

Estado da publicação: O preprint não foi publicado em outro meio.

Entre bem-estar e distinção: Gênero, raça e colonialidade na prática do Yoga em uma capital brasileira

Marcos Vinicius de Sousa Siqueira, Priscilla de Cesaro Antunes, Leonardo Trapaga Abib,
Fernanda Ramos Parreira

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.15887>

Submetido em: 2026-04-20

Postado em: 2026-05-12 (versão 1)

(AAAA-MM-DD)

Entre bem-estar e distinção: Gênero, raça e colonialidade na prática do Yoga em uma capital brasileira

Between Well-being and Distinction: Gender, Race, and Coloniality in Yoga Practice in a Brazilian Capital

Entre el Bienestar y la Distinción: Género, Raza y Colonialidad en la Práctica del Yoga en una Capital Brasileña

Marcos Vinicius de Sousa Siqueira

Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Goiás (UFG). E-mail: marcoszmarcosxvinicius@discente.ufg.br . ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3317-0499> .

Priscilla de Cesaro Antunes

Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Goiás (UFG). E-mail: pri.antunes@ufg.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2739-193X>

Leonardo Trápaga Abib

Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Goiás (UFG). E-mail: leonardo.abib@ufg.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9335-2141>

Fernanda Ramos Parreira

Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Goiás (UFG). E-mail: fernandarparreira@ufg.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8168-9185>

Resumo: O Yoga tem sido amplamente difundido no Ocidente como uma prática universal de promoção do bem-estar e autocuidado. Contudo, sua incorporação contemporânea ocorre em contextos marcados por desigualdades estruturais que tensionam tal pretensão universalizante. Este estudo analisou o perfil sociodemográfico e as motivações de praticantes de Yoga em uma capital do Centro-Oeste brasileiro, interpretando os achados com base em referenciais interseccionais e decoloniais. Trata-se de pesquisa exploratória e descritiva, realizada com 102 praticantes vinculados a estúdios e espaços privados de Yoga, por meio de questionário on-line semiestruturado. Os dados sociodemográficos foram submetidos à estatística descritiva e as respostas abertas sobre motivação à análise categorial temática. Observou-se predomínio de mulheres cisgênero (94,1%), pessoas brancas (64,7%) e indivíduos com ensino superior ou pós-graduação (68,7%). As principais motivações para a prática relacionaram-se à saúde mental, bem-estar e qualidade de vida. Os achados indicam que, embora discursivamente apresentado como prática universal, o Yoga configura-se como prática socialmente estratificada, concentrada em grupos com maior capital cultural e marcada por processos de feminização, racialização e elitização. Conclui-se que sua configuração contemporânea reproduz desigualdades estruturais de gênero, raça e classe, evidenciando a necessidade de problematizar criticamente os processos de apropriação, mercantilização e medicalização das práticas corporais no campo da saúde.

Palavras-chave: Yoga. Gênero. Raça. Decolonialidade.

Abstract: Yoga has been widely disseminated in the West as a universal practice for promoting well-being and self-care. However, its contemporary incorporation occurs in contexts marked by structural inequalities that strain such universalizing claims. This study analyzed the sociodemographic profile

and motivations of Yoga practitioners in a capital city in the Brazilian Midwest, interpreting the findings based on intersectional and decolonial frameworks. This is exploratory and descriptive research conducted with 102 practitioners linked to private Yoga studios and spaces through a semi-structured online questionnaire. Sociodemographic data were subjected to descriptive statistics, and open-ended responses regarding motivation underwent thematic categorical analysis. A predominance of cisgender women (94.1%), white people (64.7%), and individuals with higher education or postgraduate degrees (68.7%) was observed. The main motivations for the practice were related to mental health, well-being, and quality of life. The findings indicate that, although discursively presented as a universal practice, Yoga is configured as a socially stratified practice, concentrated in groups with higher cultural capital and marked by processes of feminization, racialization, and elitization. It is concluded that its contemporary configuration reproduces structural inequalities of gender, race, and class, highlighting the need to critically problematize the processes of appropriation, commodification, and medicalization of bodily practices in the health field.

Keywords: Yoga. Gender. Race. Decoloniality.

Resumen: El Yoga ha sido ampliamente difundido en Occidente como una práctica universal de promoción del bienestar y el autocuidado. Sin embargo, su incorporación contemporánea ocurre en contextos marcados por desigualdades estructurales que tensionan tal pretensión universalizante. Este estudio analizó el perfil sociodemográfico y las motivaciones de los practicantes de Yoga en una capital del Centro-Oeste brasileño, interpretando los hallazgos con base en referentes interseccionales y decoloniales. Se trata de una investigación exploratoria y descriptiva, realizada con 102 practicantes vinculados a estudios y espacios privados de Yoga, por medio de un cuestionario en línea semiestructurado. Los datos sociodemográficos fueron sometidos a estadística descriptiva y las respuestas abiertas sobre motivación al análisis categorial temático. Se observó un predominio de mujeres cisgénero (94,1%), personas blancas (64,7%) e individuos con enseñanza superior o posgrado (68,7%). Las principales motivaciones para la práctica se relacionaron con la salud mental, el bienestar y la calidad de vida. Los hallazgos indican que, aunque discursivamente se presenta como una práctica universal, el Yoga se configura como una práctica socialmente estratificada, concentrada en grupos con mayor capital cultural y marcada por procesos de feminización, racialización y elitización. Se concluye que su configuración contemporánea reproduce desigualdades estructurales de género, raza y clase, evidenciando la necesidad de problematizar críticamente los procesos de apropiación, mercantilización y medicalización de las prácticas corporales en el campo de la salud.

Palabras clave: Yoga. Género. Raza. Decolonialidad.

Introdução

O processo de apropriação e aculturação, por assim dizer, do Yoga na sociedade ocidental, de forma equivocada e restrita, limita-se à execução de posturas físicas e à busca de habilidades e benefícios psicomotores e ao condicionamento físico (Borges, 2022). A tradição ocidental, eurocentrada e colonialista, construíram um conhecimento racionalizado e antropocêntrico, com a natureza subjugada e predada pelo ser humano, visando atender seus desejos materiais e a lógica do consumo voraz (Acosta, 2016; Krenak, 2019; Shiva, 2024).

Embora correntes epistemológicas decoloniais tenham surgido em estudos recentes, o contexto do Yoga praticado no ocidente ainda reflete o modelo socioeconômico e cultural estabelecido, sendo, portanto, marcado por desigualdades estruturais. A adoção desse se

apresenta como uma prática privilegiada, especialmente entre mulheres brancas, com alta escolaridade e renda (Park, 2015; Putcha, 2020).

Por se tratar de uma prática milenar, o Yoga passou por transformações históricas, adquirindo novas configurações, especialmente à partir do século XX. A ocidentalização, e consequente hibridização, é considerada o principal fator dessas mudanças, levando a perguntar como o yoga vem sendo praticado no contexto de ocidentalização, mercadorização e medicalização (Antunes; Melo 2023).

Um ponto de fricção importante é que Yoga, embora discursivamente apresentado como prática universal de bem-estar configura-se no contexto estudado como prática socialmente estratificada, cuja apropriação ocidentalizada reproduz desigualdades estruturais de gênero, raça e capital cultural.

Assim, o presente artigo propõe uma reflexão sobre o perfil de praticantes de Yoga em uma capital do Centro-Oeste brasileiro. Para isso, o estudo estabelece um diálogo com as perspectivas decoloniais, empregando uma análise interseccional interpretativa, em específico no referencial de colonialidade do saber e do poder e em interlocução com o feminismo decolonial (Quijano, 2000; Lugones, 2010), para análise das desigualdades de gênero, raça e classe que atravessam a prática do Yoga no contexto investigado.

Material e Métodos

O estudo caracteriza-se como exploratório e descritivo. Esta abordagem foi escolhida por permitir uma análise aprofundada de um fenômeno em seu contexto real e por ser ideal para fornecer uma visão detalhada das características da população estudada e do campo de pesquisa.

O campo de pesquisa abrangeu diversos espaços e estúdios privados de yoga localizados na cidade de Goiânia. A seleção deste campo visou capturar a diversidade de práticas e públicos que compõem o cenário do yoga na capital goiana. A amostra foi composta por 102 participantes que frequentam e/ou praticam yoga nos locais investigados, buscando representatividade dentro do contexto geográfico e temático delimitado.

Como instrumento de coleta de dados, foi aplicado um questionário *online* semi-estruturado, questões sociodemográfica e de interesse pela prática investigada, desenhado para coletar informações essenciais sobre o perfil dos participantes (como idade, gênero,

nível de escolaridade, renda, tempo de prática de yoga, entre outros) que subsidiam a análise proposta. A coleta foi realizada, por meio de divulgação do questionário via canais de comunicação dos espaços e escolas de yoga e contato direto de um dos pesquisadores participantes, no período de dezembro de 2024 a março de 2025.

Quadro 1 - Categorias e questões aplicadas

Categorias	Número de questões
Socioeconômica	10
Interesse e motivação em Yoga	04

A análise dos dados foi desenvolvida em duas etapas complementares. Inicialmente, empregando a estatística descritiva para organizar, sumarizar e descrever a amostra por meio de frequências e porcentagens, permitindo a identificação de padrões e características predominantes, referente aos dados sociodemográficos.

As respostas à questão aberta sobre motivação para prática de Yoga foram submetidas à análise categorial temática inspirada em Bardin (2016), compreendendo: (1) leitura exaustiva das respostas; (2) identificação de unidades de sentido recorrentes; (3) agrupamento por similaridade temática; e (4) consolidação das categorias analíticas. Após categorização, procedeu-se à análise descritiva das frequências relativas de cada categoria. Considerando a natureza multifatorial das respostas, um mesmo participante pôde contribuir para mais de uma categoria.

Posteriormente, a interpretação dos achados se deu por meio de uma análise teórica que articula as perspectivas interseccional e decolonial. Este enquadramento teórico visou ir além da mera descrição, explorando como as diferentes categorias sociais (raça, classe, gênero, etc.) se cruzam na experiência do yoga na cidade investigada e como a prática pode estar inserida em contextos de poder e conhecimento que remetem a estruturas coloniais.

Finalmente, é importante destacar que todos os procedimentos éticos foram rigorosamente cumpridos. A pesquisa foi submetida e devidamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Goiás (UFG), conforme o Parecer n. 7.317.203, garantindo a integridade, o bem-estar e a confidencialidade dos participantes envolvidos.

Resultados e Discussão

Ao realizar o mapeamento do perfil socioeconômico dos respondentes e que são praticantes de Yoga, pontua-se predomínio da participação de mulheres cisgênero (94,1%) e homens cisgênero (5,9%). Em relação ao pertencimento étnico-racial 64,7% se autodeclararam pessoas brancas e 34,3% pessoas negras (28,4% - pardas; 5,9% pretas). Com apenas uma pessoa se reconhecendo como indígena (1,0%). Quanto à condição de deficiência, apenas uma pessoa se declarou nessa condição, com transtorno do espectro autista (TEA) (Tabela 1).

Em relação ao nível de escolaridade, de renda e ocupação laboral; identifica-se alto grau de escolaridade (68,7% com ensino superior e/ou pós-graduação). Em relação à renda é possível identificar uma heterogeneidade, com maior percentual entre 1 à 6 salários mínimos (60,8% renda individual; 58,8% renda familiar). Sendo que 51% desenvolve alguma atividade remunerada, seguida por 35,3% aposentada. Considerando o grupo que respondeu que desenvolve alguma atividade remunerada, 28,4% se declaram como empreendedor/profissional liberal/autônomo; e 17,6% sendo servidor público (Tabela 1).

Tabela 1 - Perfil socioeconômico

Variável	n (%)
Gênero	
Mulher cisgênero	96 (94,1%)
Homem cisgênero	6 (5,9%)
Raça/Etnia	
Branca	66 (64,7%)
Parda	29 (28,4%)
Preta	6 (5,9%)
Indígena	1 (1,0%)
Faixa etária	
20 a 29 anos	8 (7,8%)
30 a 39 anos	16 (15,7%)
40 a 49 anos	4 (3,9%)
50 a 59 anos	20 (19,6%)
60 a 69 anos	32 (31,4%)
70 a 79 anos	19 (18,6%)
80 anos ou mais	3 (2,9%)

Pessoa com Deficiência

Sim	1 (1,0%)
Não	100 (99,0%)

Escolaridade

Fundamental incompleto	4 (3,9%)
Fundamental completo e/ou ensino médio incompleto	4 (3,9%)
Ensino médio completo e/ou superior incompleto	24 (23,4%)
Superior completo	42 (41,2%)
Pós-graduação (mestrado, doutorado)	28 (27,5)

Ocupação

Aposentado	36 (35,3%)
Desempregado	3 (2,9%)
Dona de Casa	10 (9,8%)
Estudante	1 (1,0%)
Exerce atividade remunerada	52 (51,0%)

Tipo de Atividade Remunerada

Profissional Liberal/Autônomo/Empreendedor	29 (28,4%)
Servidor público (municipal/estadual/federal)	18 (17,6%)
Celetista	5 (4,9%)
Não respondeu/registrou resposta	50 (49,0%)

Renda Mensal Individual

Até um salário mínimo	11 (10,8%)
De 1 a 3 salários mínimos	34 (33,3%)
De 3 a 6 salários mínimos	28 (27,5%)
De 6 a 9 salários mínimos	12 (11,8%)
Mais de 9 salários mínimos	9 (8,8%)
Nenhuma renda	7 (6,9%)

Não respondeu/registrou resposta	1 (1,0%)
----------------------------------	----------

Renda Mensal Familiar

Até um salário mínimo	6 (5,9%)
De 1 a 3 salários mínimos	25 (24,5%)
De 3 a 6 salários mínimos	35 (34,3%)
De 6 a 9 salários mínimos	14 (13,7%)
Mais de 9 salários mínimos	20 (19,6%)
Nenhuma renda	1 (1,0%)
Não respondeu/registrou resposta	1 (1,0%)

Fonte: os autores, 2025.

Quanto aos motivos que levaram à busca pela prática de Yoga em sua rotina de vida, os respondentes puderam apontar mais de um motivo, que pode ser agrupado em dois grupos de motivações: 1. saúde mental (28,4%) e 2. bem-estar e qualidade de vida (29,4%). Tais motivações convergem com os objetivos pretendidos com a prática de Yoga, na busca de bem-estar (41,2%) e benefícios mentais e/ou emocionais (37,3%) (Tabela 2).

Vale mencionar, que para levantamento e hierarquização dos motivos, no bloco do questionário “interesse e motivação”, foi perguntada à seguinte questão: “Se possível, de forma sucinta, conte qual(is) motivo(s) fez você buscar à prática do Yoga?”.

Tabela 2 - Categorias temáticas de motivação para prática de Yoga elaboradas a partir das respostas abertas dos participantes

Variável	n (%)
Motivação	
Saúde Mental e Regulação Emocional	29 (28,4%)
Saúde Física, Funcionalidade e Dor	13 (12,7%)
Bem-Estar, Qualidade de Vida e Vitalidade	30 (29,4%)
Autoconhecimento, Espiritualidade e Conexão Interna	8 (7,8%)
Interação Social, Pertencimento e Influência de Terceiros	8 (7,8%)
Curiosidade, Interesse Cultural e Contato Precoce	4 (3,9%)
Adesão à Atividade Física e Estilo de Vida Saudável	6 (5,9%)
Não respondeu/registrou resposta	4 (3,9%)

Principal objetivo com a prática de Yoga

Bem-estar e qualidade de vida	42 (41,2%)
Benefícios mentais e/ou emocionais	38 (37,3%)
Benefícios físicos (aptidão física e/ou condicionamento físico)	7 (6,9%)
Autocuidado/Autoconhecimento	11 (10,8%)
Prevenção e/ou tratamento de sintomas e doenças	3 (2,9%)
Bem-estar e qualidade de vida e Benefícios mentais e/ou emocionais	1 (1,0%)

Fonte: os autores, 2025.

Pontua-se que a principal modalidade de Yoga realizada é o Hatha Yoga¹ (86,3%). Com tempo médio das aulas com mais de 60 minutos (76,5%).

Enfim, os resultados sustentam que a prática investigada se caracteriza por um perfil majoritariamente branco e com elevado capital cultural, evidenciado pela alta proporção de participantes com ensino superior ou pós-graduação. Contudo, apesar dessa diferenciação estrutural no acesso — especialmente no que se refere à escolaridade — as análises não indicaram segmentação nas motivações declaradas para a prática.

Hegemonia de gênero e racialização da prática

Na contemporaneidade, muitos aspectos da vida humana foram significativamente transformados por avanços tecnológicos, novas formas de organização nos setores da política e da economia, e, até mesmo mudanças significativas na sociedade, em seus padrões e normas tidas antes como tradicionais. Nesse sentido, o Yoga, uma prática milenar oriunda dos povos da Índia, também foi significativamente transformado ao longo dos séculos visto a sua ocidentalização e conseqüentemente devido a sua apropriação com o viés mercadológico inerente ao capitalismo (Dalal, 2023, Ranganathan, 2025).

Dessa maneira, identificar as origens do Yoga, sua base conceitual filosófica e cultural é uma tarefa difícil, visto que, como supracitado, a sua inserção no contexto ocidental complexificou e muito esse processo.

O Yoga ocidentalizado tem reforçado um padrão de diferenciação e elitização, com forte presença de grupos sociais privilegiados, como mulheres brancas, pessoas com alta

¹Hatha Yoga é uma das formas mais tradicionais de yoga, cujas bases estão registradas no "Hatha Yoga Pradipika", escritura com data estimada entre os séculos XIV e XVII. Esta escola de yoga enfatizou o trabalho corporal por meio de posturas físicas (ásanas), técnicas de respiração (pranayama) e momentos de concentração ou meditação, após uma longa fase de concepção e prática de yoga de caráter meditativo.

escolaridade e renda (Park, Braun e Siegel, 2015; Quilty [et.al.](#), 2013; Cramer [et.al.](#), 2016). Ou seja, assim como estudos realizados em outros países, especialmente no Norte Global, o presente estudo aponta para presença residual de pessoas pretas e indígenas; bem como de baixa escolaridade. O que destoa de outros estudos, é que a renda predominante está entre 1 à 6 salários-mínimos.

Embora o Yoga fosse historicamente masculino e restrito na Índia, sua apropriação ocidental o associou a atributos feminilizados (sensibilidade, flexibilidade, introspecção, autocuidado) (Baima, 2010). Essa feminização contemporânea no Ocidente não é intrínseca, mas resultado de processos socioculturais de reclassificação de gênero, atravessados por marcadores coloniais, raciais e de classe.

A colonialidade infiltra-se em todas as dimensões da vida e na distribuição de poder e privilégios atravessando o corpo, o trabalho, o direito e a própria subjetividade (Lugones, 2010). Isso é evidenciado por Lugones (2010) como a construção do sujeito colonizado e do locus fraturado, o Yoga é atravessado por esse sistema, o que leva à novas concepções e cosmologias de dominação, ao passo que também gera a desumanização e despossessão de determinados sujeitos. Contudo, o locus fraturado emerge como resistência e tensionamento desse processo de dominação e manutenção de status quo.

A invisibilidade de pessoas transgêneros, pessoas com deficiência, e o aspecto residual de presença de sujeitos historicamente marcada pelo racismo estrutural, nas aulas de Yoga demonstram que não se trata apenas dessas ausências, mas do apagamento da diversidade presente em nossa sociedade e da multiculturalidade.

A exotização e reconfiguração do Yoga no Ocidente também podem ser compreendidas à luz da crítica pós-colonial de Said (1990), para quem o Oriente é historicamente produzido como alteridade exótica, espiritualizada e passível de apropriação simbólica pelo Ocidente. Isso confirma a constituição de um Yoga universalizado e ocidentalizado, e que reproduz desigualdades e privilégios da branquitude, com à constituição de uma história única (Adichie, 2019; Losurdo, 2020; Bento, 2022).

Subsequente, o Yoga passa pela modernização e crescente processo de mercadorização no contexto de medicalização da vida, adotando novas formas de concepção e instrumentalização, aproximando-se mais de interesses terapêuticos focados no trabalho corporal (“corpo e mente”) e na busca por novidade. Não à toa o Hatha Yoga é a modalidade mais difundida no ocidente, com ênfase nas posturas e técnicas respiratórias, em detrimento dos princípios éticos e filosóficos associados ao seu enraizamento cultural (Antunes, 2019;

Antunes e Fraga, 2021; Dalal, 2023). Mais que isso, pode-se dizer que o próprio Yoga passa pelo branqueamento cultural, logo torna-se uma prática elitizada (Hassan, 2020; Sood, 2020).

A desculturalização e o epistemicídio dos povos originários do Sul Global, reforçam a colonialidade do poder e do saber, como destaca Schwarcz (2024 p. 44), “[...] é à habilidade não apenas de contar à história de outra pessoa, mas de fazer que ela seja sua história definitiva”.

Classe social, escolarização e elitização do Yoga

Cramer (2016) em um inquérito sobre padrão de praticantes de Yoga nos EUA aponta a prevalência de mulheres, mais jovens, brancos não-hispânicos, com ensino superior e renda alta e com bom estado de saúde. Outro estudo realizado na Alemanha, também acompanha essa mesma conformação populacional, com 1.702 participantes, aponta que 19,4% são praticantes de Yoga, com predomínio de mulheres, com idade média de 47 anos (Antunes, 2019; Cramer, 2019). Coadunando aos achados neste estudo, especialmente aos aspectos de escolarização, gênero e raça. Contudo, diverge sob aspecto de renda, mas é oportuno destacar que no contexto brasileiro, existe uma reprodução elitista por camadas sociais de renda média (Souza, 2018).

Tais estudos demonstram que o Yoga ocidentalizado é um marcador de distinção social forte, isso ao evidenciar que a escolarização e renda é um diferenciador importante quanto ao acesso a essa prática. Dado que derruba o mito de ser uma prática democrática, pois se observa que o Yoga se conforma como uma prática da classe média urbana e intelectualizada, sendo um capital cultural por meio da apropriação dos saberes orientais.

Outro aspecto importante, mas não abordado neste estudo, adentra o aspecto espiritual, que na perspectiva tradicional do Yoga é um elemento constituinte, mas no contexto ocidental é tratado com distanciamento. Este aspecto, se visto como a espiritualização racializada, leva à uma compreensão preconceituosa dos ritos e crenças do Sul Global, especialmente das correntes religiosas não-europeias (matriz africana e orientais). Ranganathan [et.al.](#) (2025) expressa que isso advém da perspectiva colonial, à apropriação cultural do Yoga no ocidente decorre do seu processo de secularização. Hassan [et.al.](#) (2020) refere que estudos críticos, sob à perspectiva decolonial e interseccional, emergem como resposta à apropriação e colonização do saber e do ser.

O surgimento dos estudos críticos do yoga é uma resposta a essas complexas intersecções de raça, gênero e identidade nacional; ele explora a diversidade

das histórias e práticas do yoga como inseridas em — e reflexivas de — questões culturais e sociais críticas (p. 28).

Conquanto, Sood (2020) destaca que reivindicar um Yoga decolonial, não é simplesmente retomar à tradição e exaltação do passado, mas considerar as mudanças na contemporaneidade e adotá-lo sob a perspectiva de transformação estrutural e social, restabelecendo dignidade à povos subalternizados historicamente, desmercantilizando a prática, ressignificando a relação humana com a natureza e como prática libertadora.

Os dados sugerem a necessidade de aprofundar o debate sobre a prática do yoga sob uma lente interseccional, tensionando as estruturas que naturalizam sua associação a determinados marcadores de gênero, raça e escolarização.

A adoção da prática do Yoga tem sido justificada, no Ocidente, como um dispositivo para disciplinarização dos corpos, porém, além disso, como recurso de medicalização da vida, sob o discurso de autocuidado e autoconhecimento. Seu uso tem sido voltado para prevenção de doenças; promoção do bem-estar e melhoria das condições mentais; e compreendido como uma atividade física (Ross, 2012; Quilty, 2013; Cramer, 2016; Cramer, 2019). Os resultados encontrados não concorrem com estudos anteriores, pois a centralidade na saúde mental e no bem-estar e qualidade de vida se tornam os principais motivos dos praticantes respondentes.

Ou seja, o Yoga é incorporado à rotina de cuidado como ferramenta de individualização e o enfrentamento dos processos de adoecimento são tratados como uma condição de autogestão e não sob os aspectos estruturais e de produção de iniquidades socioeconômicas.

Conclusão

O presente estudo apresenta limitações que devem ser consideradas na interpretação dos achados. A amostra foi composta por conveniência, a partir da adesão voluntária de praticantes vinculados a estúdios e espaços específicos, o que pode restringir a representatividade e introduzir viés de seleção. A utilização de questionário online como instrumento de coleta, embora facilite o alcance e a sistematização das respostas, pode ter excluído potenciais participantes com menor acesso digital ou menor familiaridade com tecnologias, impactando a diversidade do perfil obtido.

Além disso, observa-se possível viés de escolarização, uma vez que indivíduos com maior nível de instrução tendem a apresentar maior probabilidade de participação em

pesquisas auto-administradas, o que pode ter contribuído para a super-representação de sujeitos com ensino superior na amostra.

Contudo, os achados deste estudo indicam que a prática de yoga na capital investigada reflete padrões sociais estruturais mais amplos, nos quais gênero, raça e capital cultural operam de forma interseccional. Embora o yoga seja frequentemente apresentado como prática universal de bem-estar, os dados revelam que seu acesso e sua configuração social permanecem marcados por desigualdades históricas. A análise decolonial permite compreender que tais desigualdades não são contingenciais, mas estruturais, evidenciando a necessidade de ampliar o debate sobre inclusão, democratização e reconhecimento da pluralidade de experiências no campo das práticas corporais e de cuidado.

Referências

ACOSTA, A. O bem-viver: uma oportunidade para imaginar outros mundos. São Paulo: Autonomia Literária. 2016.

ADICHIE, C. N. O perigo de uma história única, 2019. Disponível em: https://www.mpba.mp.br/sites/default/files/biblioteca/direitos-humanos/enfrentamento-ao-racismo/obras_digitalizadas/chimamanda_ngozi_adichie_-_2019_-_o_perigo_de_uma_historia_unica.pdf >. Acesso em: 21 fevereiro 2026

ANTUNES, P.C. . Práticas Corporais Integrativas: Experiências de Contracultura na Atenção Primária e Emergência de um Conceito para o Campo da Saúde. Tese (Doutorado). Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano. Porto Alegre: UFRS, 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/203795> >. Acesso em: 11 abril 2026

ANTUNES, P.C.; FRAGA, A. Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Ciênc. saúde coletiva 26 (09) 27 Set 2021 Set 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.14082020> >. Acesso em: 11 abril 2026

BAIMA L. Yoga: Masculino ou feminino? Um estudo investigativo sobre a prática de yoga em Goiânia-Go. Monografia de Graduação FEFD/UFG. 2010.

BARDIN, L. Análise de conteúdo / Laurence Bardin; tradução Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. -- São Paulo: Edições 70, 2016. Disponível em: <https://madmunifacs.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf> > Acesso em: 11 abril 2026

BENTO, C. O. pacto da branquitude. 1ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.

BORGES, JJS. Por um yoga decolonial: as práticas de cuidado em contextos de luta sócio-histórica. Intercom: Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da

Comunicação, Paraíba: UFPB, 2022.

CRAMER, H., WARD, L., STEEL, A., LAUCHE, R., DOBOS, G.; ZHANG, Y. Prevalence, Patterns, and Predictors of Yoga Use: Results of a U.S. Nationally Representative Survey.. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(2), 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/J.AMEPRE.2015.07.037> >. Acesso em: 21 fevereiro 2026

CRAMER, H., QUINKER, D., PILKINGTON, K., MASON, H., ADAMS, J.; DOBOS, G. Associations of yoga practice, health status, and health behavior among yoga practitioners in Germany-Results of a national cross-sectional survey.. *Complementary Therapies in Medicine*, 42, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2018.10.026>> Acesso em: 21 fevereiro 2026

DALAL, N. Selling Gāyatrī: Questioning cultural appropriation of a Mantra. *Journal of Hindu Studies*. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/jhs/hiad012>> Acesso em: 11 abril 2026

HASSAN, N. Travelers, Translators, and Spiritual Mothers: Yoga, Gender, and Colonial Histories. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5070/r351046982>> Acesso em: 23 fevereiro 2026

KRENAK, A. Ideais para adiar o fim do mundo. 1aed. São Paulo: Cia das Letras, 2019.

LOSURDO, D. Colonialismo e luta anticolonial: desafios da revolução no século XXI. 1a Ed. São Paulo: Boitempo, 2020.

PARK, C. L., BRAUN, T. D.; SIEGEL, T. Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice.. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9618-5>> Acesso em: 23 fevereiro 2026

PUTCHA, R. S. Yoga and White Public Space. *Religions*, 11(12), 669, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/rel11120669>> Acesso em: 24 fevereiro 2026

QUIJANO, A. Coloniality of Power and Eurocentrism in Latin America. *International Sociology*, 15(2), 215-232, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0268580900015002005>>. Acesso em: 21 fevereiro 2026

QUILTY, M. T., SAPER, R. B., GOLDSTEIN, R. D.; KHALSA, S. B. S. Yoga in the Real World: Perceptions, Motivators, Barriers, and patterns of Use. *Global advances in health and medicine*. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.7453/GAHMJ.2013.2.1.008>> Acesso em: 23 fevereiro 2026

RANGANATHAN, S. Yoga: Cultural Appropriation and Secularity. *Mindfulness in behavioral health*. 2025.

ROSS, A., FRIEDMANN, E., BEVANS, M.; THOMAS, S. A. Frequency of Yoga Practice Predicts Health: Results of a National Survey of Yoga Practitioners. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2012/983258>>. Acesso em: 24 fevereiro 2026

SAID, E. W. *Orientalismo: o Oriente como invenção do Ocidente*. São Paulo: Companhia das Letras, 1990: 14.

SCHWARCZ, L. M. *Imagens da branquitude: a presença da ausência*. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

SHIVA, V. *Terra Viva: minha vida em uma biodiversidade de movimentos*. 1a Ed. São Paulo: Boitempo, 2024.

SOOD, S. Towards a Critical Embodiment of Decolonizing Yoga. *Race and Yoga*, 5(1), 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.5070/r351049160>> Acesso em: 11 abril 2026

SOUZA, J. *A classe média no espelho: sua história, seus sonhos e ilusões, sua realidade*, Rio de Janeiro, Estação Brasil, 2018.

Conflito de interesses

Os autores declaram que não possuem conflitos de interesses financeiros, pessoais ou institucionais que possam ter influenciado a realização, análise ou interpretação dos dados apresentados neste estudo. A pesquisa foi conduzida com integridade acadêmica e transparência, garantindo que não existam relações comerciais ou vínculos que comprometam a imparcialidade dos resultados sobre a prática do Yoga em Goiânia.

Disponibilidade de dados

Os conjuntos de dados que dão suporte aos resultados deste estudo não estão disponíveis publicamente devido a restrições éticas de confidencialidade dos participantes, conforme aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Goiás (Parecer nº 7.317.203). No entanto, os dados anonimizados podem ser disponibilizados pelos autores mediante solicitação razoável e fundamentada para fins de validação científica ou pesquisa acadêmica. As solicitações devem ser encaminhadas diretamente ao autor correspondente.

Contribuição dos autores

Marcos Vinicius de Sousa Siqueira: Conceitualização, Metodologia, Investigação, Análise formal, Escrita – rascunho original, Escrita – revisão e edição.

Priscilla de Cesaro Antunes: Metodologia, Escrita – rascunho original e Escrita – revisão e edição.

Leonardo Trápaga Abib: Metodologia, Análise Formal, Escrita – rascunho original e Escrita – revisão e edição.

Fernanda Ramos Parreira: Conceitualização, Metodologia, Administração do projeto, Supervisão, Escrita – rascunho original, Escrita – revisão e edição.

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que os dados, aplicativos e outros conteúdos subjacentes ao manuscrito estão referenciados.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa, quando aplicável, estão descritas no manuscrito.
- Os autores declaram que uma vez que um manuscrito é postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo só poderá ser retirado mediante pedido à Secretaria Editorial do SciELO Preprints, que afixará um aviso de retratação no seu lugar.
- Os autores concordam que o manuscrito aprovado será disponibilizado sob licença [Creative Commons CC-BY](#).
- O autor submissor declara que as contribuições de todos os autores e declaração de conflito de interesses estão incluídas de maneira explícita e em seções específicas do manuscrito.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints ou publicado em um periódico.
- Caso o manuscrito esteja em processo de avaliação ou sendo preparado para publicação mas ainda não publicado por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O autor submissor declara que todos os autores do manuscrito concordam com a submissão ao SciELO Preprints.