

# Gestão de Corpo e Mente com Yoga: um Enfoque para Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida

## Management of Body and Mind using Yoga: A Health, Wellness and Quality of Life Approach

Márcia Cristina da Silva Oliveira<sup>a\*</sup>; Fabiana Budy Winiawer<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Curso de História, UNISUL, SC, Brasil.

<sup>b</sup>Escola Budyoga, Curso de Formação e Aprofundamento em Hatha Yoga, Florianópolis, SC, Brasil.

\*Email: oliveira-marcinh@hotmail.com

---

### Resumo

O aumento das pesquisas sobre programas que visam melhorar a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas que praticam técnicas terapêuticas integrativas destaca o Yoga e recomendada a sua implantação nos serviços públicos de saúde. O escopo deste artigo visa apontar as recentes pesquisas científicas sobre Yoga no âmbito das técnicas terapêuticas complementares em saúde. Trata-se de uma revisão de bibliografia definida como integrativa, cuja abordagem principal pontua o trabalho clínico e os resultados fundamentados na base do conhecimento das técnicas aplicadas e sua correlação com as evidências dos resultados alcançados. A coleta de dados, que ocorreu no período de 2003 a 2013 em duas importantes bases de dados - *Science Direct* e *PubMed*, tendo utilizado os descritores: “Dor Lombar”; “Dor nas Costas”; “Ansiedade”; “Depressão”. A análise dos resultados foi realizada de forma descritiva, a fim de possibilitar uma melhor observação das informações coletadas relacionadas à autoria, ano de publicação, país, sintomas, tipo de atividade aplicada e tempo de prevalência. Constatou-se a ampla pesquisa e interesse científico atual sobre Yoga, em diversos países, demonstrando sua eficácia para um estilo de vida mais saudável para o corpo e mente.

**Palavras-chave:** Hatha Yoga. Terapia Integrativa. Saúde. Qualidade de Vida.

### Abstract

*The increase in research on programs that improve health, well-being and quality of life of people who practice integrative therapeutic techniques has stood out the Yoga, and recommended its implementation in public health services. The scope of this article aims to point out the recent scientific research on Yoga under additional therapeutic techniques on health. This is a literature review defined as integrative, with main approach the clinical work and the results of the techniques applied and its correlation with the evidence of results. Data collection was performed from 2003 to 2013 in two major databases - Science Direct and PubMed, having used the descriptors: “Low Back Pain”; “Back pain”; “Anxiety”; “Depression”. The analysis was performed in a descriptive way, to allow better observation on authorship, publication year, country, symptoms, type of activity, and time of prevalence. It was found extensive research and current scientific interest on Yoga in several countries, demonstrating its effectiveness for a healthier lifestyle for the body and mind.*

**Keywords:** Hatha Yoga. Integrative Therapy. Health. Quality of life.

---

### 1 Introdução

Na Medicina Ayurvédica, há 5.000 anos o corpo e a mente já eram tratados de forma integrada e, na filosofia do Yoga, o corpo e a mente são tidos como uma estrutura única e inseparável, pois a prática amplia a compreensão das relações entre os estados emocionais e físicos (CORTÊS, 2008).

O corpo e mente como algo integrado constituem uma visão que vem sendo compartilhada em diversas escolas do conhecimento humano, tanto no Ocidente quanto no Oriente. No entanto, no Ocidente desde a preconização do dualismo de Descartes no século XVII, essa visão saiu de circulação por certo tempo, partindo de um conceito integrado para uma divisão fragmentada. Apesar de a dicotomia corpo e mente ter aberto novos rumos para os estudos sobre a concepção holística com base fisiológica a partir do conceito de homeostase, desenvolvido em 1929 por Cannon (CALDER, 1970) e conclusões da ciência, ao mesmo tempo quase afastou o homem de sua essência primordial e do entendimento de

que o corpo e a mente “andam”, indiscutivelmente, juntos. No entanto, no início do século XX, este conceito começou a ser repensado e revisado pela própria ciência médica. Segundo Telles (2013), atualmente, 70% da pesquisa científica sobre Yoga tem sua base de dados na Índia, berço da filosofia *yogue*. Em Bangalore, há 20 anos empresas financiam pesquisas sobre Yoga por meio da Fundação Vyasa, uma Organização que investiu tempo em pesquisa e recursos para sanar problemas de saúde mais comuns no ambiente de trabalho, como lesões por esforço repetitivo - LER. Os efeitos do Yoga foram testados em pessoas que sofriam de doenças típicas dos escritórios como estresse ou gastrite nervosa, asma e rinites e os resultados foram surpreendentes, com centenas de estudos publicados em revistas científicas internacionais demonstrando que o Yoga é claramente benéfico para qualquer problema de fundo emocional e que tem ação conjunta corporeamente.

Atualmente, sabe-se que os problemas oriundos da mente afetam diretamente o corpo físico, uma vez que o corpo é a

expressão concreta das emoções, pois “nada se passa na mente que o corpo não manifeste. Nada se passa no corpo sem que a mente acuse. Isso porque não há um corpo e uma alma, mas uma unidade, modernamente chamado mente-corpo” (ANDRADE FILHO, 2008, p.43).

No Oriente, uma das escolas filosóficas que observa o corpo e a mente de forma integrada e, ainda, considera isso como instrumento para a descoberta de si mesmo, é o Hatha Yoga. Na busca do autoconhecimento, o Hatha Yoga orienta que se parta do que nos é mais concreto – no caso nosso corpo, para só então passar a atuar sobre os aspectos mais sutis da anatomia multidimensional humana (GERBER, 1989), ou seja, as percepções energéticas conhecidas no Yoga como *chakras*, *koshas* e *nadis*. Essa visão no Ocidente é estudada sob a ótica da terapia psico-corporal, amplamente pesquisada por Jung e Reich (RAKNES, 1988) e que visa primordialmente o desenvolvimento de uma nova visão do processo terapêutico, passando a considerar a unicidade da pessoa em seus aspectos físicos e mentais, conceito este que inspirou Alexander Lowen a desenvolver a Teoria da Análise Bioenergética, partindo da constatação de que certas manifestações corpóreas estariam diretamente ligadas a alguns tipos de transtornos psicoemocionais. Neste interim, a respiração (*pranayama*) e a meditação (*dhyana*), duas importantes técnicas do Yoga, passaram de mera especulação popular para foco de estudos e pesquisas científicas no campo da psicologia analítico-comportamental. O *pranayama*, segundo pesquisas do *Department of Research on Indian Medicine*, da *Patanjali Research Foundation*, em Haridwar, Índia (TELLES, 2013), influencia a mente com a normalização ou o controle da respiração, podendo-se conseguir certo grau de firmeza e serenidade mental, boa saúde e possivelmente longevidade, auxiliando a meditação e o desabrochar de uma consciência espiritual.

Em todo o mundo, muitos hospitais e centros de terapias integrativas já orientam os pacientes com câncer ou depressão para a prática de Yoga, a fim de aprenderem a lidar mais facilmente com as dores crônicas e outros problemas, e os resultados observados têm sido muito convincentes. No entanto, apesar de o Yoga ser visto como um conjunto de técnicas físicas, sociais e filosóficas úteis para o campo da saúde, ainda há muitos desafios para a sua implantação efetiva no Sistema Único de Saúde - SUS do Brasil, bem como de outras técnicas com fins de aplicar a pluralidade terapêutica.

O escopo deste artigo visa apontar as pesquisas científicas sobre Yoga no âmbito das técnicas terapêuticas integrativas de saúde, a partir dos resultados já mensurados e publicados por diversas fontes, e possibilitar a fomentação das informações apresentadas junto aos profissionais de saúde e de educação sobre a natureza do Yoga e sobre as evidências de sua eficácia para a saúde do corpo e da mente.

## 2 Desenvolvimento

### 2.1 Metodologia

Este é um artigo de revisão de bibliografia, definida como integrativa, cuja abordagem principal pontua o trabalho clínico e os resultados fundamentados na base do conhecimento e sua correlação com a qualidade das evidências.

Para a coleta de dados, que ocorreu no período de 2003 a 2013, quando o Yoga começou a se consolidar em termos de resultados cientificamente comprovados, como prática integrativa e complementar em saúde, em países como Índia, França, Estados Unidos e Inglaterra, e começou também a ser utilizado no Brasil, optou-se pela busca de artigos em revistas especializadas nacionais e internacionais de duas importantes bases de publicações científicas - *Science Direct* e *PubMed*, além de pesquisa em livros especializados, tendo utilizado os seguintes descritores: “Dor Lombar”; “Dor nas Costas”; “Ansiedade”; “Depressão”. A análise dos resultados foi realizada de forma descritiva, a fim de possibilitar uma melhor observação das informações coletadas relacionadas à autoria, ano de publicação, país, sintomas, tipo de atividade aplicada e tempo de prevalência da prática de Yoga em cada estudo.

### 2.2 Fundamentação teórica

O Yoga pode ser definido como uma ciência, ou seja, uma disciplina prática, metódica e sistemática, com um conjunto de técnicas que objetivam auxiliar os seres humanos a se tornarem mais conscientes de sua natureza primordial. Conforme descreve Saraswati (1967), Yoga é primordialmente um modo de vida, um sistema de disciplina integral, isto é, disciplina não somente do corpo e mente ou do intelecto, mas também do espírito interior. Para Blay (2004, p.28), “Yoga é a ciência da união, da junção e da integração humana”. Yengar (2007, p.14), complementa que o “Yoga é, além de tudo, uma experiência interna dinâmica e vibrante, que integra o corpo, os sentidos, a mente e a inteligência consigo mesmo, e desta forma com o EU absoluto”.

De acordo com DeRose (2007) os primeiros indícios da prática de Yoga remontam mais de 5.000 anos e apontam para o Norte da Índia, constando na tradição hindu que foi Patanjali quem codificou o Yoga e as práticas descritas no Yoga Sutras, registrando o conhecimento existente no seu tempo e que foi preservado ao longo dos séculos através da transmissão oral de mestre para discípulo. O Yoga Sutras de Patanjali dá ênfase a aspectos meditativos da prática de Yoga e seu ideal, e provavelmente data de 150 anos d.C., e forma uma grande obra contendo 196 aforismos sobre a sua prática e sua filosofia. Patanjali tem sido frequentemente chamado de fundador do Yoga por causa deste trabalho, sendo também o criador do Ashtanga ou Raja Yoga (Yoga Real) por literalmente descobrir os oito passos para trilhar o caminho rumo à iluminação. Os oito preceitos e atitudes do Yoga que devem ser incluídos integralmente no dia a dia de quem busca o equilíbrio perfeito entre corpo, mente e espírito são: *yamas* (conduta social),

*niyamas* (conduta individual), *asana* (posturas físicas), *pranayama* (exercícios respiratórios), *pratyahara* (abstração dos sentidos), *dharana* (concentração), *dhyana* (meditação) e *samadhi* (hiperconsciência). Na codificação do Yoga Sutas, são expostas práticas iniciativas, fixação do indivíduo em si mesmo, e por meio do Yoga o praticante desenvolve-se na busca da libertação.

No Yoga Sutas de Patanjali, são mencionados os *asanas* e *pranayamas* (técnicas que envolvem o trabalho físico), bem como todo o fundamento da prática de Yoga e seus efeitos sobre o corpo e a mente. Os sutras tornam evidente o fato de que o Yoga é uma disciplina que trabalha com a mente, e que o corpo é apenas uma ferramenta adicional para o correto desempenho prático. Já no Hatha Yoga, que surgiu entre os séculos IX e X d.C., o foco passa a ser o corpo para se chegar à mente, e foi aí que surgiram as posturas físicas (*asanas*), que foram a chave mestra do Yoga praticado no Ocidente. O Hatha Yoga se coloca como complemento ao Yoga Sutas de Patanjali e como um meio para alcançá-lo (SOUTO, 2000).

O Yoga investiga o sofrimento humano e da vida insatisfatória, e induz o praticante ao conhecimento discriminativo para a realização de sua consciência ilimitada, por meio de um caminho prático. Essa antiga arte baseada em um sistema de harmonização e de desenvolvimento que torna o corpo forte e a mente flexível, além de melhorar o funcionamento dos sistemas respiratório, circulatório, digestivo e hormonais, ainda promove a estabilidade psicoemocional, pois moldar o corpo nos faz despertar para experiências mais sutis. Sua prática pode ser posicionada como uma forma independente para a conquista da qualidade de vida e da saúde, para prevenir doenças crônicas (DESPANDE *et al.*, 2009), tendo como meta o autodesenvolvimento e a autorrealização.

Yoga não é religião, e isso está claro em sua natureza fundamental e que visa exclusivamente estimular o praticante, por meio da meditação, a viver a experiência concreta do *self* mais profundo, a ter fé em si mesmo e em seu potencial criativo. Além disso, o Yoga não contradiz nem interfere em quaisquer religiões ou crenças, podendo ser praticado por todos. O processo de transformação pela prática de Yoga é uma ascensão para a pureza da perfeição absoluta, que é o estado essencial de todos os seres humanos. Essa meta requer a remoção das impurezas pessoais, a abstração de nossos sentimentos e pensamentos mais baixos, e o estabelecimento de um estado de equilíbrio interior e harmonia. Hatha, em sânscrito, significa força, e a interpretação do Hatha Yoga como Yoga da força vai de encontro ao enfoque dado ao corpo e à ideia de se partir do mais grosseiro para o mais sutil na busca pela transcendência. Portanto, o Hatha Yoga é um caminho em que o corpo é o ponto de partida e busca o aperfeiçoamento nas dimensões sutil, emocional, mental e psíquica para a realização do objetivo final de todas as formas de Yoga, que em suma é a libertação da ignorância e

a integração com o absoluto – a essência de toda a existência, e esse conceito transpessoal do Yoga causou grande impacto quando aportou no ocidente (MICHAEL, 1975).

Segundo Krieger (2001), o início do Yoga no Ocidente ocorreu em 1893, com a chegada de Swami Vivekananda aos Estados Unidos, começando a partir de então uma busca frenética pelas técnicas e pelos ensinamentos de Yoga. Outro precursor do Yoga no Ocidente foi Swami Sivananda, que estudou Medicina e concluiu que esta apenas curava na superfície, sem investigar profundamente a causa do problema, que muitas vezes era originado no psiquismo humano, concluindo ser de fundamental importância se divulgar uma visão mais holística do ser humano por meio do Yoga. De acordo com Gharote (2005) as primeiras investigações científicas foram realizadas pelo Swami Kuvalayananda a partir de 1920, e a investida de dar bases científicas ao Yoga tornou-se pública em 1924, quando lançou o *Yoga Mimamsa Journal*, no Instituto Kaivalyadhama, onde muitas descobertas foram feitas sobre os efeitos terapêuticos do Yoga em certas doenças. Kuvalayananda desenvolveu uma abordagem do Yoga apropriada à mente do homem do século XX de forma mais racional e prática, convertendo-se num dos principais fatores que permitiu o aumento de adeptos do Yoga no Ocidente. A primeira tese acadêmica sobre Yoga foi apresentada por Mircea Eliade (1996), em 1933, na Universidade de Bucareste, e publicada em francês no ano de 1936. Mas somente em 1961 foi escrito o primeiro livro abrangente sobre o assunto, publicado pelo governo da Índia, através de seu Ministério da Saúde.

No Brasil, Caio Miranda, oficial militar, começou a ensinar Yoga nos anos 1940, no Rio de Janeiro, e publicou o primeiro livro sobre o assunto em 1960, intitulado *Libertação pelo Yoga* (1996). No entanto, o olhar científico sobre Yoga foi introduzido no Brasil pela Prof.<sup>a</sup> Mestre Ignêz Novaes Romeu, que fundou em São Paulo o Instituto de Yoga Lonavla, no ano de 1975.

Atualmente, o Yoga vem sendo reconhecido por várias instituições de diferentes campos do conhecimento. O Yoga é citado pela OMS na classificação da Medicina Tradicional/ Medicina complementar Alternativa – MT/MCA. No Brasil, o Yoga e outras práticas corporais foram introduzidas no Sistema Único de Saúde por meio da Portaria nº 719, de 7 de abril de 2011, com a criação do programa da Academia de Saúde pelo Ministério de Saúde (BRASIL, 1996).

Ray (2001) afirma que na última década, um crescente número de estudos tem demonstrado que a prática de Yoga pode promover efeitos favoráveis para o corpo e a mente, sendo encontrados efeitos físicos, como flexibilidade, força e resistência muscular, controle de variáveis fisiológicas, como dor, pressão arterial, respiração, frequência cardíaca e melhora do condicionamento físico; controle de variáveis psicológicas como ansiedade, depressão, estresse, fadiga e estados de humor, além de efeitos sociais, como mudança no estilo de

vida. Ao atuar na inteligência emocional, o Yoga estimula a capacidade do discernimento, facilitando a diferenciação entre o real e o ilusório, ajudando o praticante a manter a tranquilidade e o equilíbrio físico, mental e emocional.

Atuando num campo distinto da Psicologia e da Medicina, a filosofia do Yoga apresenta inúmeras possibilidades de técnicas para o corpo e a mente que podem e estão sendo utilizadas como tratamentos complementares no controle de diferentes tipos de problemas e de doenças que afetam o corpo e a psique humana. No entanto, apesar de começarmos a entender como sendo natural a situação de que o estresse, a ansiedade e a depressão contribuam para o surgimento de doenças, ainda nos falta o entendimento de que uma mudança no estilo de vida possa alterar essas condições e de que é possível prevenir muitos estados alheios à saúde e ao bem-estar, como, por exemplo, com a consciência total do corpo e mente integrados. Historicamente, essa visão integrada do funcionamento humano é encontrada em várias expressões milenares das tradições orientais e na Índia, entre as diversas escolas voltadas ao desenvolvimento humano e também à saúde. Além do Yoga, destaca-se a Medicina Ayurvédica, sendo seu foco a concepção de que o funcionamento humano se dá a partir de uma integração psicossomatoenergético-espiritual. Nos princípios do Yoga, afirma Gaertner (2002), saúde significa ausência de fatores que perturbem a mente, e não apenas ausência de doença. Sabemos que a mente afeta diretamente a nossa saúde física e que o corpo espelha nossas emoções e sentimentos, e apesar de expressarmos no corpo nossas manifestações mais sutis, muitas vezes, nem nos damos conta dessa relação.

As limitações da Medicina convencional têm levado os pacientes a optarem por terapias integrativas e suas diferentes práticas terapêuticas. Para os estudiosos, essas práticas se baseiam em diversas filosofias e formas de intervenção que focam na saúde do indivíduo em vez de focar na doença, visto que o modelo tradicional da Medicina que enfatiza o cuidado com a doença passa a ser substituído por esse novo modelo de atenção e responsabilidade pessoal para a manutenção da saúde.

### 2.2.1 Estudos de casos e discussão

Um estudo realizado em 1998 com mais de 2 mil pessoas pela *Harvard Medical School*, nos Estados Unidos, demonstrou que 7,5% dos entrevistados haviam praticado Yoga pelo menos uma vez na vida (valor estimado: 15 milhões de pessoas), sendo que, no momento da entrevista, 3,8% dos participantes praticaram Yoga nos últimos 12 meses (7,4 milhões de pessoas). Além disso, nesse mesmo estudo foi ressaltado que 63,7% praticaram Yoga em busca de bem-estar e 47,9% tiveram como objetivo melhorar condições de saúde específicas, tais como dores na coluna (21,0%), ansiedade (8,2%), artrite (6,8%), depressão (6,6%) e fadiga (4,0%). Pode-se observar ainda que, entre os praticantes, 68,2% eram

mulheres. Em 2002, esse estudo foi realizado com uma amostra maior de participantes (>30 mil pessoas), e os seguintes resultados foram apresentados: 10 milhões de praticantes com idade média de 40 anos, em que 76% eram mulheres e 61% relataram praticar Yoga para a manutenção da saúde, principalmente, para tratar as dores musculoesqueléticas e para a saúde mental (BIRDEE *et al.*, 2008).

Em 2008 (ORNISH *et al.*, 2008) um professor de Medicina na Universidade da Califórnia (EUA) fez uma série de experimentos com 30 homens com câncer de próstata, demonstrando que determinadas mudanças no estilo de vida do grupo de estudo, entre elas, dieta com baixo teor de gorduras, atividades físicas, Yoga e meditação, ajudaram a combater a doença e a retardar o envelhecimento graças ao aumento de uma enzima chamada *telomerasa*. Essas mudanças no estilo de vida contribuíram para manter a capacidade defensiva das células do sistema imune, cujos resultados foram publicados na revista médica *The Lancet Oncology*. Em outros estudos, as mesmas mudanças de estilo de vida que impediram ou reverteram doenças do coração também ajudaram a prevenir ou reverter muitas outras doenças crônicas, como, por exemplo, a dor lombar, uma das maiores causas de relatos de pacientes na atenção primária nos EUA, sendo uma das principais razões para pedidos de indenização e que pode ser melhorada consideravelmente com as práticas de yoga (SHERMAN *et al.*, 2010).

O Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, incluiu práticas como Meditação, Yoga, Acupuntura e Reiki no tratamento do câncer. O modelo, chamado de Medicina Integrativa, é semelhante aos adotados em instituições de referência internacional em oncologia, como o M.D. Anderson e o Memorial *Sloan-Kettering Center*, nos EUA. A inclusão dessas técnicas, até bem pouco tempo desacreditadas na área médica, tem sido motivada pela grande demanda de pacientes que procuram por tratamentos complementares quando têm um diagnóstico de câncer. Além disso, atualmente, há vários estudos controlados demonstrando a eficácia e a segurança dessas técnicas, que já estão sendo utilizadas em conjunto com a tradicional quimioterapia e radioterapia no tratamento contra o câncer. No Brasil, aproximadamente 45% da população pratica Yoga ou Reiki e já se utilizou de Acupuntura em algum momento, segundo o Dr. Paulo de Tarso Lima, especialista em Medicina Integrativa pela Universidade do Arizona (Estados Unidos) o responsável por essa área no “Programa Saúde Além da Cura” do Hospital Israelita Albert Einstein.

No que tange à respiração, um estudo brasileiro realizado em 2006 (GODOY *et al.*, 2006) comparou o efeito de provas espirométricas e pressão inspiratória máxima entre a prática de Hatha Yoga e de ginástica aeróbia. Desta pesquisa, participaram 31 indivíduos (Yoga n = 16; ginástica n = 15), que praticaram duas sessões semanais de aproximadamente 60 minutos, durante três meses, de Yoga ou ginástica aeróbia. Os resultados encontrados quanto à prática de Yoga foram os

seguintes: aumento de 20% na pressão inspiratória máxima e ganho de função mais expressivo em relação ao grupo de ginástica. O estudo mostrou, ainda, maior predominância do sexo feminino nas práticas de Yoga, indicando a preferência pela modalidade.

A maioria dos casos de dor nas costas é causada por algum tipo de irritação dos nervos que viaja a partir da medula espinhal através dos ossos, fazendo com que os músculos fiquem tensos. A irritação pode ser causada por estresse, excesso de atividades, problema mecânico na coluna ou uma hérnia de disco. Outras causas incluem infecção nos rins, úlceras, problemas gastrointestinais, problemas nos órgãos reprodutores ou outro distúrbio dos órgãos internos, inclusive o câncer. Essas lesões podem vir na forma de entorse, hérnia de disco, dor ciática, escoliose, osteoporose ou ossos e lesões articulares como osteoartrite e fibromialgia. Em pacientes com Fibromialgia, constatou-se analgesia significativa após três meses de prática de Yoga, bem como imediatamente após cada sessão, o que demonstra que o Yoga pode ser um recurso importante para reduzir a intensidade da dor nesta síndrome dolorosa crônica. Um estudo realizado com 44 pessoas com média de idade de 48 anos e portadoras de lombalgia crônica mostrou que, durante 16 semanas, essas pessoas fizeram práticas de Yoga. A partir do estudo, foram encontrados resultados significativos na capacidade funcional, sendo 70% maior nos praticantes de Yoga, em que houve a diminuição de 64% da intensidade da dor e 88% dos participantes diminuiu ou parou de tomar medicamentos para controle da dor (WILLIAMS *et al.*, 2005).

Ainda com relação à dor, um estudo com o hormônio GABA (ácido gama-aminobutírico), responsável pela inibição da dor no sistema nervoso central comparando os níveis desse hormônio antes e depois de uma prática de Yoga, foi feito com 11 praticantes de Yoga, que realizaram uma sessão de 60 minutos de aula. O resultado do antes e depois demonstrou um aumento de 27% nos níveis de GABA, evidenciando que, em praticantes de Yoga, apenas uma sessão foi suficiente para promover o aumento desse hormônio. Esse estudo sugere que a prática de Yoga é útil para doenças relacionadas à diminuição desse hormônio (STREETER *et al.*, 2007).

Outro estudo revelou que a prática avançada de Yoga pode levar à inibição da atividade cerebral em áreas relacionadas à dor, havendo estudos que relatam que praticantes de Yoga, quando em estado meditativo, alegam não sentir dor alguma. Nesse estudo, um Mestre de Yoga com idade de 65 anos e 38 anos de prática recebeu estímulos nocivos provenientes de um lazer durante estado meditativo e não meditativo. Suas variações cerebrais foram controladas por meio de magnetoencefalograma e ressonância magnética funcional, os quais não demonstraram resposta esperada de dor. Ao ser questionado sobre a intensidade da dor sentida em ambas as condições, não meditativa e meditativa, seus escores em uma escala de 0 (nenhuma dor) a 10 (dor extrema) foram 8 e 0,

respectivamente (KAKIGI *et al.*, 2005).

Em relação ao efeito da prática de Yoga sobre os fatores emocionais, em 2004 um estudo foi realizado com 28 pessoas com idade entre 18 e 29 anos e níveis moderados de depressão, que participaram de duas aulas semanais de Yoga, com duração de 60 minutos, durante cinco semanas. As variáveis estudadas foram depressão, ansiedade, estados de humor e níveis de cortisol matinal. Os resultados da prática de Yoga revelaram diminuição significativa dos sintomas de depressão e ansiedade, diminuição significativa de raiva/hostilidade, tensão, confusão mental, fadiga e distúrbios do humor em geral. As pessoas apresentaram, também, aumento significativo dos níveis de cortisol matinal no final do programa (WOOLERY *et al.*, 2004).

Ainda nessa linha de pesquisa, a meditação, uma das técnicas utilizadas nas práticas de Yoga, amplamente estudada pela ciência por seus reais benefícios para a saúde, vem sendo pesquisada desde 1992 pela Universidad de Wisconsin – Madison, EUA, num trabalho de pesquisa em neurociência afetiva, uma disciplina que trata de esclarecer o vínculo entre as atividades dos males de milhões de neurônios e os intangíveis sentimentos positivos e negativos que definem as emoções. Seu campo de pesquisa tem sido os monges budistas, descritos pelos pesquisadores como os “atletas da meditação”. Utilizando-se ressonância magnética e tomografias computadorizadas, foi escaneada a resposta do cérebro durante episódios de introspecção. Segundo o estudo, a meditação afeta o funcionamento e a estrutura física do cérebro humano, fortalecendo os neurônios, e influencia positivamente a saúde e o bem-estar geral do indivíduo. Combinada com terapia cognitiva, a meditação é um excelente coadjuvante em tratamentos para depressão e ansiedade (SMITH *et al.*, 2007).

Em 2005, um estudo foi realizado em 69 idosos, considerando a qualidade do sono como fator fundamental para a qualidade de vida das pessoas. Esses idosos foram divididos em três grupos equivalentes em número e idade para a prática de Yoga (posturas, respiração, relaxamento e filosofia), de Medicina Ayurvédica (ervas e dieta) e um grupo de controle. Foram avaliados quanto à qualidade e à quantidade do sono após 6 dias de práticas de Yoga ou Ayurveda, e após três e seis meses da intervenção inicial. As sessões de Yoga tiveram a duração de 60 minutos por dia. Os resultados encontrados foram os seguintes: diminuição do tempo para adormecer, aumento no número de horas dormidas e sensação de descanso ao acordar. Não foram encontradas diferenças significativas nos outros grupos em nenhuma das variáveis (MANJUNATH *et al.*, 2005).

O trabalho conduzido por pesquisadores da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) preenche uma lacuna nos estudos sobre o impacto neuropsicológico do Yoga. Os pesquisadores escolheram voluntários saudáveis que não praticavam Yoga. Eles foram recrutados no Batalhão

Visconde de Taunay, do Exército, em Natal (RN). Os cientistas conseguiram autorização do Coronel Odilon Mazzine Junior para realizar uma atividade atípica para o grupo de 17 soldados que participaram do estudo: ao longo de um semestre, eles praticaram uma hora de Yoga duas vezes por semana. Outros 19 militares não participavam das aulas e serviram como grupo de controle. A coordenadora do estudo, Regina Helena da Silva, do Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia, do Centro de Biociências da UFRN, é praticante de Yoga há mais de uma década, mas nunca tinha colocado o exercício sob a lente da psicobiologia, sua área de pesquisa, e ficou interessada no trabalho quando o biólogo Kliger Kissinger Fernandes Rocha pediu que ela o orientasse no doutorado do programa. Rocha é professor de Yoga e reconhecia as limitações dos estudos sobre o tema. Por isso, sugeriu abordá-lo em uma tese. O trabalho, publicado na Revista Científica *Consciousness and Cognition*, é fruto desse interesse. Os militares foram avaliados no início e no fim do estudo. Foram aplicados testes de memória e formulários para se averiguar o nível de estresse e outras condições psicológicas bem como testes fisiológicos. Foi observada uma melhora de 20% na memória de longo prazo nos militares que praticaram Yoga, sendo esse percentual um indicativo de considerável ganho cognitivo, além de uma redução no nível de estresse, observado na diminuição do cortisol (hormônio associado ao problema, que está presente na saliva) em 50%. Como não houve alterações significativas no grupo de controle, os pesquisadores descartam a atribuição da melhora aos exercícios físicos. Isso porque o grupo de controle realizava até mais exercícios do que o que se dedicou à prática de Yoga (GONÇALVES *et al.*, 2012).

Em 2005, um estudo analisou 26 pessoas que não haviam praticado Yoga nos últimos seis meses e participaram de seis semanas de práticas de Yoga realizadas duas vezes por semana, em aulas com duração de 75 minutos. Essas pessoas foram avaliadas antes e depois das 12 sessões quanto a fatores físicos como peso, altura, pressão arterial ao repouso, flexibilidade do tronco, força e resistência muscular, e quanto a fatores psicológicos como ansiedade, percepção de saúde, dor, saúde mental, fatores sociais, capacidade funcional, bem-estar e, qualitativamente, quanto à percepção das aulas. Foram encontrados benefícios na pressão diastólica, força e resistência muscular, flexibilidade, percepção de estresse e percepção de saúde. Os participantes referiram ainda percepções quanto à não competitividade da prática, encorajamento quanto a buscar o limite individual na prática, não se excedendo, quanto ao desafio proposto pelas posturas e sentimento de relaxamento após as aulas (COWEN *et al.*, 2008).

No tocante à qualidade de vida, um estudo randomizado foi realizado em 2007 comparando a prática de Hatha Yoga com exercícios de relaxamento para reduzir estresse, ansiedade e pressão arterial, e para possibilitar a melhoria da qualidade de

vida. No total, 117 pessoas participaram dessa pesquisa, sendo 83% mulheres com média de idade de 44 anos e que receberam 16 semanas de intervenção. Ambas as práticas favoreceram os participantes quanto à redução do estresse e da ansiedade e promoveram aumento na percepção da saúde mental e física. Entre os praticantes de Yoga, 70% apresentaram melhora no sono, e 20% afirmaram que a prática de Yoga os fez realizar mudanças no estilo de vida.

### 3 Conclusão

O corpo é o instrumento para o autoconhecimento e o ponto de partida para a descoberta do potencial de evolução pessoal que reside em todos nós. O trabalho realizado nesta pesquisa sobre Yoga demonstrou que, através de *asanas*, *pranayamas* e meditação, o praticante pode acalmar a mente e conduzir o caminho para o conhecimento de sua essência. Logo, o praticante busca a inteligência que está imersa em seu corpo para encontrar a sua verdadeira identidade.

A conexão corpo-mente, conforme constatado nas pesquisas apresentadas neste artigo, pode ser a resposta para muitos males da saúde, e no Yoga o desafio do praticante está em trazer a prática dessa filosofia para o seu dia a dia. O ponto mais importante no Yoga não é a flexibilidade ou a habilidade para fazer posturas difíceis, mas o desenvolvimento da consciência no que diz respeito à respiração, ao corpo e à mente, trazendo essa consciência para as atividades cotidianas do praticante e observando como o corpo dele reage a diferentes situações. Isto porque as pessoas praticam Yoga não somente para curar uma lesão ou doença, ou para somente remodelar o corpo, mas também porque ganham mais força, flexibilidade e equilíbrio, e ainda reduzem os danos do estresse sobre o próprio corpo e mente, resultando em mais bem-estar e qualidade de vida. É a única prática que pode até mesmo ajudar, ainda mais, a jornada espiritual do praticante, pois induz a um estado pleno de harmonia, através de autoconhecimento e serenidade, favorecendo assim um equilíbrio no estado psicoemocional e também físico.

A confirmação dos efeitos positivos das práticas de Yoga pela ciência é um grande avanço para a humanidade. O Yoga não é terapia, nem religião, nem uma ciência médica, mas é complementar a tudo isso. Pode ajudar as pessoas a terem mais saúde e serem mais felizes. Hoje existem milhares de praticantes em todo o mundo, e a prática dessa atividade tem trazido muitos benefícios à sociedade. Mas podemos concluir que a principal função do Yoga é de fato transmitir a sensação de descanso para a mente, tranquilidade e também relaxamento do corpo e da musculatura, que vai estar renovada após o término de cada prática.

Apesar de toda esta nova concepção e pesquisas sobre a filosofia do Yoga ter avançado, estudos futuros devem continuar a examinar seus efeitos diferenciais com base nas práticas integrativas e complementares, especialmente na modalidade Hatha Yoga, bem como das intervenções com

*mindfulness* e seus efeitos cognitivos em sujeitos com alguns dos distúrbios de saúde que foram abordados nesta revisão bibliográfica, dentre os quais, ansiedade, depressão e dores lombares e nas costas, pontuando as razões para as diferenças dos índices observados em termos de resultados alcançados.

Com relação ao objetivo proposto neste artigo, de acordo com a revisão bibliográfica, foi possível constatar a ampla pesquisa científica sobre Yoga em diversos países e com diferentes modalidades de saúde, bem como a percepção de que tais pesquisas em estudos clínicos são de fundamental importância para avaliar e ampliar ainda mais os registros de resultados nos processos de melhora da saúde, demonstrando a sua eficácia para um estilo de vida mais saudável para o corpo e mente e, sobretudo, para a qualidade de vida dos praticantes de Yoga.

### Referências

- ANDRADE FILHO, J.H.O. *Yoga para nervosos: aprenda a administrar seu estresse*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008.
- BIRDEE, G.S. *et al.* Characteristics of yoga users: results of a national survey. *J. Gen. Intern. Med.*, v.23, 10, p.1653-1658, 2008. doi: 10.1007/s11606-008-0735-5.
- BLAY, A. *Fundamento e técnica do hatha-yoga*. São Paulo: Loyola, 2004.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria MS/GM nº 719 de 7 de abril de 2011. Programa Academia da Saúde. 2011. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id\\_area=1801](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1801). Acesso em: 5 jan. 2014.
- CALDER, R. *O homem e a medicina: história da arte e da ciência de curar*. São Paulo: Madras, 2008.
- CORTÊS, J. R. *Ayurveda: a ciência da longa vida*. São Paulo: Boa Lettura, 1970.
- COWEN, V.S.; ADAMS, T.B. Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study. *J. Bodyw. Mov. Ther.*, v.9, p.211-219, 2005.
- DESHPANDE, S.; NAGENDRA, H.R.; NAGARATHNA, R. A randomized control trial of the effect of yoga on Gunas (personality) and Self-esteem in normal healthy volunteers. *Int. J. Yoga*, v.21, n.1, p.13-23, 2009.
- DEROSE, *Tratado de Yôga (Yôga Shástra)*. São Paulo: DeRose, 2007.
- ELIADE, M. *Yoga, imortalidade e liberdade*. São Paulo: Palas Athenas, 1996.
- GAERTNER, G. *Psicologia somática aplicada ao esporte de alto rendimento*. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.
- GERBER, R. *Medicina vibracional: uma medicina para o futuro*. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 1989.
- GHAROTE, M.L. *Yoga aplicada: da teoria à prática*. São Paulo: Phorte, 2005.
- GODOY, D.V. *et al.* Ioga versus atividade aeróbia: efeitos sobre provas espirométricas e pressão inspiratória máxima. *J. Bras. Pneumol.*, v.32, n.2, p.130-138, 2006.
- GONÇALVES, A; LENHARO, M. Prática da ioga traz benefícios afetivos e cognitivos, aponta estudo brasileiro. 2012. Disponível em: <http://www.estadao.com.br/noticias/impreso,pratica-da-ioga-traz-beneficios-afetivos-e-cognitivos-aponta-estudo-brasileiro,-861250,0.htm>. Acesso em 10 out. 2014.
- IYENGAR, B.K.S. *A árvore do Yoga*. São Paulo: Globo, 2001.
- IYENGAR, B.K.S. *Iyengar yoga posturas principais: uma introdução às posturas clássicas*. São Paulo: Cores & Letras, 2007.
- KAKIGI, R. *et al.* Intracerebral pain processing in a Yoga Master who claims not to feel pain during meditation. *Eur.J. Pain*, v.9, p.581-589, 2005.
- KRIEGER, N. Theories for social epidemiology in the 21 century: an ecosocial perspective. *Int. J. Epidemiol.*, v.30, p.668, 2001.
- MANJUNATH, N.K.; TELLES S. Influence of & ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. *Indian J. Med. Res.*, v.121, p.683-690, 2005.
- MIRANDA, C. *A libertação pelo yoga*. Rio de Janeiro: NAPAS, 1960.
- ORNISH, D. *et al.* Mudanças na expressão gênica de próstata em homens submetidos a uma nutrição intensiva e intervenção de estilo de vida. In: PROCEEDINGS OF THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES. 2008. Disponível em: <http://www.pnas.org/content/105/24/8369>. Acesso em: 21 out. 2014.
- RAKNES, O. *Wilhelm Reich e a ergonomia*. São Paulo: Summus, 1988.
- RAY, U.S. *et al.* Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees. *Indian J. Physiol. Pharmacol.*, v.45, p.37-53, 2001.
- SARASWATI, S.S. *Perfeição pelo yoga*. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 1967.
- SHERMAN, K.J. *et al.* Comparando -Yoga, exercícios e um livro de auto-cuidado. *J. Ayurveda Integ. Med.*, 2010. Disponível em: <http://www.jaim.in/article.asp?issn=09759476;year=2010;volum e=1;issue=1;spage=18;epage=2>. Acesso em: 21 out. 2014.
- SMITH, C. *et al.* A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complement. Ther. Med.*, v.15, p.77-83, 2007.
- SOUTO, A. *Una luz para el hatha yoga*. Buenos Aires: Lonavla Yoga Institute, 2000.
- STREETER, C.C. *et al.* Asana session increase brain GABA levels: a pilot study. *J. Altern. Complement. Med.*, v.13, n.4, p.419-426, 2007.
- TELLES, S. Patanjali Yogpeeth, Haridwar: An Ayurveda center, which includes treatment, research, and education. *Índia J. Ayurvedan Integ. Med.*, v.4, n.2, p.120-122, 2013.
- WHO - World Health Organization. Strategies for traditional medicine. 2002-2005. Disponível em: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2002.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf). Acesso em: 11 set. 2014.
- WILLIAMS, K.A. *et al.* Effect of Iyengar therapy for chronic low back pain. *Pain*, v.115, p.107-117, 2005.
- WOOLERY, A. *et al.* Aintervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Altern. Ther.*, v.10, n.2, p.60-63, 2004.