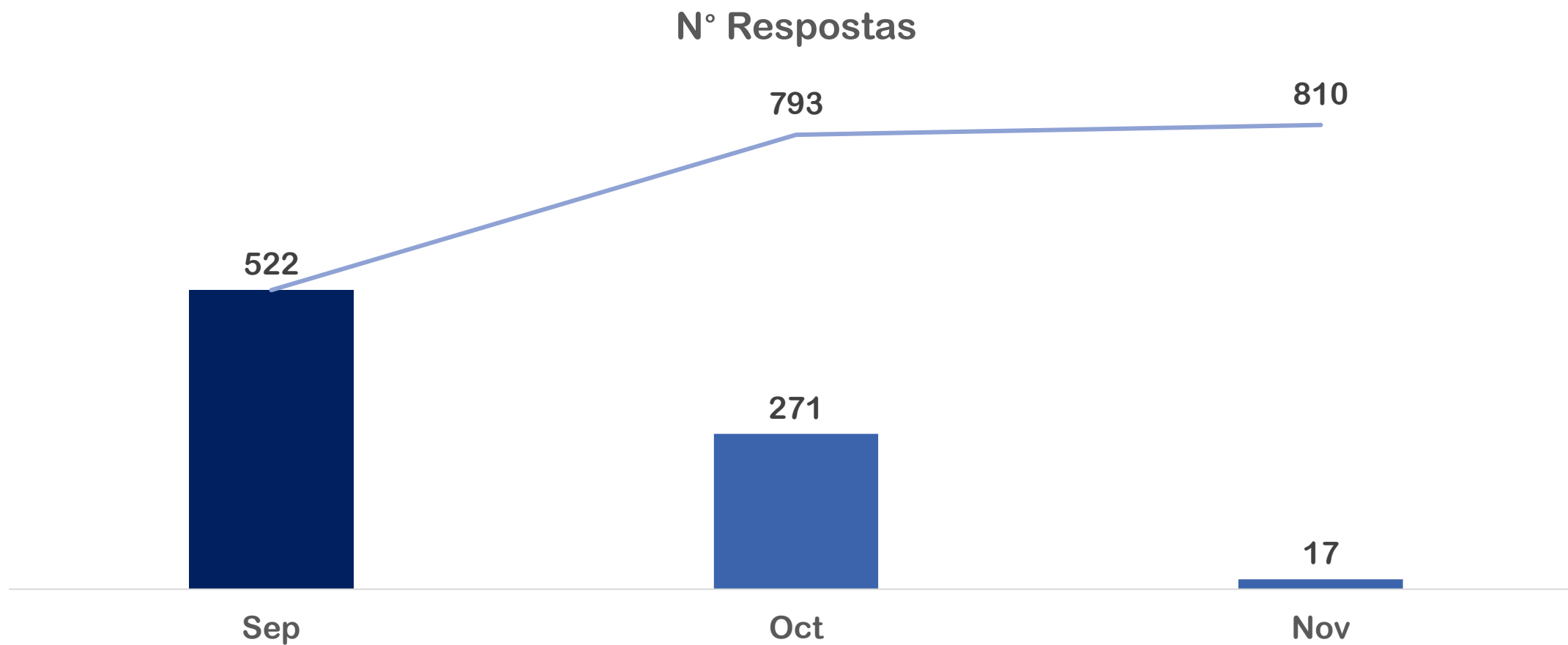
### ANÁLISE DE DADOS

- Análise estatística com o software IBM SPSS;
- Análise descritiva realizada para as diferentes variáveis;
- Percentagens ilustradas graficamente calculadas com base nas respostas totais válidas (n) para cada questão;
- Intervalos de valores fechados no limite inferior e abertos no limite superior;
- Consistência interna da escala YSES (*Yoga Self-Efficacy Scale*) e das suas 3 dimensões (*Body-Breath-Mind*, Birdee *et al.*, 2015) estimada pelo *Alfa de Cronbach*;
- Avaliação da Correlação entre as pontuações da escala YSES e a idade do praticante ou a experiência de prática pelo *Coeficiente de Pearson* e comparação entre praticantes e em professores através do *Teste-T* para a igualdade das médias (amostras independentes). Adicionalmente, foi avaliado o efeito do nível de habilitações literárias na pontuação da escala YSES através do procedimento *ANOVA unidirecional*.



# 810 respostas

1 de setembro – 17 de novembro de 2021



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ISKCON  
Lisboa  
ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# 1. PERFIL SÓCIO DEMOGRÁFICO



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



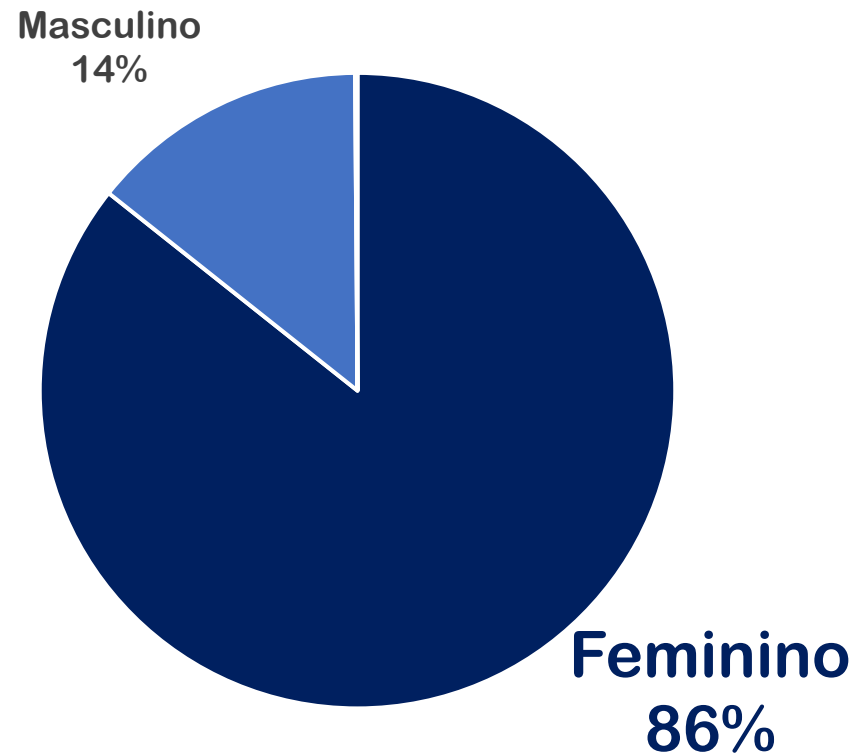
YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



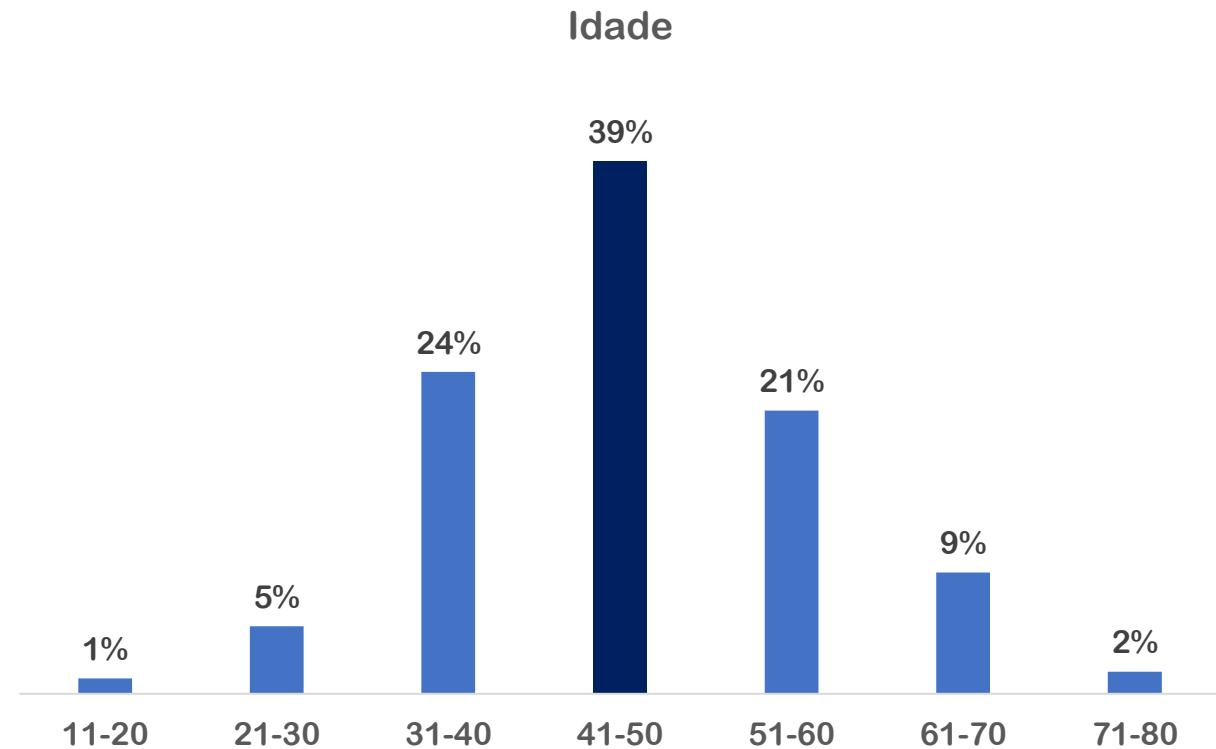
FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# 86% mulheres

## Média de idade 46 anos, com uma amplitude de 14 a 78 anos



n=810



n=809



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA

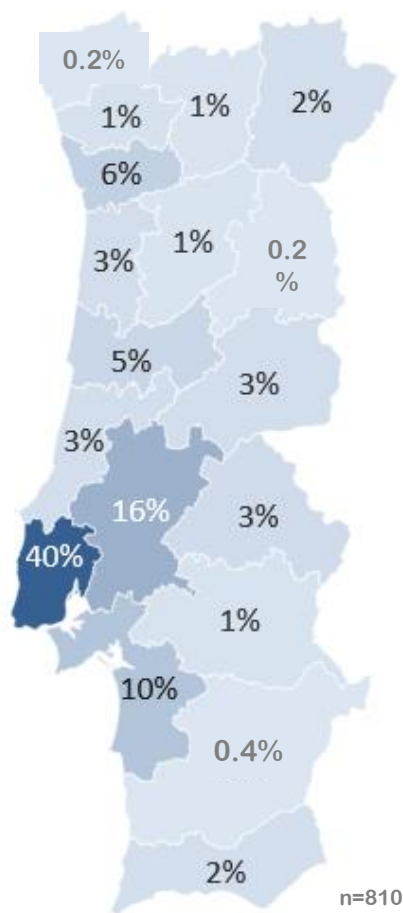


associação ram dass guru



# Distribuição geográfica abrange todo o continente e ilhas

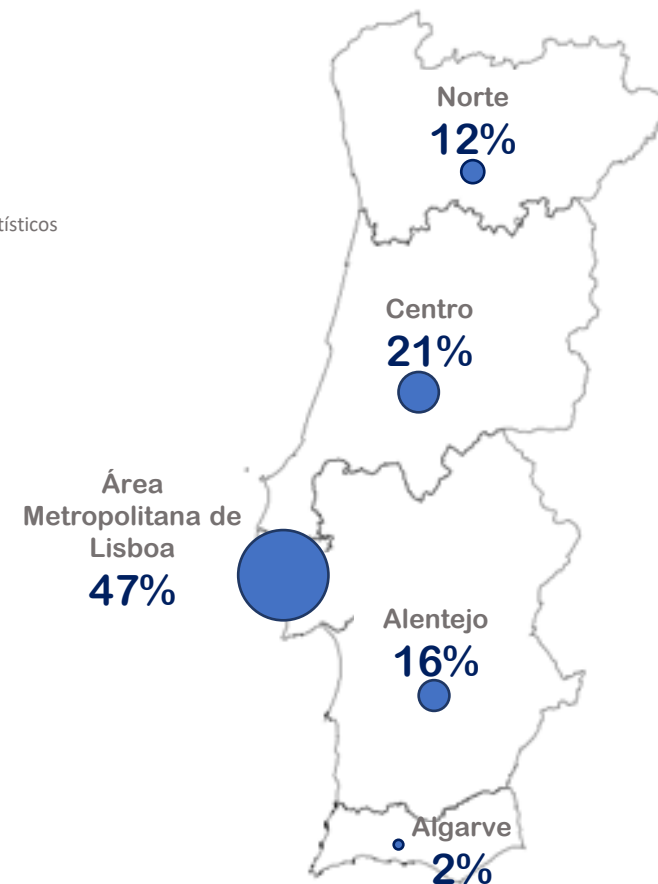
Respondentes distribuem-se por  
**20 distritos,**  
estando principalmente  
concentrados em  
**Lisboa (40%), Santarém  
(16%) e Setúbal (10%)**



## NUTS II

Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos

Região Autónoma dos Açores **1%**  
Região Autónoma da Madeira **1%**



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação

ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL



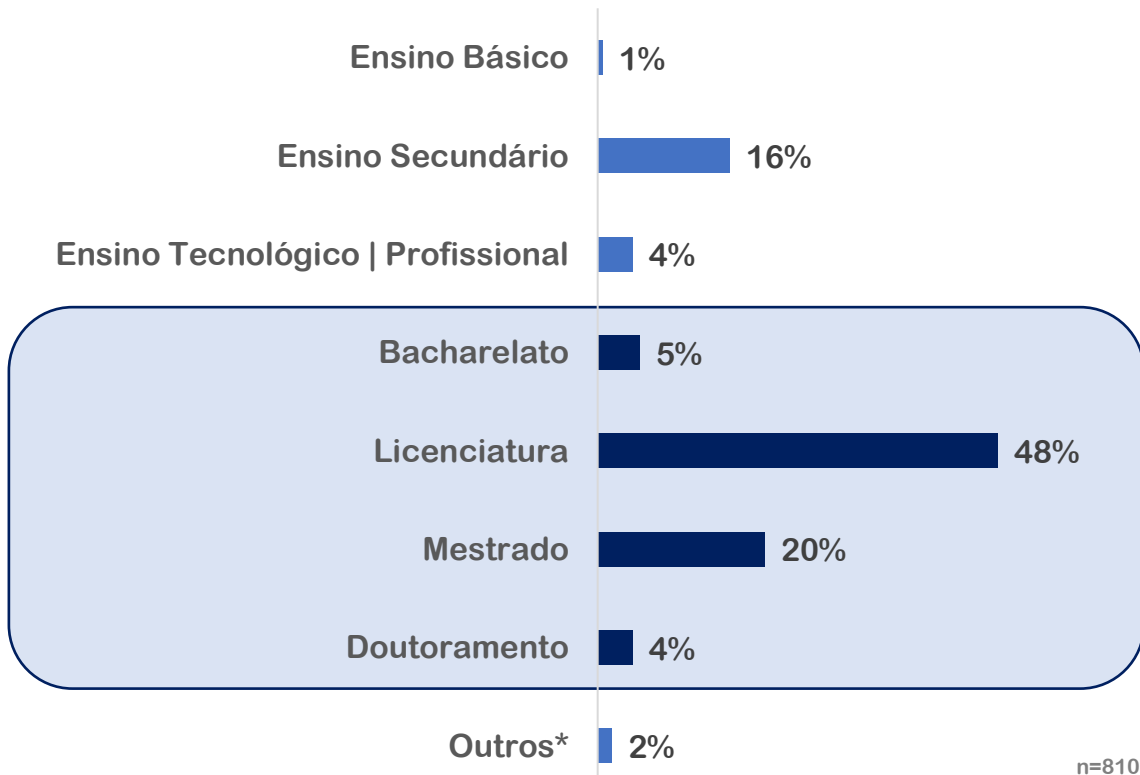
FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal



# 78% com formação académica superior

'Especialistas das actividades intelectuais e científicas' (22%) e 'Técnicos e profissões de nível intermédio' (16%) são as categorias profissionais identificadas mais representadas

## Habilitações literárias



## Categoria profissional



\* **Habilitações literárias – Outros:** ensino pós-secundário, pós-graduação entre outros de grau académico não especificado;  
**Categoria profissional – Outros:** correspondem a 32% do total de inquiridos, possivelmente refletindo a dificuldade dos respondentes em identificar a categoria profissional a que pertencem (i.é, Grande Grupos Classificação Portuguesa das Profissões de 2010 (CPP/2010) / Classificação Internacional Tipo de Profissões de 2008 (CITP/2008), Instituto Nacional de Estatística, I.P. (INE, I.P.))



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação ram dass guru



YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL



FEDYP Federação de Yoga de Portugal

# 87% praticam regularmente outras atividades além de Yoga

Para além do yoga, os praticantes ocupam-se regularmente com:

## - Outras atividades físicas

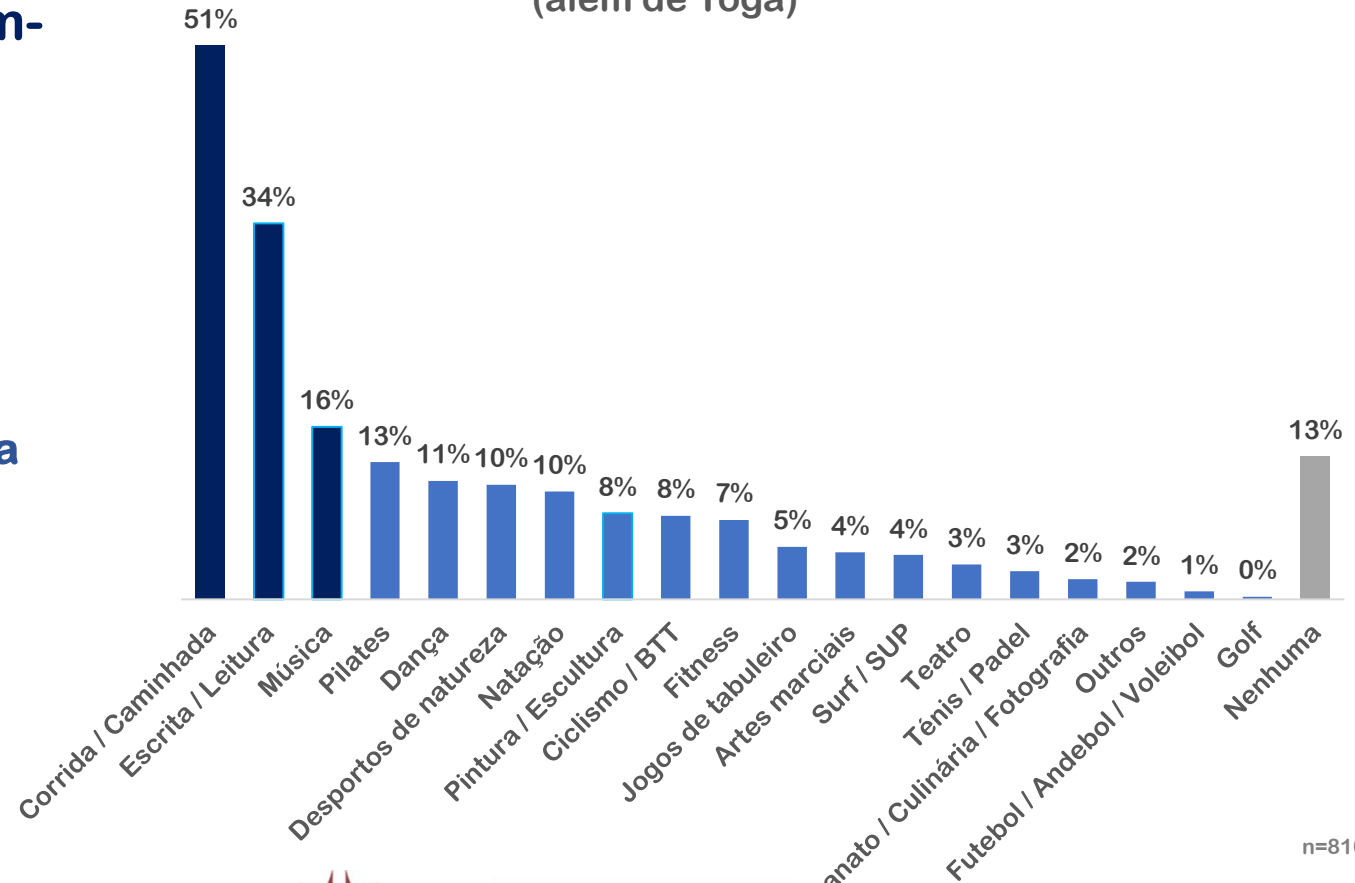
- 51% Corrida / Caminhada
- 13% Pilates
- 11% Dança

## - Outras atividades de expressão cultural ou artística

- 34% Escrita / Leitura
- 16% Música
- 8% Pintura / Escultura

A categoria “Outros” (2%) inclui skate, patins, canoagem, equitação, jardinagem e agricultura, banhos de floresta, reiki.

Outras atividades praticadas regularmente (além de Yoga)



n=810



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação

ram dass guru



YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# 2. CARACTERÍSTICAS DA PRÁTICA DE YOGA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



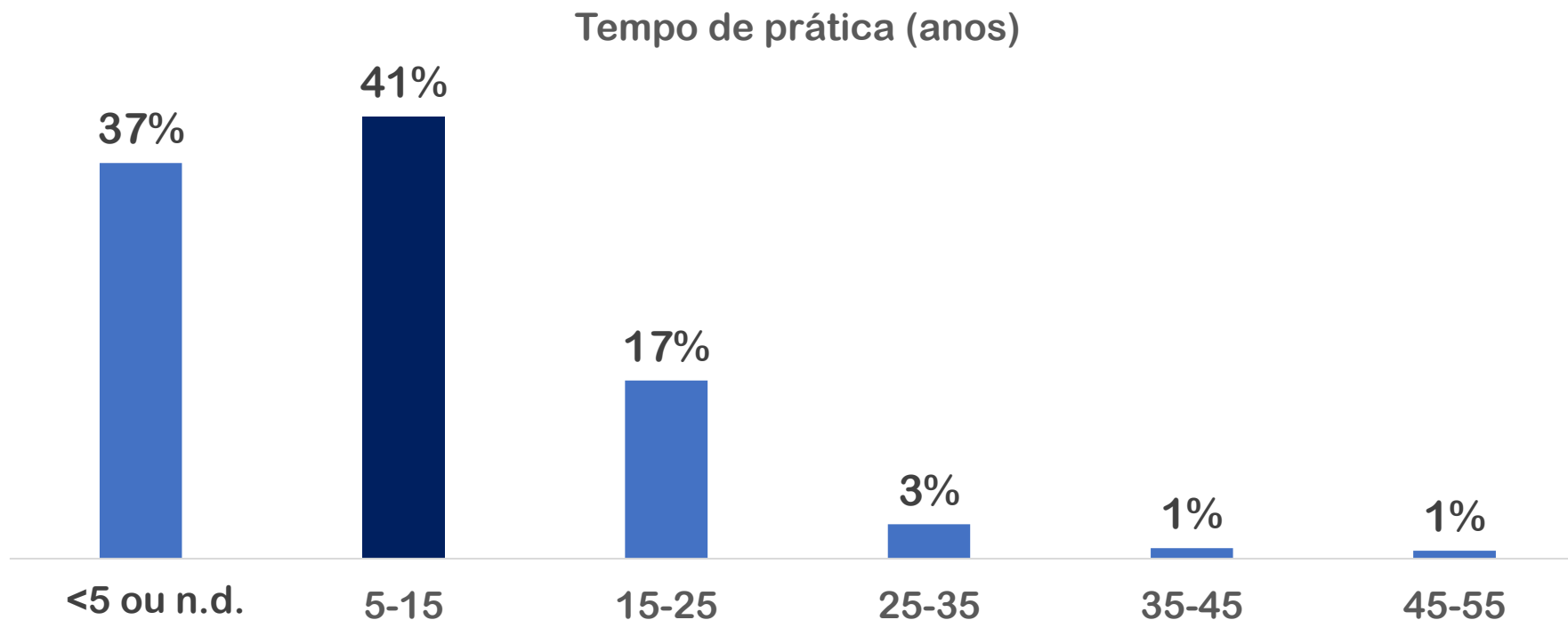
YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# Experiência de prática de yoga

Em média, cada respondente pratica yoga há 9 anos



n=808



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ISKCON  
Lisboa  
ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®

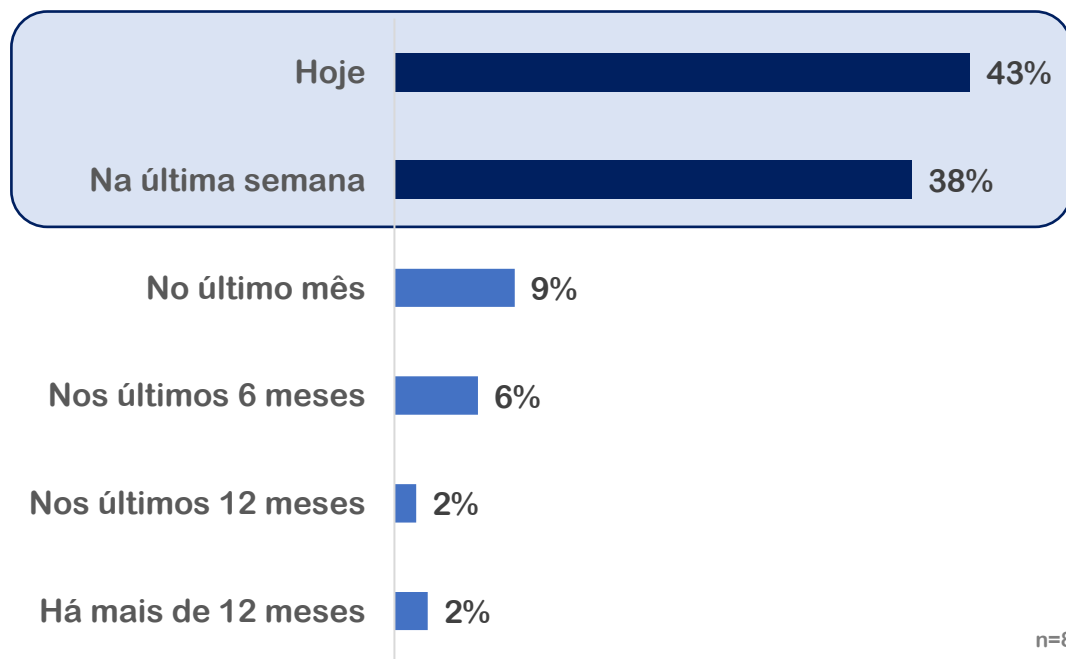


FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

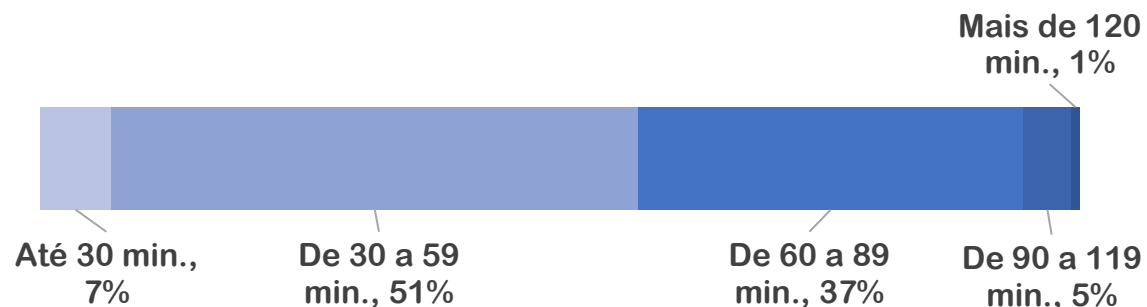
# Atualidade da prática de yoga

**81%** dos respondentes praticaram **yoga na última semana**

A última vez que praticou yoga:

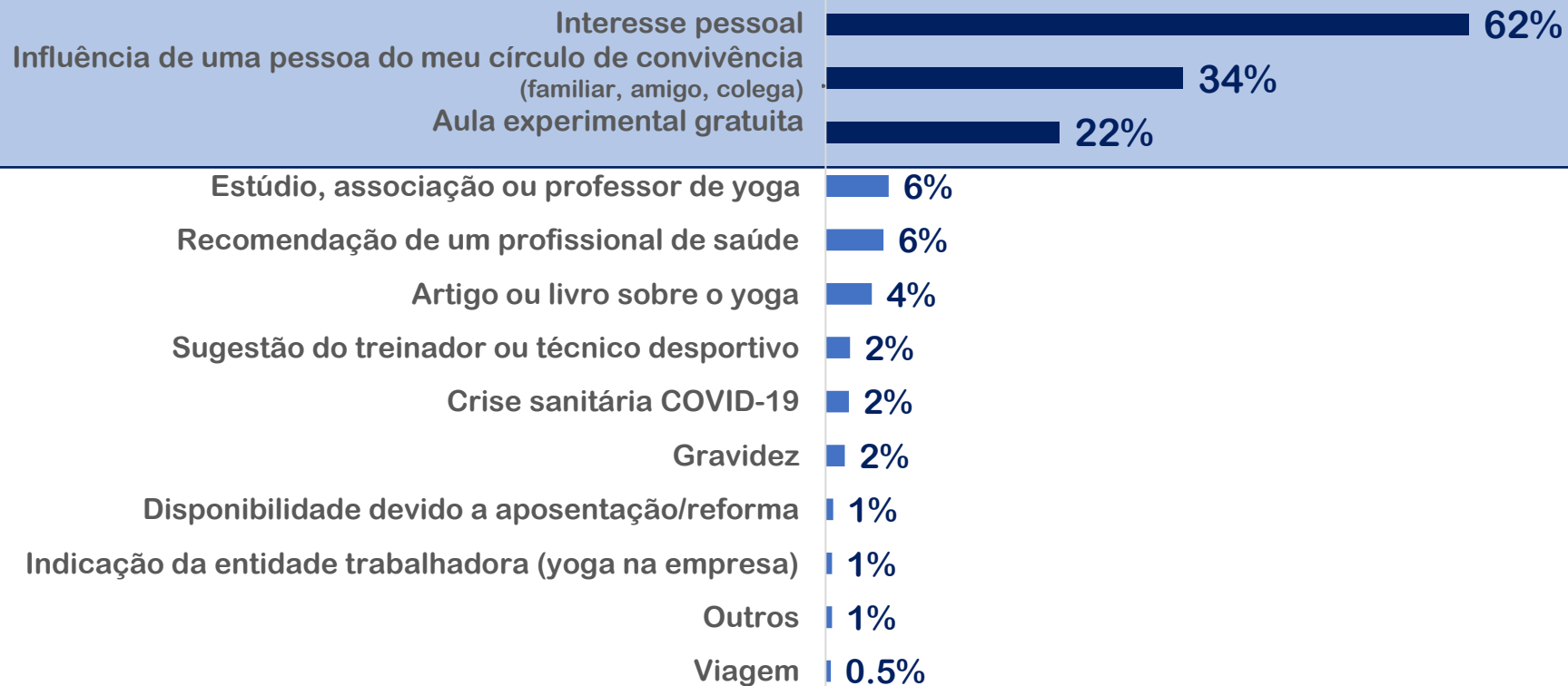


Na grande maioria dos casos (88%) cada sessão de prática de yoga tem duração entre 30 e 90 min.



# Motivos para iniciar a prática de yoga

## Como chegou à prática de yoga



n=810

A categoria "Outros" inclui reportagens ou programas televisivos, fazer parte de outros currículos formativos como a dança contemporânea, etc.



FEDERACÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação

ram dass guru

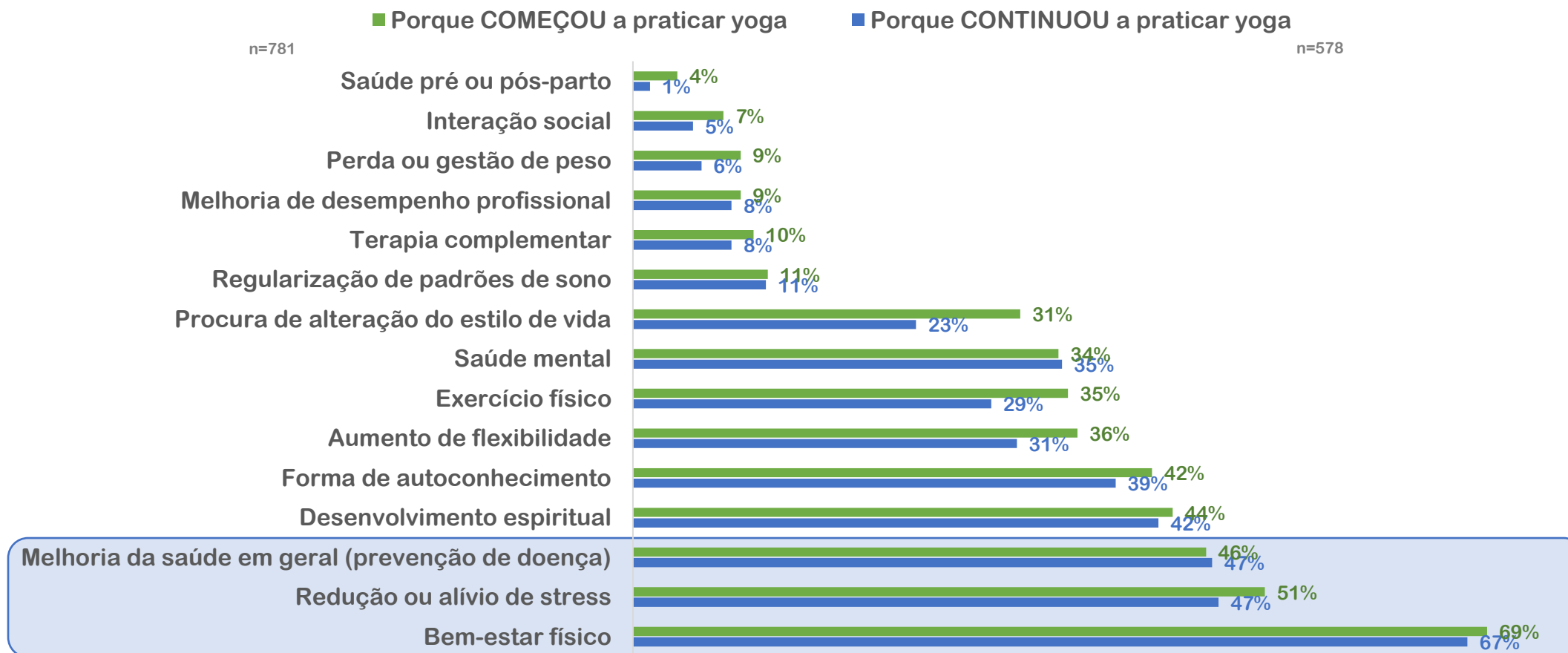


YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL



FEDYYP  
Federação de Yoga de Portugal

# Motivações para a prática de yoga



As principais motivações para a adesão e permanência na prática de yoga estão associadas ao **bem-estar físico**, à **redução ou alívio de stress** e à **melhoria da saúde em geral** (prevenção de doença).



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA



em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação

ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®

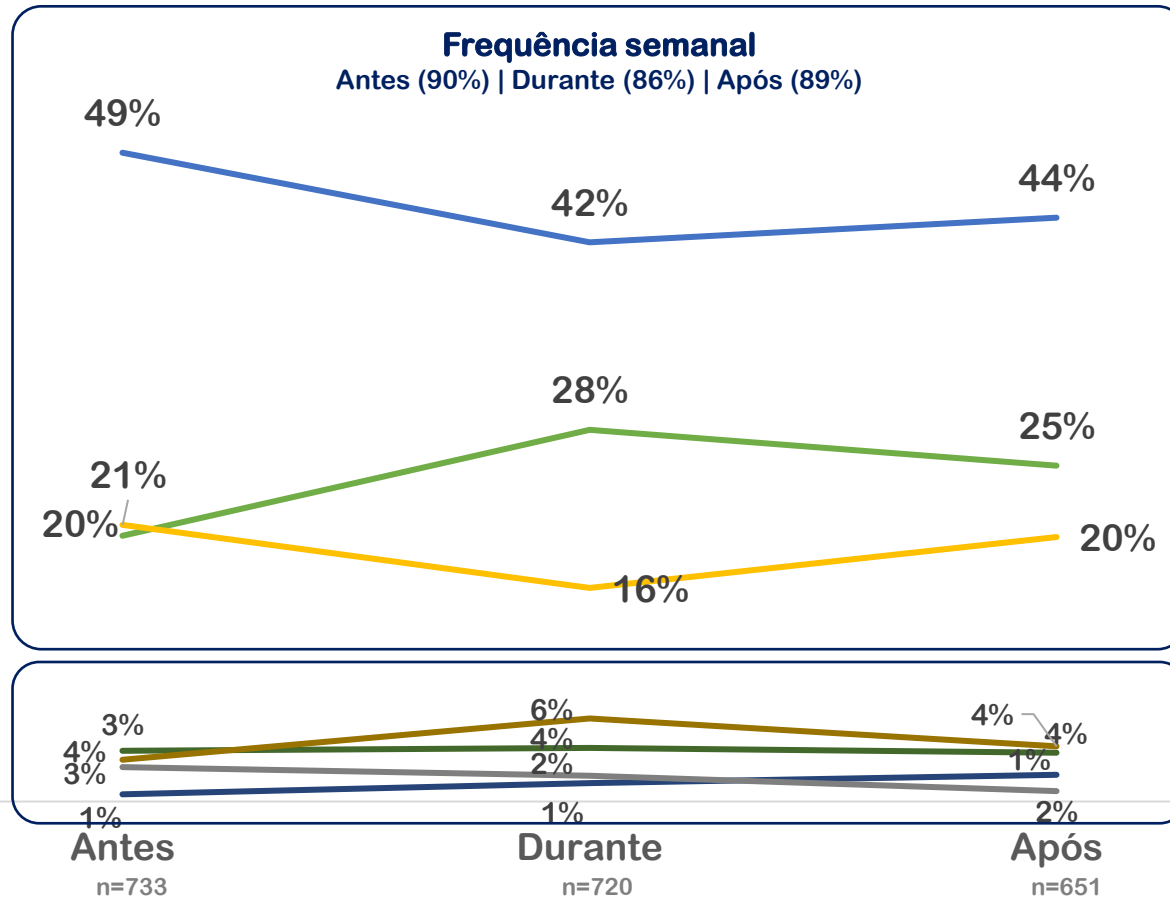


FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal



# Frequência de prática

## Antes, durante e após o confinamento 2021



— 5 ou mais vezes por semana

— 2 a 4 vezes por semana

— 1 vez por semana

— Várias vezes por mês

— 1 vez por mês

— Menos de 1 vez por mês

— Prática não frequente ou n.d.  
Antes (6%) | Durante (8%) | Após (5%)

— Não me lembro

n.d. – informação não disponível



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



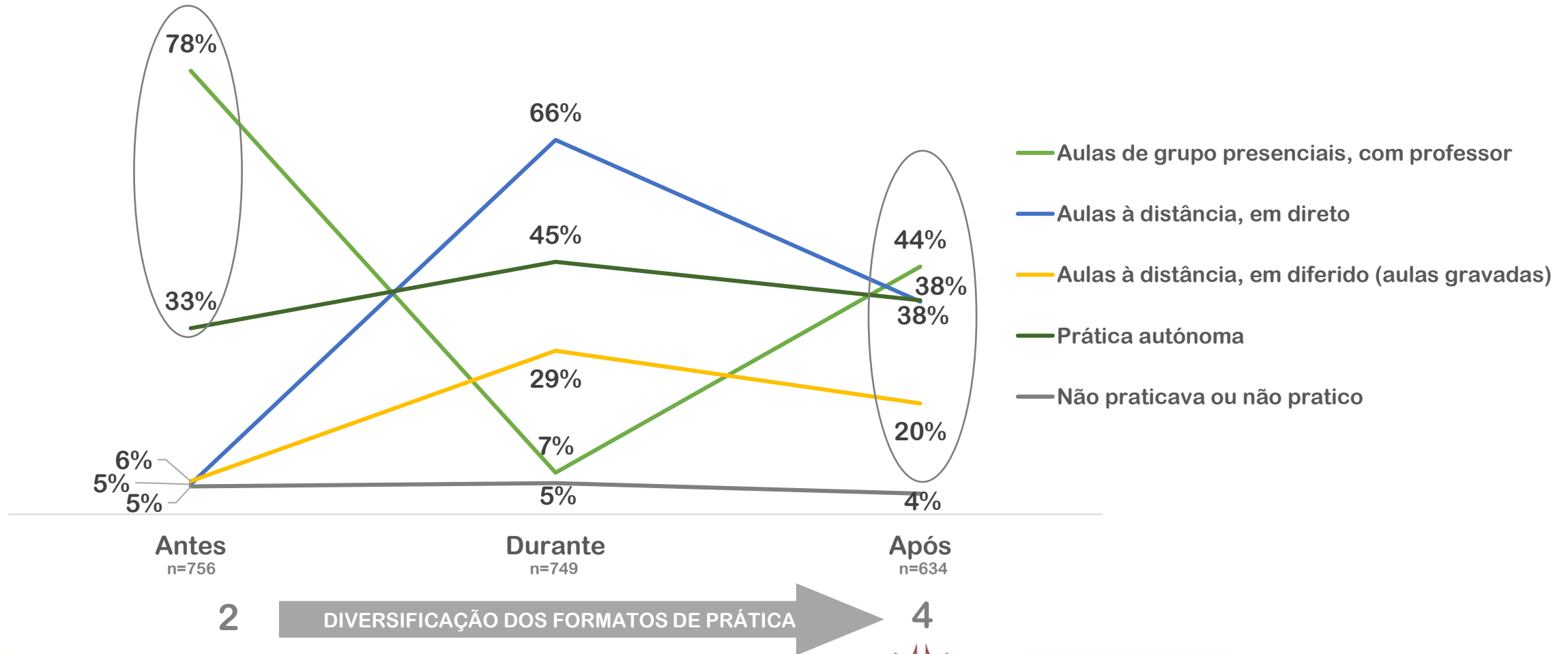
YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# Formato de prática

## Antes, durante e após o confinamento 2021



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação ram dass guru



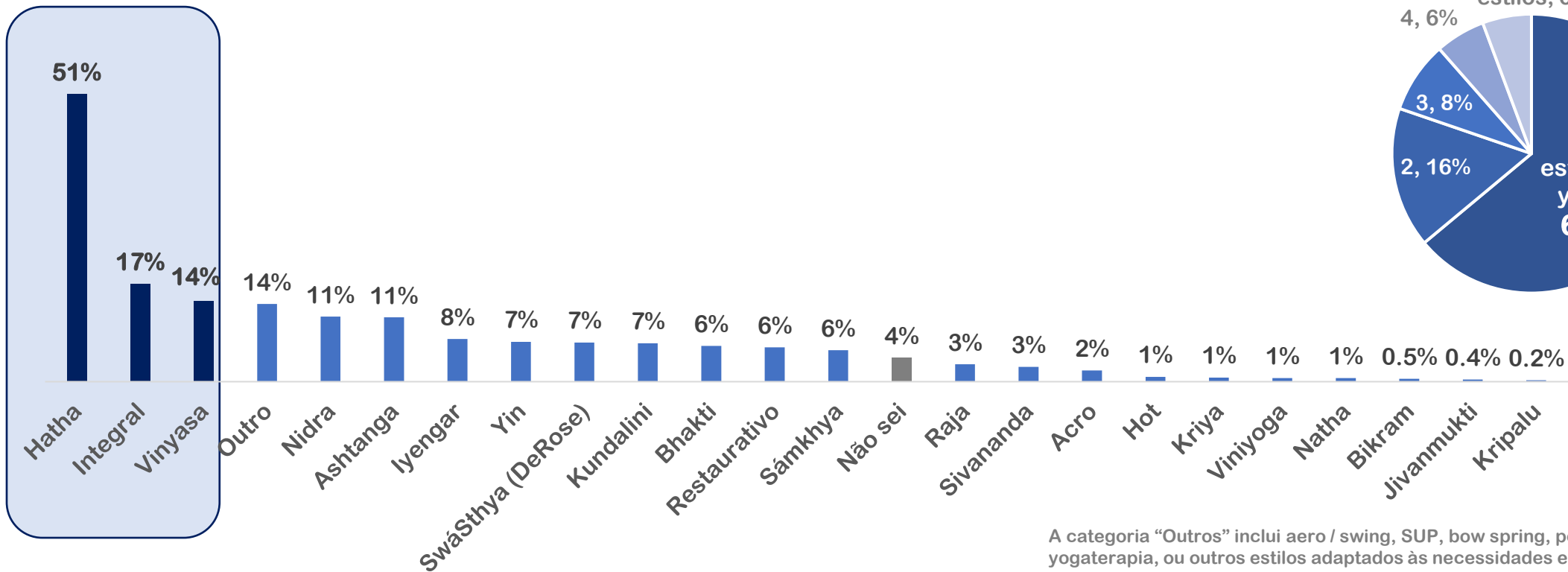
YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL



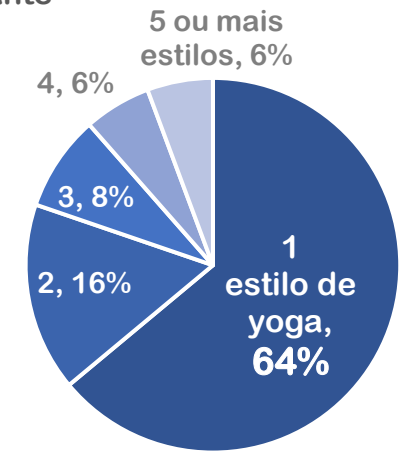
FEDYP Federação de Yoga de Portugal

# Estilos de yoga praticados

Entre os 23 estilos de yoga listados, os mais praticados são **hatha yoga (51%), yoga integral (17%) e vinyasa yoga (14%)**



Número de estilos de yoga por praticante



n=810

A categoria “Outros” inclui aero / swing, SUP, bow spring, power, flow, nada, tantra, yogaterapia, ou outros estilos adaptados às necessidades e preferências individuais.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA

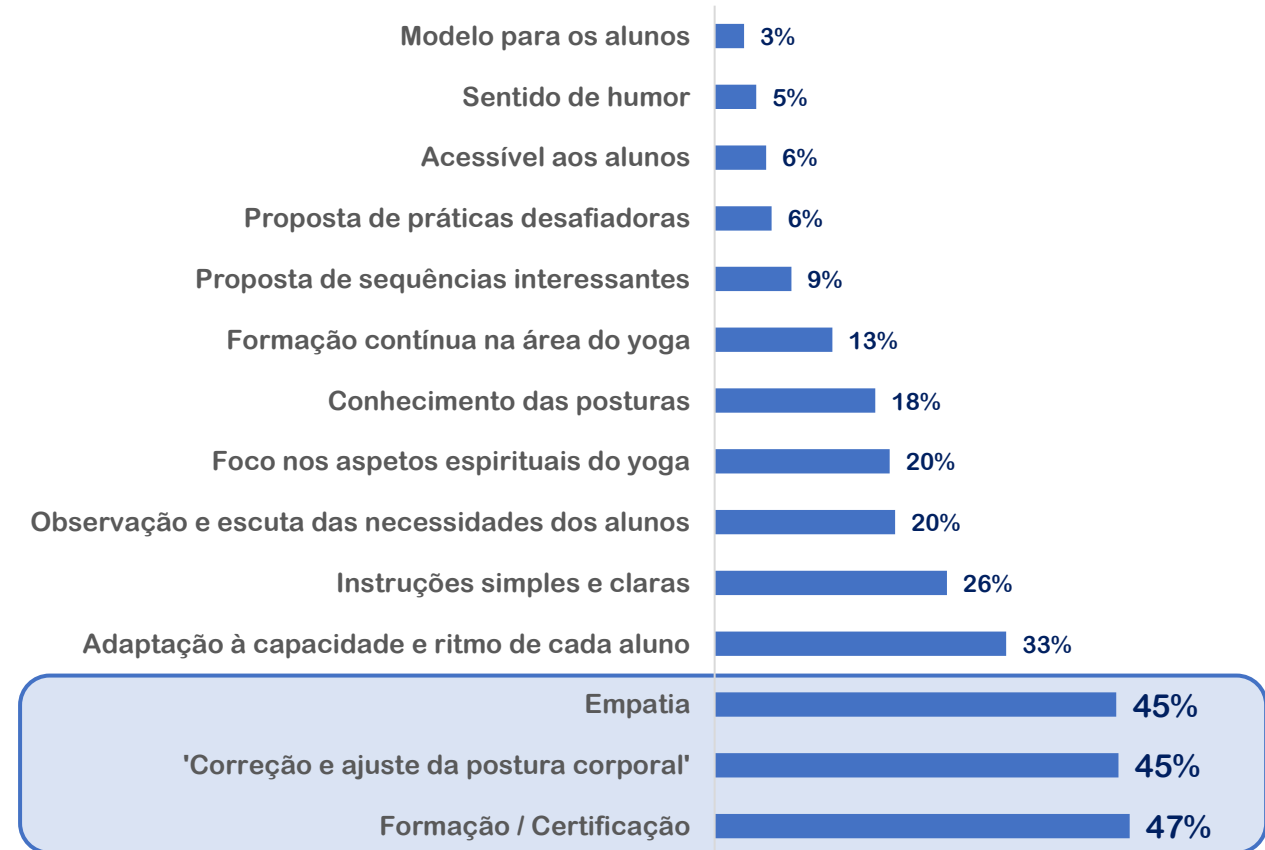
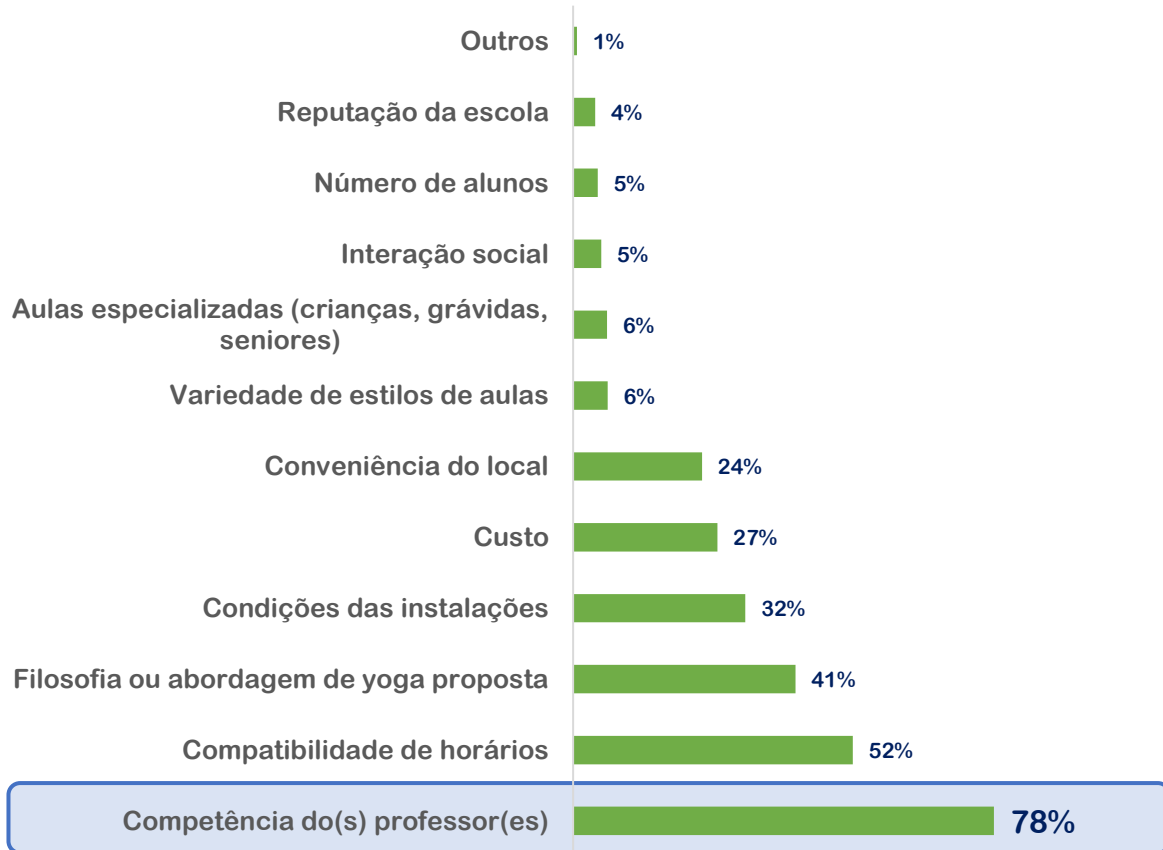


associação ram dass guru



# Critérios de escolha do local de prática de yoga

# Qualidades e competências importantes num professor de yoga



n=809

A categoria "Outros" inclui relação com o Professor/Mestre ou Escola, adaptação às necessidades e bem-estar dos alunos e ligação à natureza.

n=808



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação ram dass guru



YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL



FEDYP Federação de Yoga de Portugal

A **competência do(s) professor(es)** destaca-se como o principal critério de escolha do local de prática, enquanto a **formação / certificação**, a **capacidade de correção e ajuste da postura corporal** e a **empatia** são as qualidades e competências mais valorizadas num professor de yoga.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:

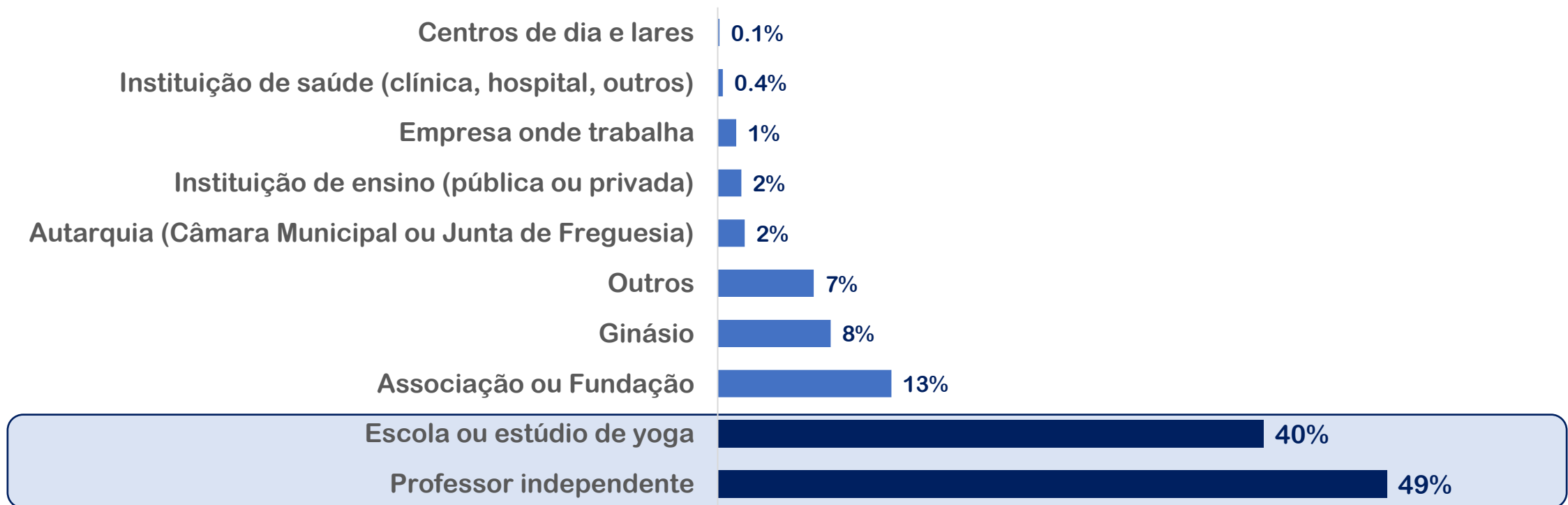


ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



# Contextos de prática yoga

Os **professores independentes (49%)** e as **escolas ou estúdios especializados (40%)** são as entidades mais citadas pelos praticantes



A categoria “Outros” inclui prática autónoma, prática guiada por meios digitais (Apps, Youtube, etc), etc.

n=810



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



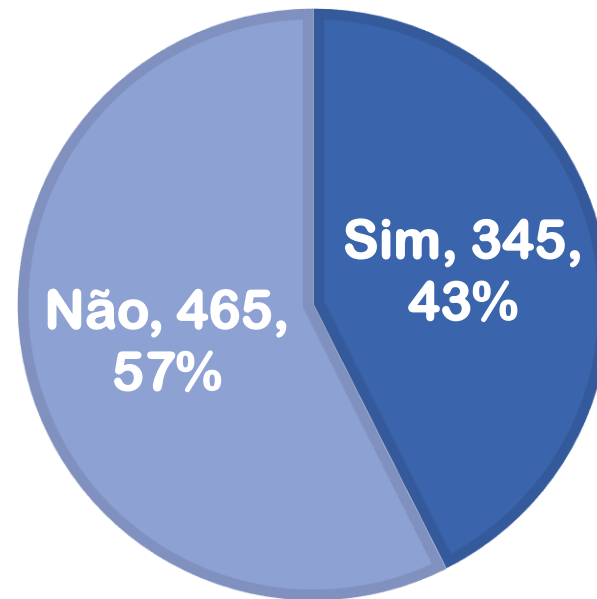
FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# Grupo-alvo PRATICANTES e PROFESSORES de YOGA

## 465

### Praticantes de Yoga

- não realizaram formação para o ensino do yoga



## 345

### Professores de Yoga

- 252 - afirmam ter terminado formação para o ensino de yoga,
- 72 - estão atualmente a frequentar,
- 21 - esperam retomar formação e destacam a importância da aprendizagem ao longo da vida.

## FORMAÇÃO PARA O ENSINO DE YOGA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação

ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# 3. FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA

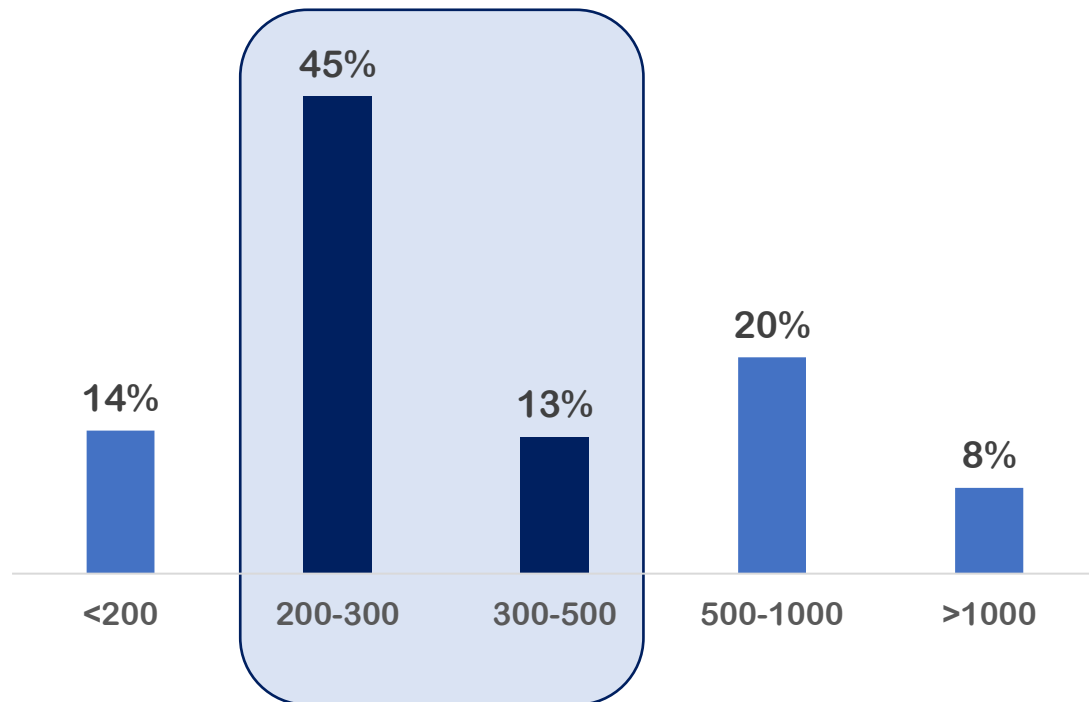




# Formação de base para o ensino de yoga

**58%** dos Professores realizaram entre  
**200 e 500 horas de formação**

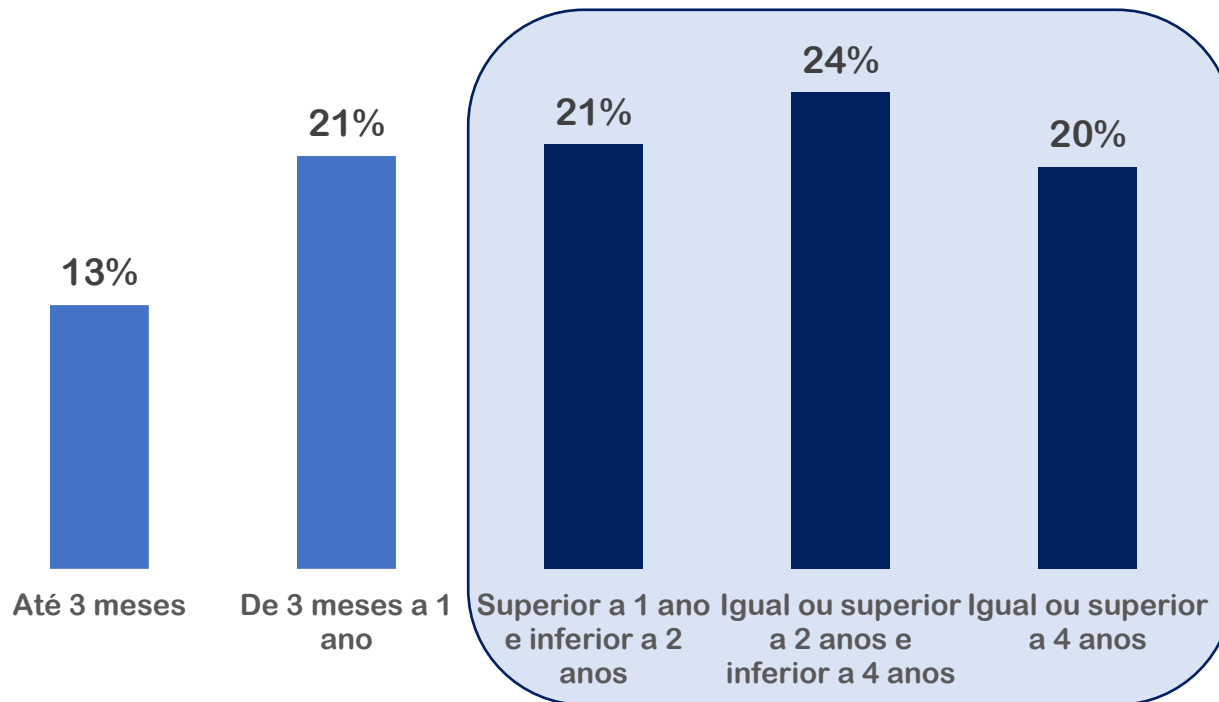
Carga horária (horas de contacto)



n=333

Em **66%** dos casos a formação de base teve  
**duração >1 ano**

Duração da formação de base



n=345

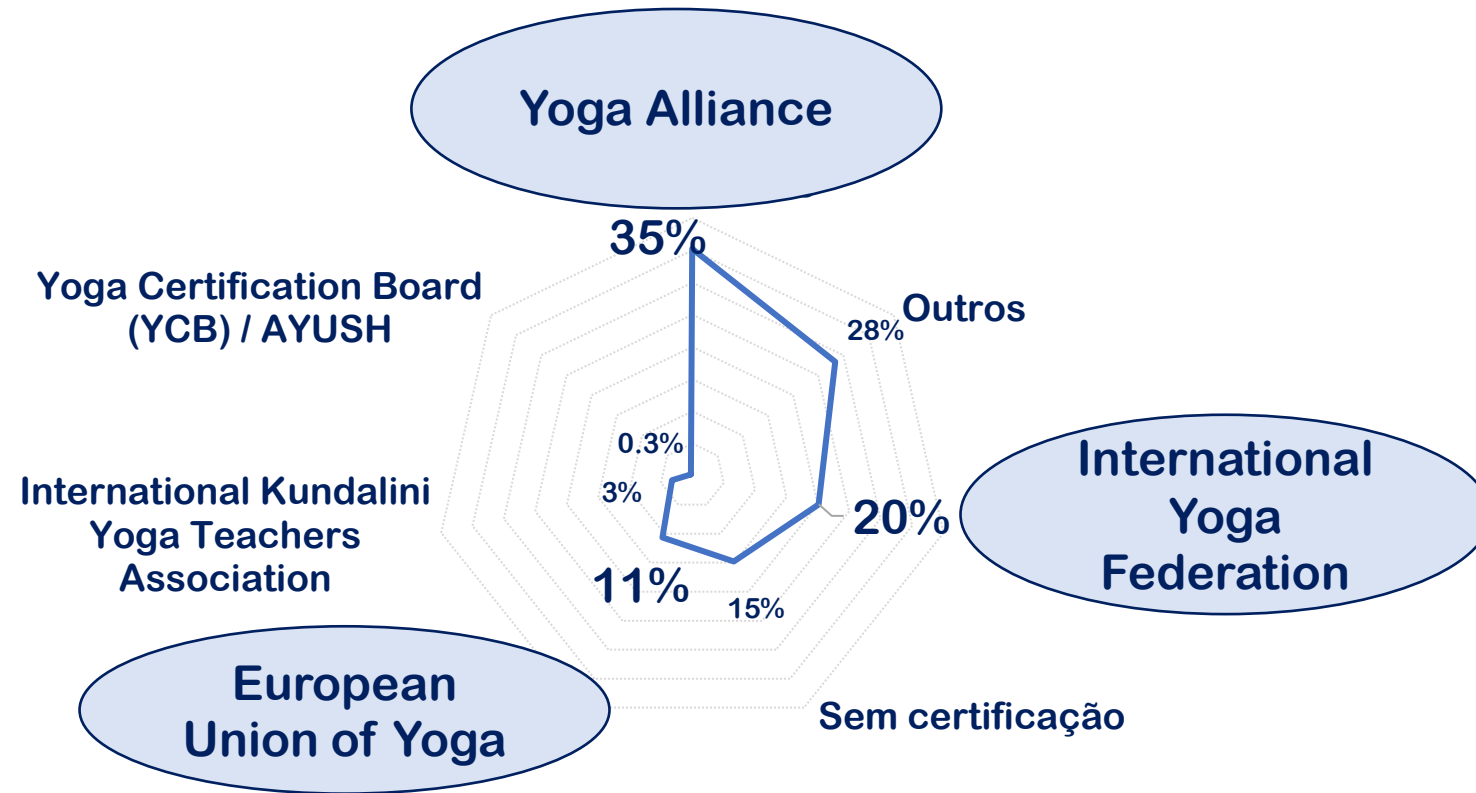


FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



# Certificação da formação



A Categoria “Outros” (28%) inclui respostas distribuídas pela Federação Portuguesa de Yoga (FPY), Associação de Yoga Integral de Portugal (AYIP) e, com menor frequência, outras associações nacionais e instituições internacionais, como Iyengar, Yoga Alliance International (India), Yoga Alliance Professionals (UK), Birthlight. Embora sem referenciais de formação próprios na área do yoga, foram também referidas a Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT) e o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

n=338



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação

ram dass guru



YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL®

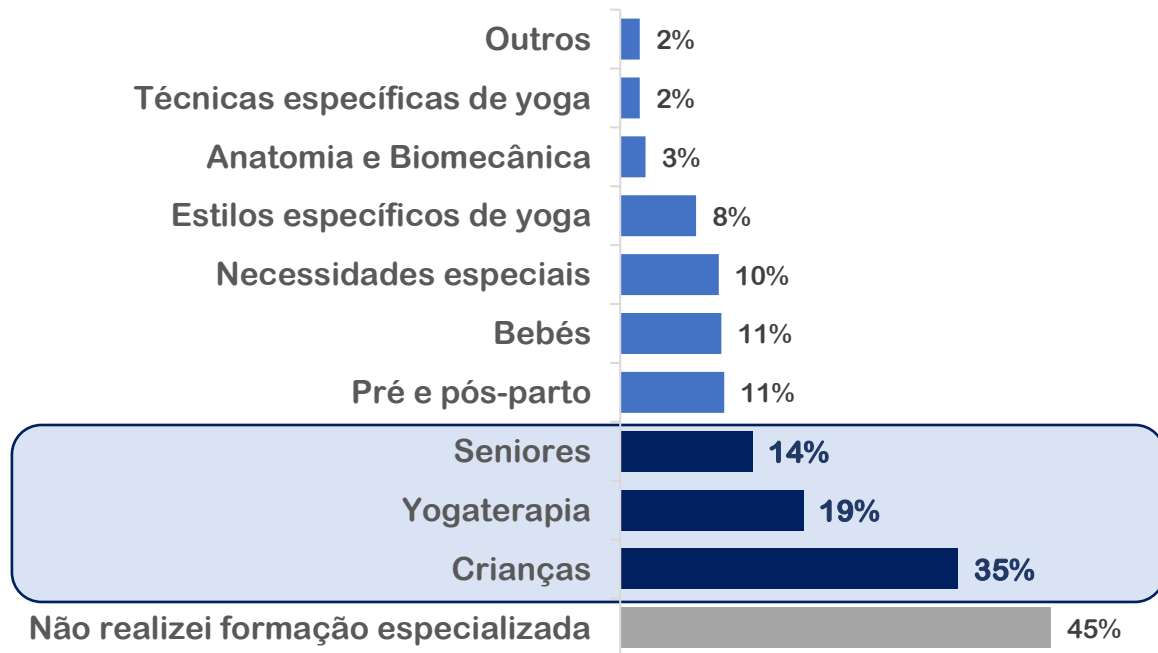


FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# Formação complementar especializada

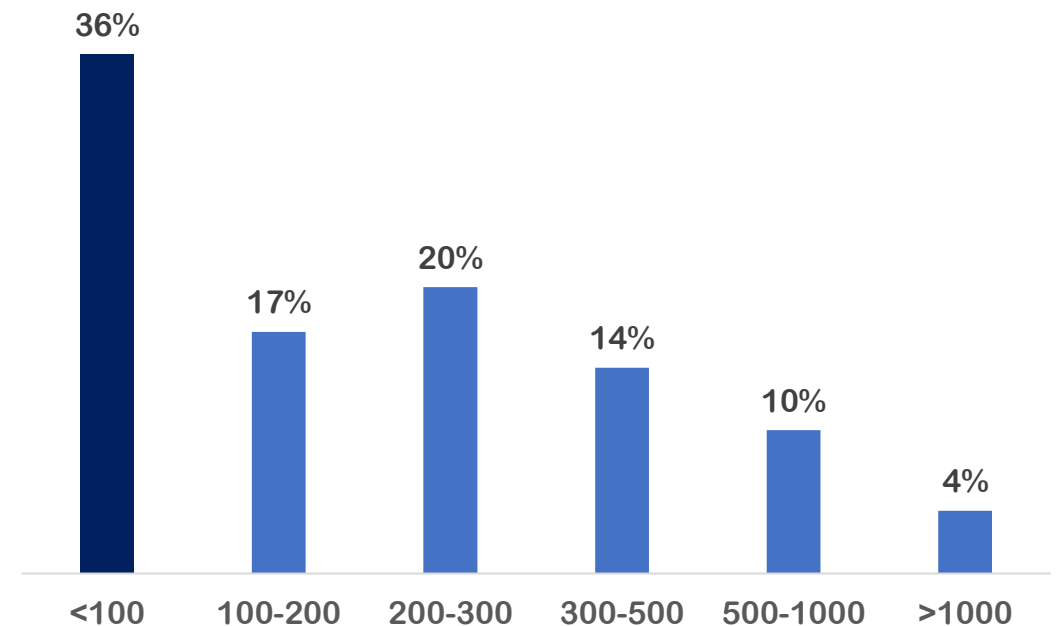
**55%** dos professores realizaram **formação complementar especializada**

Áreas de Especialização



n=341

Horas de formação complementar



n=163

A categoria "Outros" inclui: Psicologia, História, Sânscrito, Gestão, Massagem.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação ram dass guru



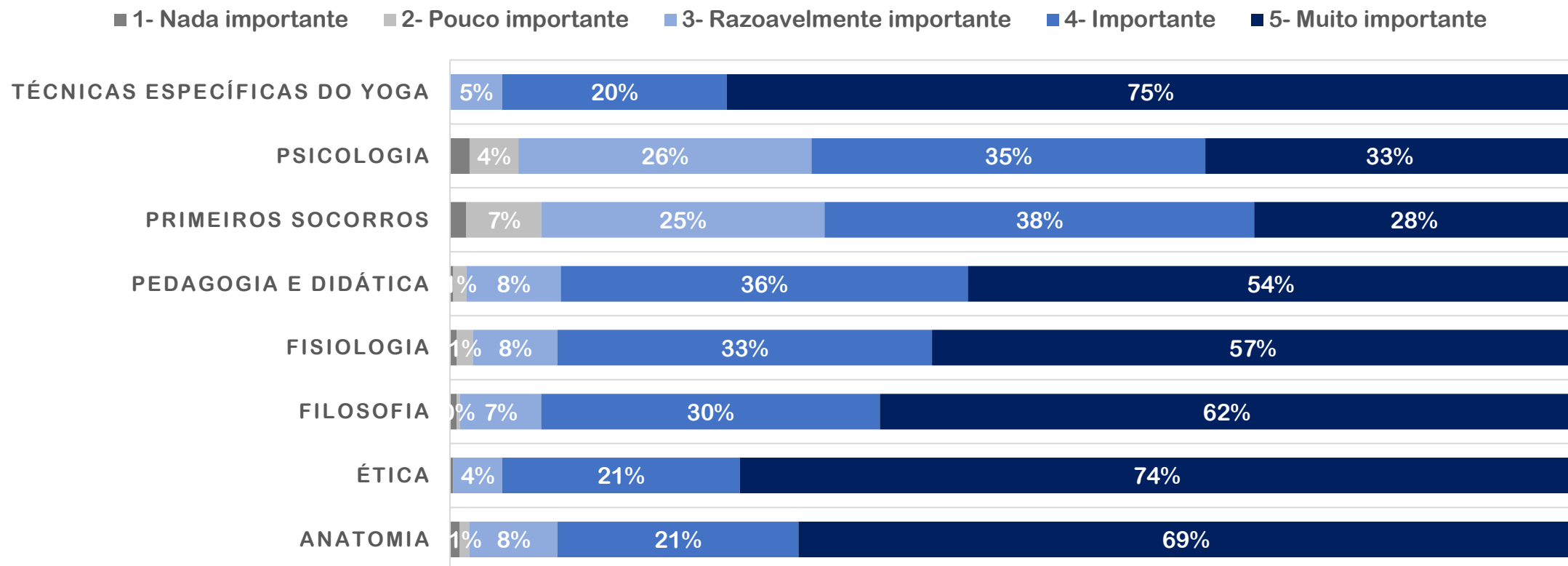
YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# Conteúdo da formação em yoga

## Grau de importância atribuído pelos Professores a diferentes áreas temáticas



n=345



Na globalidade, as diferentes áreas temáticas foram consideradas pelos Professores como conteúdos importantes ou muito importantes para a sua formação em yoga.

Entre estas, destacam-se as **Técnicas Específicas do Yoga** e a **Ética** com pontuações médias de 4,7/5.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação

ram dass guru



YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# Critérios de Escolha

## Locais de prática de Yoga e Entidades Formadoras

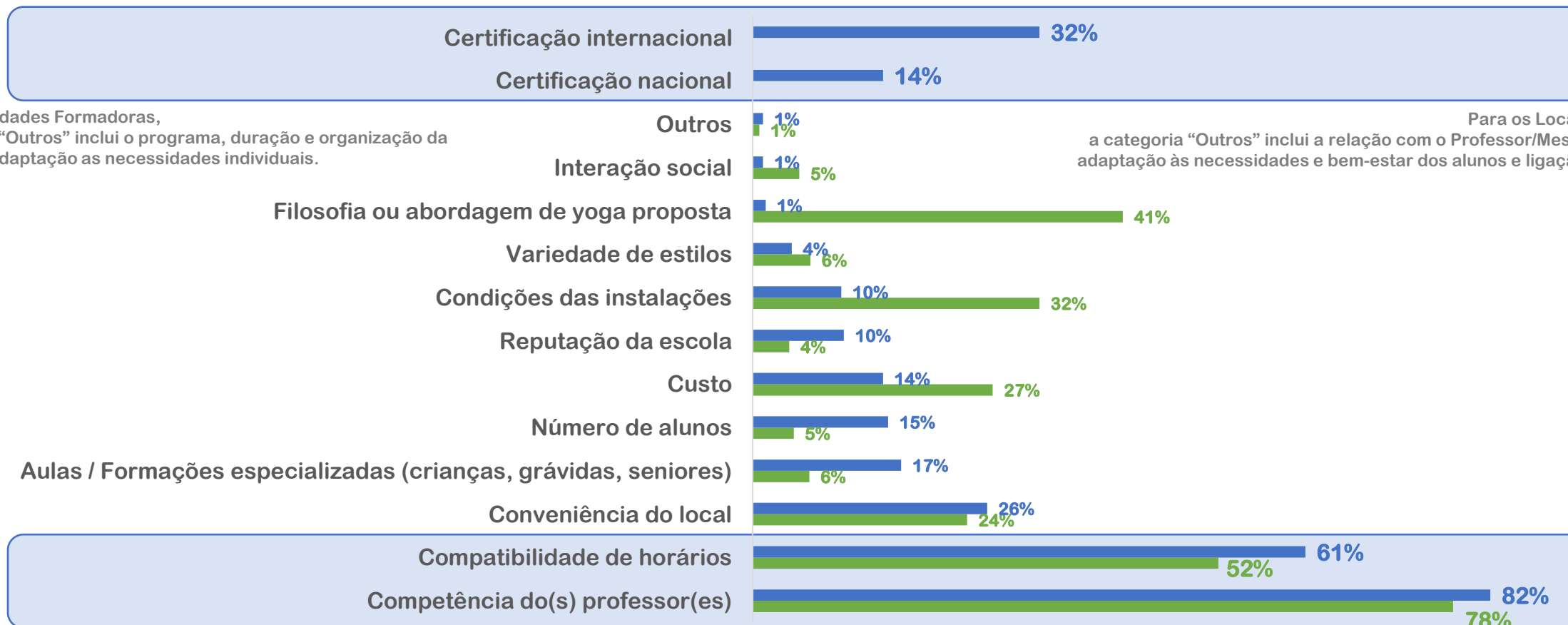
■ Entidade Formadora ■ Local de prática de Yoga

Para as Entidades Formadoras, a categoria “Outros” inclui o programa, duração e organização da formação; adaptação as necessidades individuais.

n=345

Para os Locais de prática, a categoria “Outros” inclui a relação com o Professor/Mestre ou Escola, adaptação às necessidades e bem-estar dos alunos e ligação à natureza.

n=809



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação ram dass guru



YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL®



FEDYP Federação de Yoga de Portugal

A **competência do(s) professor(es)** é afirmado como o principal critério de escolha para ambos, entidades formadoras e locais de prática de yoga.

A **certificação**, internacional e nacional, revelou ser um aspeto importante na escolha das entidades formadoras.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA



em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação

ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# 4. EXPERIÊNCIA E CONTEXTO DA ATIVIDADE PROFISSIONAL



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA

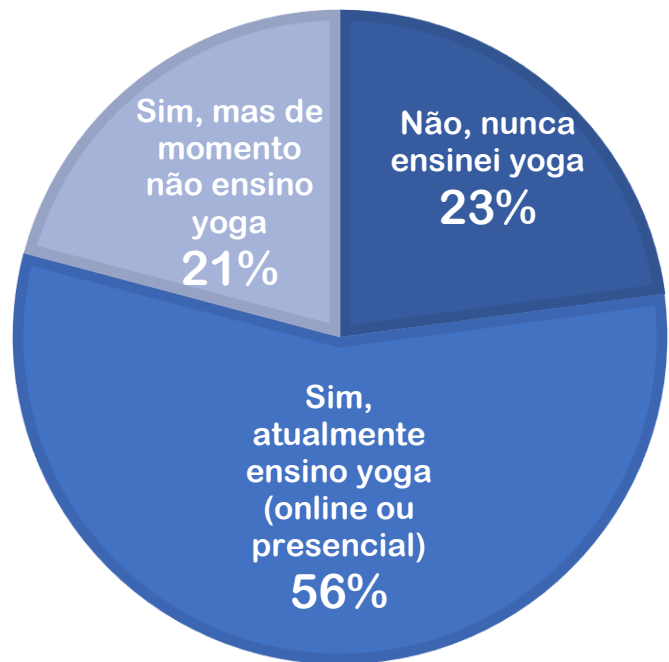




# Experiência de ensino de yoga

**56%** Professores ensinam yoga atualmente  
e **23%** nunca ensinaram Yoga

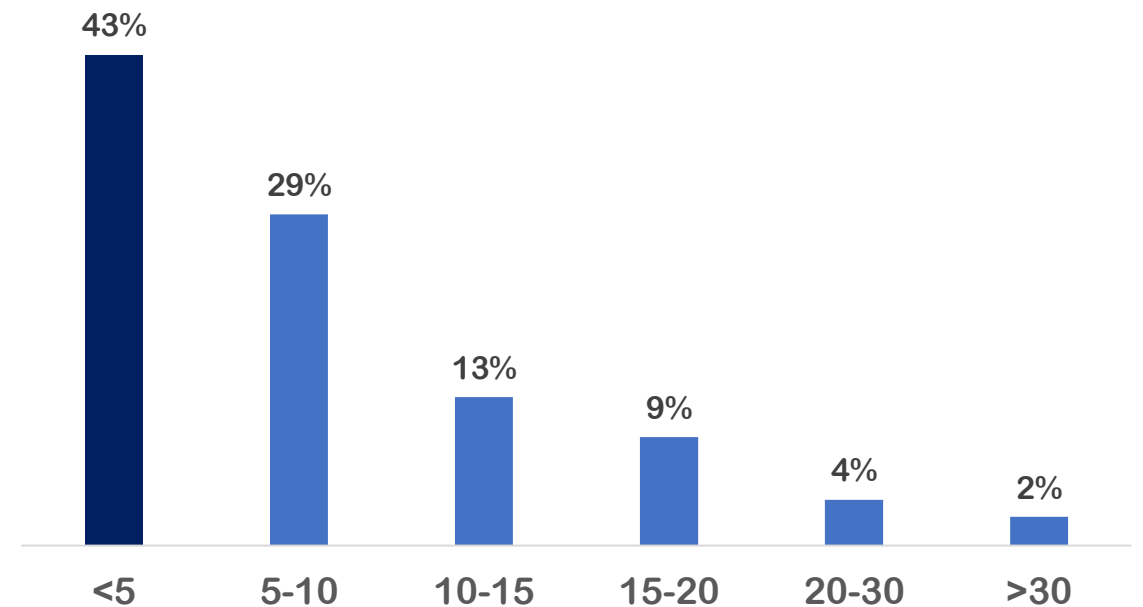
Ensina ou já ensinou yoga?



n=345

Os Professores com experiência declararam ter dedicado em média 8 anos ao ensino do yoga

Há quanto tempo ensina de yoga? (anos)



n=202



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA

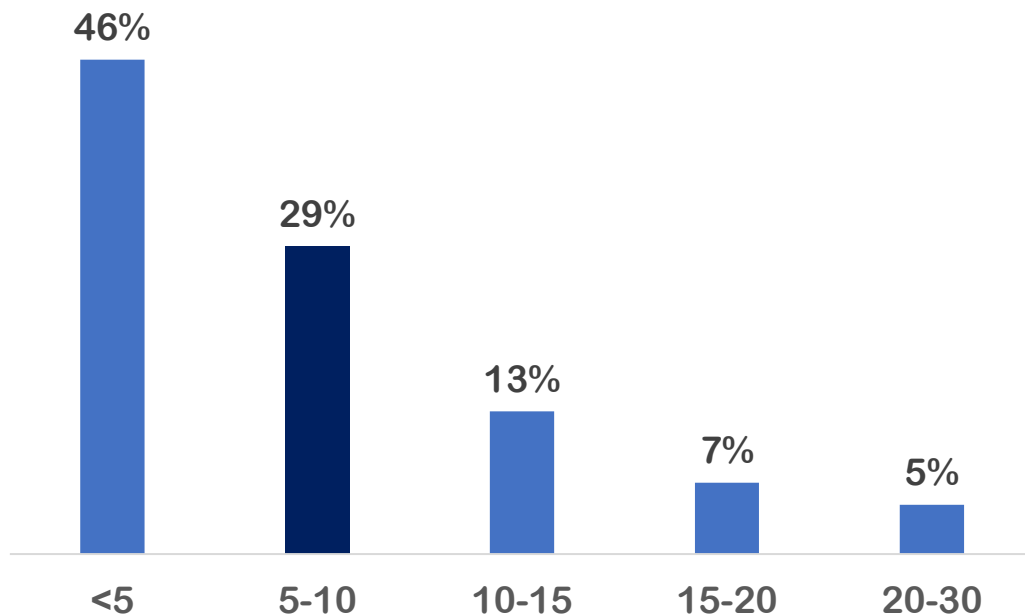


associação ram dass guru



# Dedicação ao ensino de yoga

Cada Professor ensina em média  
**7 horas de yoga por semana**



n=194

**31%** dos Professores estão dedicados ao Yoga como **atividade principal ou exclusiva**

Dedicação profissional ao yoga:



n=345



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação

ram dass guru

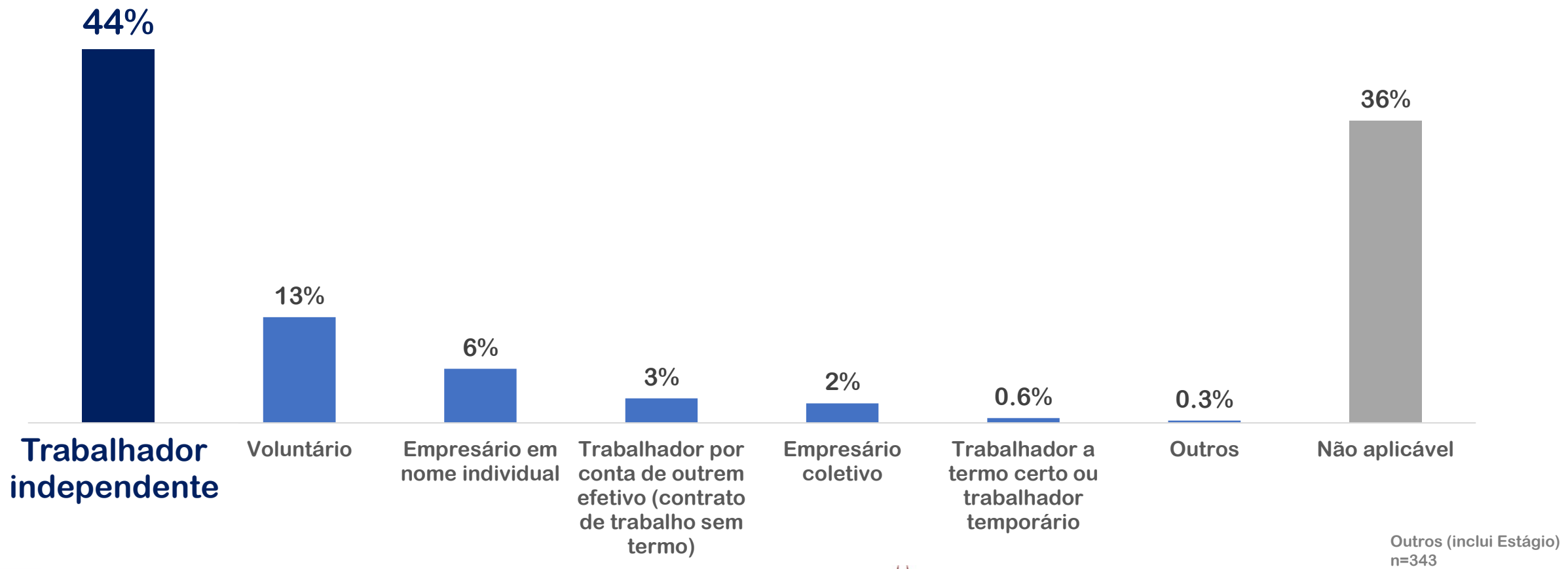


YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# Estatuto ou vínculo laboral



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



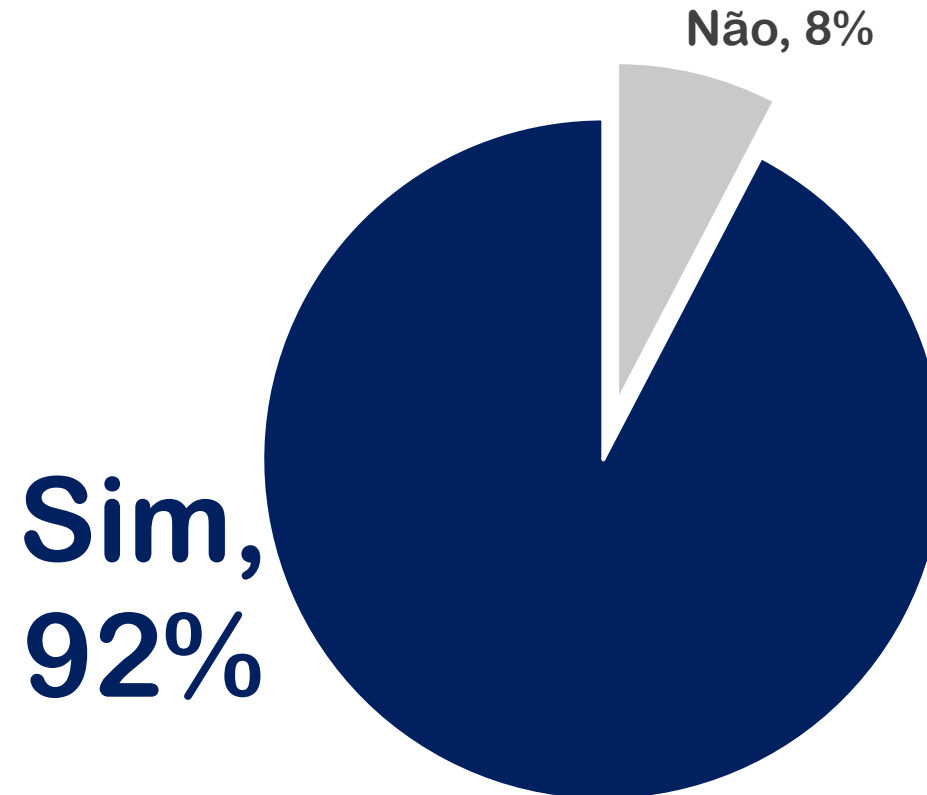
YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# Regulamentação do yoga como profissão

Considera importante que a atividade profissional do yoga seja regulamentada em Portugal?



n=810



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação

ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# 5. IMPACTO DA PRÁTICA DE YOGA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ISKCON  
Lisboa  
ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



# Autoeficácia da prática

Escala YSES - *Yoga Self-Efficacy Scale*

(Birdee *et al.*, 2015)

## Quando eu pratico yoga... / Durante a prática de yoga...

Grau de concordância relativo à experiência durante a prática de yoga

1=Discordo totalmente até 9= Concordo totalmente

13. Sou capaz de permanecer focado num objeto ou num ponto meditativo.

12. Se sugerido, sou capaz de visualizar ou ter uma impressão de um objeto na minha mente.

11. Estou confiante de que posso manter a minha atenção.

10. Se distraído, posso reorientar a minha mente.

9. Sou capaz de tornar a minha respiração mais longa e profunda sem me sentir ansioso.

8. Consigo concentrar a minha mente na respiração.

7. Consigo permanecer confortável enquanto regulo a minha respiração.

6. Consigo manter a minha respiração suave e contínua.

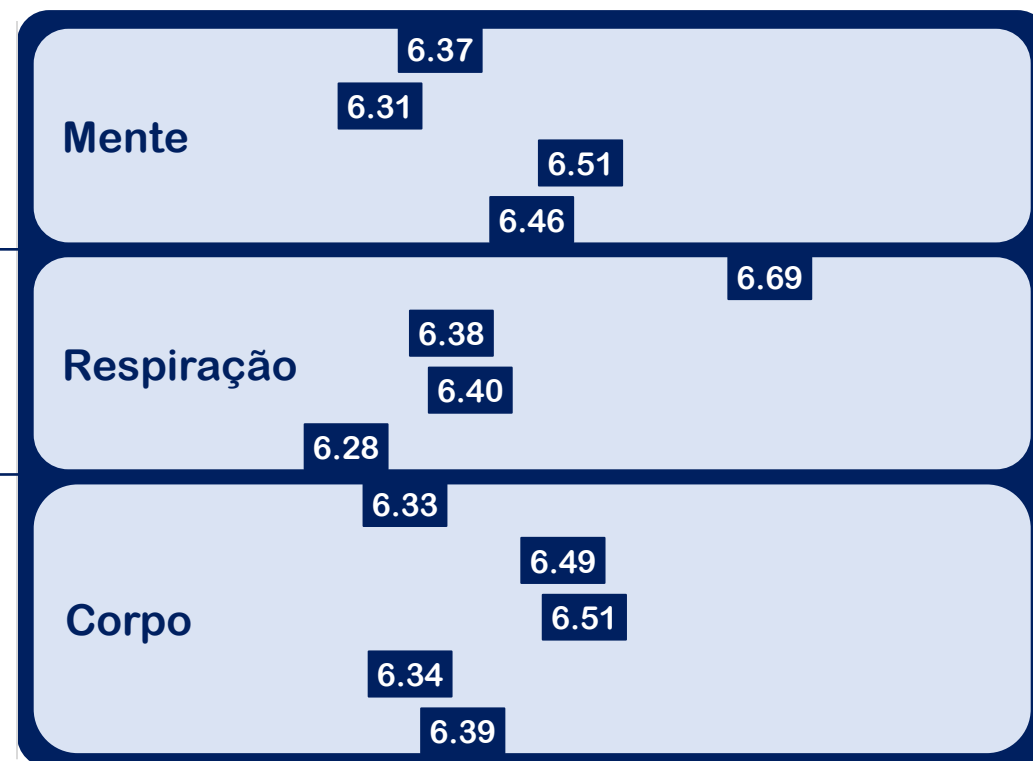
5. Consigo manter uma sensação de estabilidade no meu corpo.

4. Sou capaz de mover o meu corpo suavemente.

3. Posso coordenar os movimentos do meu corpo com a minha respiração.

2. Consigo manter a minha mente focada nos movimentos do meu corpo.

1. Sou capaz de permanecer o mais confortável possível enquanto faço os movimentos.



A escala YSES e das suas 3 dimensões (Corpo-Respiração-Mente) apresenta uma fiabilidade muito elevada (*Alfa de Cronbach* entre 0.97 e 0.99).  
A YSES configura apenas uma dimensão. n=810



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

A YSES - *Yoga Self-Efficacy Scale* mostrou ser uma medida unidimensional, i. é, **a percepção dos praticantes acontece simultaneamente nas 3 dimensões Corpo - Respiração - Mente** o que é consistente com a filosofia holística do yoga e com as observações anteriores realizadas pelos autores da escala (Birdee *et al.*, 2015).



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA

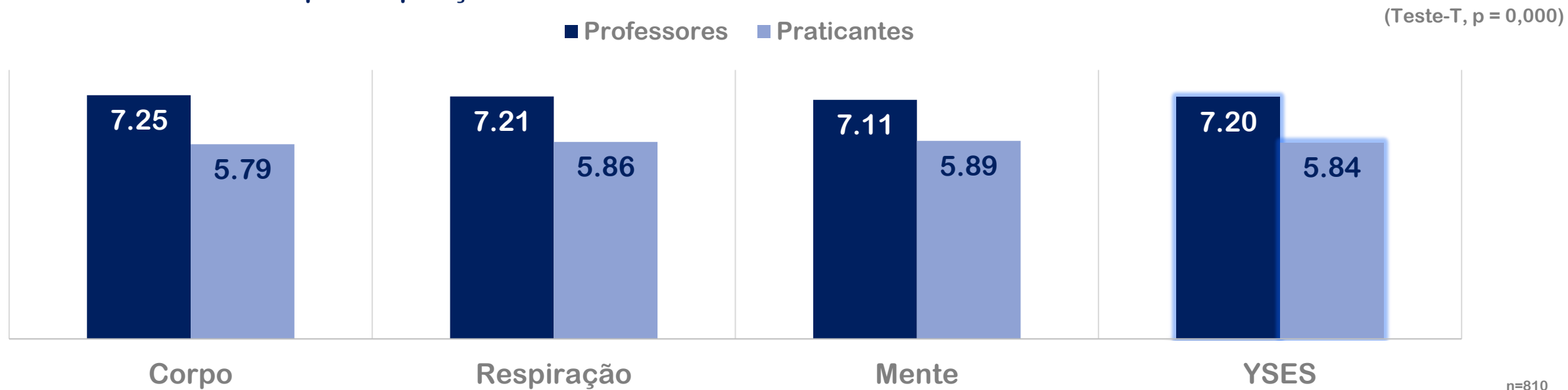


# Autoeficácia da prática

Escala YSES - *Yoga Self-Efficacy Scale*  
(Birdee *et al.*, 2015)

## FORMAÇÃO

Comparativamente aos restantes Praticantes (que afirmaram não ter frequentado formação para o ensino do yoga), os Professores de Yoga atribuíram pontuações significativamente superiores à escala YSES total e a cada uma das suas dimensões: Corpo-Respiração-Mente



## EXPERIÊNCIA DE PRÁTICA

O tempo de prática de yoga (anos) está positiva e significativamente correlacionado com a escala YSES total e com cada uma das suas dimensões: Corpo-Respiração-Mente

(Coeficientes de Correlação Pearson,  $p < 0,01$  (2 extremidades): Corpo= 0,246\*\*, Respiração=0,232\*\*, Mente=0,207\*\*, YSES=0,235\*\*)

Pelo contrário, a idade dos praticantes não está associada a uma maior (ou menor) perceção de eficácia na prática de yoga.



# A **perceção de eficácia na prática de yoga** (medida pela YSES - *Yoga Self-Efficacy Scale*) é significativamente superior nos **Praticantes com mais anos** de experiência prática e nos **Professores de Yoga**



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

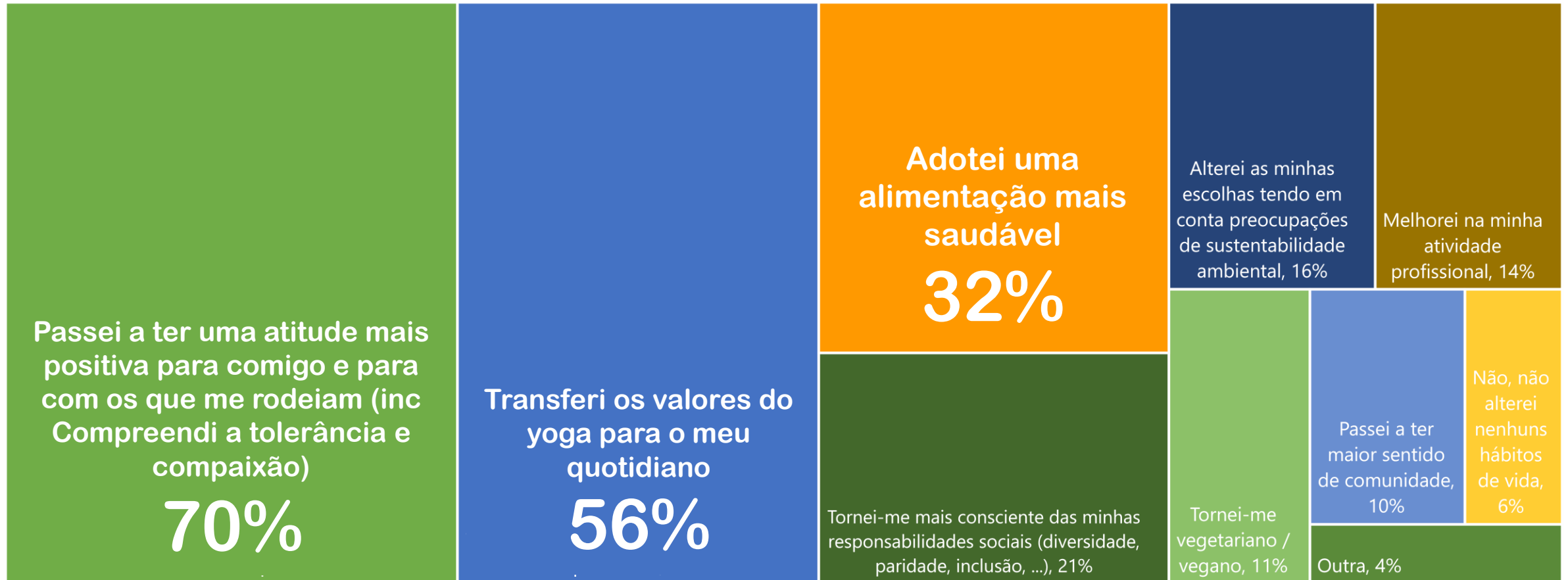
em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



# Alteração aos hábitos de vida



A categoria "Outra" inclui: aumento da consciência corporal e respiratória, respeito pelos limites, controlo emocional, alívio de tensão pré-menstrual, adoção de estilo de vida saudável, melhoria de desempenho desportivo, disciplina, cessação tabágica, regulação dos padrões de sono, capacidade de concentração, foco no momento presente, "A prática do Yoga transformou a minha vida".

n=810



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação ram dass guru



YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# 6. CONCEITO DE YOGA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA



associação  
ram dass guru



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®



FEDYP  
Federação de Yoga de Portugal

# Conceito de YOGA

## Paz

- União
- Meditação
- Foco
- Liberdade
- Conexão
- Gratidão
- Om
- Respirar
- Superação
- Felicidade
- Estabilidade
- Partilha
- Encontro
- Atenção

## Respiração

- Bem estar
- Amor
- Relaxamento
- Postura
- Disciplina
- Presença
- Compaixão
- Filosofia
- Auto controlo
- Respeito
- Evolução
- Introspeção
- Chakra
- Yama

## Consciência

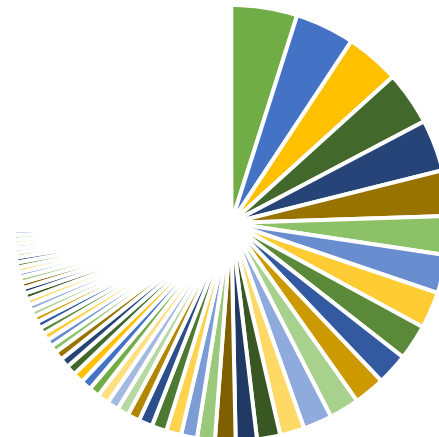
- Saúde
- Serenidade
- Concentração
- Mente
- Corpo
- Entrega
- Unidade
- Paz interior
- Controlo
- Leveza
- Presente
- Devoção
- Alegria
- Shanti

## Equilíbrio

- Flexibilidade
- Calma
- Espiritualidade
- Conhecimento
- Namasté
- Equanimidade
- Caminho
- Energia
- Verdade
- Silêncio
- Plenitude
- Ahimsa
- Espírito
- Amor próprio

## Autoconhecimento

- Tranquilidade
- Harmonia
- Asana
- Pranayama
- Vida
- Desafio
- Empatia
- Prana
- Força
- Mantra
- Exercício
- Interior
- Paciência
- Relaxar



\* Média 9 anos de prática  
\* 81% praticaram yoga na última semana

\* 86% mulheres  
\* média 46 anos  
\* 40% residentes em Lisboa  
\* 78% formação superior

## Questionário aos Praticantes e Professores de YOGA

PAZ\_RESPIRAÇÃO\_CONSCIÊNCIA\_EQULÍBRIO

92% a favor da regulamentação

\* 7h/semana de carga horária  
\* 8 anos de ensino de yoga  
\* 31% atividade principal ou exclusiva

\* 58% formação de base 200 - 500 h  
\* 66% duração >1 ano  
\* 55% formação complementar



A Entidade Promotora e Entidades Parceiras do projeto *O Yoga em Portugal: Diagnóstico e Prospetiva* agradecem a todos os Praticantes e Professores de Yoga que participaram, respondendo e partilhando o questionário QPPY 2021, e tornaram possível a realização do presente estudo.

Para questões ou comentários relacionados em este projeto, por favor, contactar:  
[federacaoportuguesayoga@gmail.com](mailto:federacaoportuguesayoga@gmail.com)



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

em parceria com:



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA  
A CONSCIÊNCIA DE KRISHNA

