



## **O uso das mídias sociais para introduzir conteúdos do Yoga para jovens pré-vestibulandos.**

Marcela Pedersen; Amanda Cristina Faria; Laíssa Avallone; Silvia Deutsch.

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, SP.

O ensino médio representa um período de grandes decisões e conflitos para o jovem. Seja a escolha profissional, entrada para o mercado de trabalho ou o preparo para o Exame do Vestibular, tais mudanças podem desencadear reações negativas na esfera psicológica, emocional e física. Considerando o Yoga uma proposta de busca de um equilíbrio físico e mental capaz de provocar mudanças comportamentais e emocionais positivas, considera-se como uma prática capaz de auxiliar neste processo. Inseridos num contexto imediatista e tecnológico, a grande maioria dos jovens faz uso de redes e mídias sociais como forma de comunicação e fuga dos estados emocionais desencadeados pelo período pré-vestibular. Torna-se de extrema relevância a sugestão de utilizar estas mídias como estratégia de inserção do Yoga para o jovem.

Tendo por objetivo investigar o uso de mídias sociais na vida do jovem, como ferramenta didática e relacionadas a prática do Yoga, foi realizada uma revisão integrativa, reunindo dados de produção acadêmica, correlacionando os temas e respondendo se o uso das mídias sociais é um meio facilitador para introduzir o Yoga para jovens no período pré-vestibular.

Para essa revisão, foram selecionados 22 artigos com os temas: yoga nas mídias sociais, yoga para jovens pré-vestibulando e yoga no contexto escolar em geral. Não obtendo nenhum documento que apresentou diretamente a pergunta objetivo do trabalho, foi concluído que são necessárias mais pesquisas na área, mas que a temática vem sendo discutida cada vez mais na ciência. Através do cruzamento de dados, sua análise e revisão, foi possível concluir que as mídias sociais podem auxiliar de forma positiva para introduzir novos temas aos jovens, portanto, o Yoga também, como filosofia e prática. Aos jovens que já estão inseridos como praticantes do Yoga, por já buscarem uma fuga dos estados emocionais que atrapalham no momento de tensão pré-vestibular, a inserção do conteúdo Yoga nas mídias sociais representam ainda mais um meio facilitador para compartilhar opiniões, ideias, experiências e perspectivas, considerando que estão inseridos em uma época prioritariamente digital.

E-mail: marcela.pedersen@hotmail.com.