



BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL EM PRATICANTES DE YOGA

WELL-BEING AND MENTAL HEALTH OF YOGA PRACTITIONERS

*Bruna Hellen Barbosa Mutz
Faculdade de Minas
Lucas Dalvi Armond Rezende
Universidade Federal do Espírito Santo
Carla Dalvi Armond Rezende
Universidade Federal do Espírito Santo
Kayo Resende Dias e Almeida
Universidade Estadual de Santa Cruz
Lívia Carla de Melo Rodrigues
Universidade Estadual de Santa Cruz*

RESUMO

Objetivo: Analisar o Yoga como uma técnica na melhora da qualidade de vida e saúde mental das pessoas que a praticam regularmente. **Métodos:** Foi realizada uma Revisão Integrativa de Literatura (RIL) na base de dados PubMed, durante o mês de Julho de 2020, utilizando os descritores: “Yoga”, “Mental Health” e “Quality of life” definidos pelos Descritores de Ciência da Saúde (DeCs) e separados pelo operador Booleano “AND”. **Resultados:** Evidências demonstram a utilidade do Yoga como terapia adjuvante a doenças neuropsiquiátricas, entre elas, o transtorno de esquizofrenia, Síndrome de Burnout em profissionais da saúde, depressão e ansiedade, psicopatologias relacionadas ao HIV, doenças reumatóides, transtornos do climatério, fibrilação paroxística, pacientes com câncer, trazendo melhoria da qualidade de vida de adultos e idosos pela promoção de melhorias na saúde mental. **Conclusão:** O Yoga é uma importante ferramenta coadjuvante no tratamento de diversas manifestações psíquicas, funcionais e hormonais, provocando uma melhoria de sintomas, como: redução da ansiedade, redução da frequência cardíaca, melhora da concentração, alívio de estresse, redução dos sintomas negativos da esquizofrenia, redução das dores osteomusculares e da gravidade do climatério, com isso gerando uma melhora no bem-estar e qualidade de vida de quem os pratica. Contudo, faz-se necessário maiores estudos, como ensaios clínicos controlados e randomizados, a fim de aprofundar conhecimentos acerca das repercussões fisiológicas da prática de Yoga.

Palavras chaves: Yoga, Saúde mental, Qualidade de vida



ABSTRACT:

Aims: To analyze Yoga as a technique with the purpose of improving the quality of life and mental health of its routine practitioners. **Methods:** An Integrative Literature Review was performed on the database PubMed, during July 2020, with the MeSH (Medical Subject Headings) terms: “Yoga”, “Mental health” and “Quality of life” combined with the Boolean operator “AND”. **Results:** Evidence reveals Yoga as adjunctive therapy to neuropsychiatric diseases, including schizophrenia, Burnout Syndrome in health professionals, depression, anxiety, HIV-related psychopathologies, rheumatoid diseases, climacteric disorders, paroxysmal fibrillation, and cancer, bringing improvement of mental health and quality of life for the adults and the elderly. **Conclusion:** Yoga is an important supportive tool in the treatment of various psychic, functional and hormonal disorders, carrying symptoms relieves, such as reduction of anxiety, improvement of concentration, decreased schizophrenia crashes, less frequent musculoskeletal pain, and less severe climacteric, what brings joy and better quality of life. However, further studies, such as controlled and randomized clinical trials, are necessary to deepen knowledge about the physiological repercussions of Yoga practice.

Keywords: Yoga, Mental health, Quality of life

INTRODUÇÃO:

Aproximadamente 450 milhões de pessoas padecem de doenças neuropsiquiátricas, sendo ela comportamental ou não. Entretanto, o mundo está longe de dar uma atenção exaustiva para saúde mental quando comparada à saúde física, visto que os transtornos mentais representam 12% dos problemas de saúde mundial e apenas 1% dos gastos são voltados para o auxílio da mesma.¹ O bem-estar mental não pode ser conceituado apenas pela ausência de doenças mentais, deve-se, também, considerar como o indivíduo se sente de subjetivamente e organicamente, além de suas relações interpessoais e afetivas. Como consequência desse descaso à saúde, foi incluído à lista de doenças ocupacionais, as injúrias e transtornos mentais decorrentes das atividades laborais^{1,2,3}, os quais são altamente comprovados em um estudo analítico produzido por Silva-Junior e Fischer 2015⁴, onde seus resultados apontam que os transtornos mentais estão na terceira colocação relacionado à concessão de benefícios previdenciários, sendo os transtornos depressivos de maior incidência.⁴

Saúde mental e o conceito de Qualidade de Vida Relacionado à Saúde (QVRS) estão altamente relacionados visto sua diversa dimensionalidade, incorporando uma gama de competências da saúde como o funcionamento físico, mental, emocional e social e a ampla interferência desses domínios no estado geral da saúde.⁵



O Yoga é uma prática mente-corpo, que segue os oito passos de Patanjali e combina exercícios físicos (asanas), meditação (dhyana), concentração (dharana) e técnicas de respiração (pranayama).⁶ A maioria dos praticantes de Yoga tem como pretensão alguma meta de alívio pessoal, físico ou emocional, como analgesia, diminuição de estresse, ajuda concomitante ao tratamento de psicopatologias e demais efeitos benéficos. Além dessas razões, o Yoga é diversamente ligado a razões espirituais e aumento de sentimento de felicidade⁷, e esse aumento da sensação de felicidade, deve-se ao aumento de concentração Gabaérgica e Dopaminérgica devido a uma estimulação talâmica feita pela prática de Laughter Yoga⁸, corroborando para o estudo feito por Streeter et al.⁹ onde afirmou que o Yoga é considerado um tratamento coadjuvante para os transtornos depressivos maiores, pois sua prática leva à uma excitabilidade do Sistema Nervoso Autônomo promovendo maior liberação Gabaérgica, favorecendo a teoria Vagal-GABA, onde a mesma discorre sobre o Sistema Nervoso Parassimpático hipotativo e Sistema Nervoso Simpático hiperativo em quadros depressivos.⁹

Há um gradativo interesse quando abordado o Yoga enquanto uma intervenção para condições mentais, incluindo depressão e ansiedade, como uma maneira de promoção e melhoria da interação mente-corpo ou por estilo de vida.¹⁰ É importante frisar que essa prática milenar apresentou benefícios em pacientes com câncer¹¹, pessoas com síndrome de Burnout¹² e em mulheres em menopausa.¹³

O Yoga também possui um importante papel psicoterapêutico para pessoas com transtornos do neurodesenvolvimento que afetam a concentração, memória, hiperatividade motora e déficits nas funções executivas. Estudos sobre a primeira infância indicam que as funções cerebrais executivas estão significativamente relacionadas a diversos aspectos do desenvolvimento infantil, sendo considerado um capacitador para o desenvolvimento das atividades escolares¹⁴, isso se deve ao fato do Yoga aumentar a capacidade de atenção e promover um efeito nas estruturas neurais que mantêm a atenção.¹⁵

Visando o exposto acerca da prática de Yoga associado aos benefícios da saúde mental, realizou-se uma revisão integrativa de literatura com objetivo de descrever as principais contribuições presentes na literatura acerca da prática de Yoga e a melhora da qualidade de vida mental de seus praticantes.



MATERIAIS E MÉTODOS:

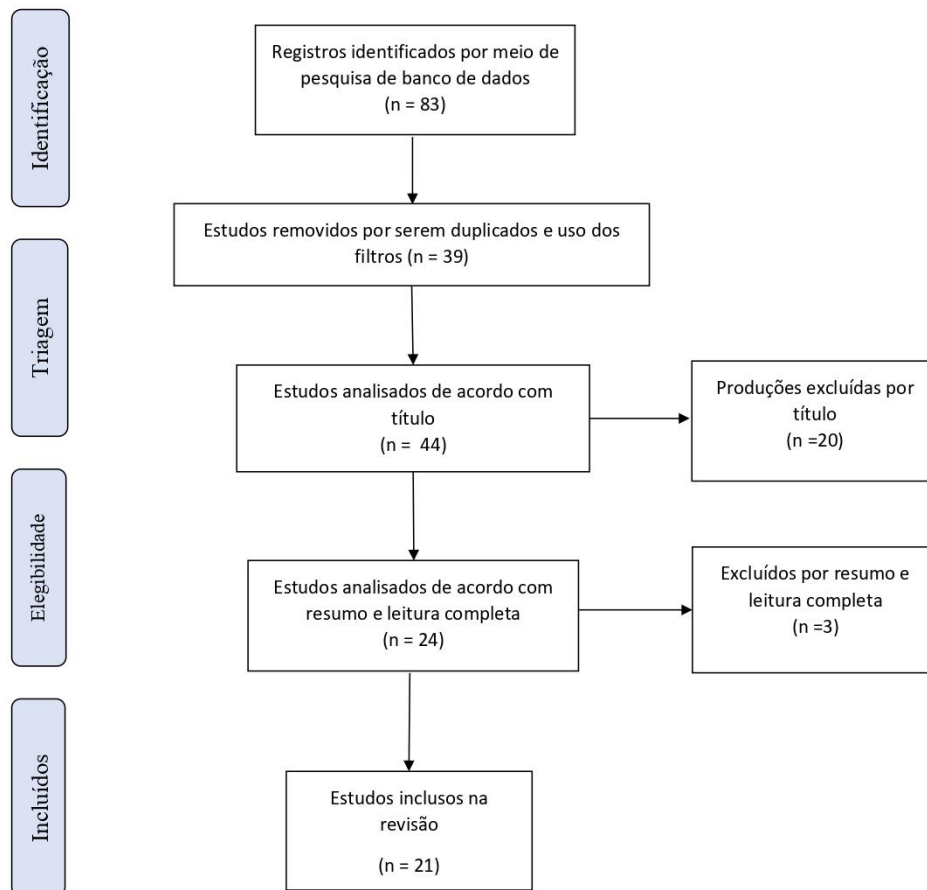
Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa de literatura, sendo realizada em seis fases, sendo elas: formação de uma questão norteadora, elaboração da problemática a ser estudada, elaboração dos critérios de exclusão e inclusão, identificação dos estudos, categorização e análise dos mesmos, interpretação dos resultados e síntese da revisão.¹⁶

Para a delimitação da pergunta norteadora, apropriou-se da estratégia PICO, a qual se resume em: P – População (Pessoas com comorbidades em saúde mental), I – Intervenção (Prática de Yoga), C – Comparação/Controle (Não prática de Yoga) e O – Outcomes/ desfecho (Melhora da qualidade de vida relacionada à saúde). Diante do exposto, essa estratégia promoveu a formulação da seguinte questão norteadora: “Quais as contribuições da prática de Yoga par a Qualidade de vida e saúde mental de seus praticantes?”

Após estabelecimento da questão norteadora, realizou-se levantamento da literatura por meio da *National Library of Medicina* (PubMed). A busca ocorreu no mês de Novembro de 2020, e para a composição apropriou-se dos Descritores de Ciência em Saúde/Medical Subject Headings (DeCS/MeSH), separados pelo operador booleano “AND”, sendo: Yoga”, “Mental Health” e “Quality of life”

Definiu-se como critérios de inclusão para esta revisão: publicações dos últimos 5 anos, todos os tipos de publicações incluindo todos os tipos de estudo e textos, disponível na íntegra ou não, sendo excluídas as produções que se repetiram nas bases de dados e aquelas que não responderam à pergunta desta pesquisa, preprints e cartas ao editor e revisão sistemática sem metanálise. Além disso, para contemplar informações teóricas foram retiradas informações do Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais em sua quinta edição (DSM-V).¹⁷ Etapas de seleção textual está exposta na Tabela 1 conforme protocolo PRISMA.

Tabela 1 – ETAPAS DE SELEÇÃO DAS PRODUÇÕES – PRISMA



FONTE: Autoral (2020)

Com intuito de minimizar erros e vieses, a seleção foi realizada por dois revisores, de forma independente e organizada em duas etapas. Na primeira etapa realizou-se a leitura do título e resumo dos artigos, e na segunda, realizou-se a leitura do texto completo.

Após a leitura das obras e seleção dos artigos aqui incluídos, sumarizou-se em um documento da *Microsoft Word Office 365*, contendo: ano de publicação, título do artigo, método de pesquisa e breve conclusão.

RESULTADOS:



Acredita-se que o Yoga representa um papel fundamental na melhoria de qualidade de vida e promoção de saúde mental. Portanto, este artigo de revisão buscou compreender os benefícios do Yoga já comprovados por estudos científicos.

Dentre os artigos descritos nos resultados de pesquisa, dissertou-se a respeito dos benefícios do Yoga em pessoas com doenças crônico-degenerativas, psicopatologias, saúde do idoso integrada com prática de Yoga e promoção da qualidade de vida. A prática dessa atividade parece agregar para o seu praticante controle emocional e físico, integrando o corpo e mente no aspecto psíquico.

Nos 21 artigos desta revisão foram encontrados artigos dos anos de 2015 a 2019, sendo predominantemente do ano de 2019. Dos 21 artigos selecionados, 3 abordavam a temática de pacientes em tratamento oncológico, 7 abordavam pessoas com transtornos psicológicos, 5 sobre a saúde do idoso e Yoga, 2 sobre o adulto praticante de Yoga e melhora da qualidade de vida mental e de cuidadores, 1 abordando a saúde mental de estudantes da área da saúde e outros 3 abordando outras fisiopatologias não oriundas de saúde mental diretamente, sendo elas menopausa, fibrilação paroxística e doença reumática.

Quadro 1 – CATEGORIZAÇÃO DAS PRODUÇÕES

TÍTULO	ANO E IDIOMA	METODOLOGIA	BREVE CONCLUSÃO
Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer	2017 INGLÊS	Revisão de literatura	Evidências comprovam que o Yoga é uma intervenção de suporte para melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde e reduzir fadigas e distúrbios do sono
Yoga-Specific Enhancement of Quality of Life Among Women With Breast Cancer: Systematic Review and Exploratory Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.	2019 INGLÊS	Revisão de literatura	As intervenções clínicas de Yogaterapia foram associadas à melhoras clínicas de pacientes com Ansiedade e Câncer, contudo, faz-se necessário maiores estudos
Examining Mediators and Moderators of Yoga for Women With Breast Cancer Undergoing Radiotherapy.	2016 INGLÊS	Estudo de coorte	A Yoga fornece maiores benefícios de QV relacionado à saúde mental para aqueles que possuem distúrbios do sono e



			sintomas depressivos antes da radioterapia
The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review.	2019 INGLÊS	Revisão sistemática	A Yoga pode ser eficaz no manejo de estresse em trabalhadores da saúde, mas é necessário maiores estudos
Individualized yoga for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a randomized controlled trial.	2016 INGLÊS	Ensaio clínico randomizado	A Yoga foi eficaz na redução de sintomas de depressão em comparação com cuidados regulares
Impact of yoga on psychopathologies and quality of life in persons with HIV: A randomized controlled study.	2019 INGLÊS	Ensaio clínico randomizado	A intervenção com Yoga parece melhorar a saúde mental e a qualidade de vida de indivíduos HIV-positivos
Yoga versus non-standard care for schizophrenia.	2017 INGLÊS	Revisão de Literatura	Indícios relativamente fraco para indicar que o Yoga é superior ou inferior ao controle de cuidado padrão para tratamento de pessoas com esquizofrenia
Feasibility of a group-based laughter yoga intervention as an adjunctive treatment for residual symptoms of depression, anxiety and stress in people with depression.	2019 INGLÊS	Ensaio clínico randomizado	A Yoga do Riso pode ser eficaz para melhorar a depressão e a QV relacionada à saúde mental imediatamente após a intervenção
Yoga for Self-Care and Burnout Prevention Among Nurses.	2015 INGLÊS	Ensaio clínico randomizado	A Yoga mostra mudanças significativas quando usado para intervenção de síndrome de Burnout em enfermeiros, especialmente em autocuidado, exaustão emocional e despersonalização.
Bridging the schism of schizophrenia through yoga-Review of putative mechanisms.	2016 INGLÊS	Revisão de literatura	A Yoga é capaz de promover uma melhora significativa dos sintomas negativos da esquizofrenia
Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review.	2017 INGLÊS	Revisão de literatura	A Yoga pode promover melhoras significativas na QVRS e em melhoras físicas como redução



			da frequência cardíaca, pressão arterial e glicemia
Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: a randomised controlled pilot trial.	2017 INGLÊS	Ensaio clínico randomizado	O Yoga promove potencialmente melhora do bem-estar mental e social e em aspectos da função física de idosos inativos
Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older people: a systematic review of randomised controlled trials.	2018 INGLÊS	Revisão de literatura	As intervenções com Yoga promoveram melhora na QVRS e no bem-estar mental em pessoas com mais de 60 anos.
Yoga reduces perceived stress and exhaustion levels in healthy elderly individuals.	2016 INGLÊS	Revisão de literatura	Em pacientes idosos a Yoga promove uma melhora do bem-estar mental e emocional, além de redução dos níveis de exaustão e estresse.
The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults- systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.	2019 INGLÊS	Revisão de literatura e ensaio clínico randomizado	A Yoga pode melhorar a função física múltipla e a QVRS. Além disso, esse estudo fornece evidências de que o Yoga seja aplicado em diretrizes de atividade física para adultos mais velhos por melhorar a força, equilíbrio e flexibilidade.
The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis.	2017 INGLÊS	Revisão de literatura	A Yoga promove um aumento significativo no bem-estar psicológico quando comparada a nenhum tipo de intervenção.
Laughter Yoga, Adults Living With Parkinson's Disease, and Caregivers: A Pilot Study.	2016 INGLÊS	Ensaio clínico	A Yoga do Riso promove estatisticamente melhoras significativas no bem-estar para adultos com Doença de Parkinson
Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves	2016 INGLÊS	Ensaio clínico randomizado	A Yoga promove mudanças psicofisiológicas positivas em mulheres na pós-menopausa.



quality of life: A randomized controlled trial.			
A randomized controlled pilot study of the effects of 6-week high intensity hatha yoga protocol on health-related outcomes among students.	2019 INGLÊS	Ensaio clínico randomizado	Em curto prazo, o Hatha Yoga não promoveu melhora no sono ou no sofrimento mental, contudo em uma dose mais elevada, ele foi associada melhora dos sintomas da depressão e melhora na qualidade do sono.
Effects of yoga in patients with paroxysmal atrial fibrillation - a randomized controlled study.	2017 INGLÊS	Ensaio clínico randomizado	O Yoga promove melhora na pressão arterial e frequência cardíaca, sendo associada a uma melhora da QVRS de pacientes com Fibrilação Atrial.

FONTE: Autoral (2020)

DISCUSSÃO:

Pacientes com câncer

Durante a revisão bibliográfica, foram encontrados 3 artigos dos 21 selecionados que deram enfoque à prática de yoga em pacientes oncológicos, priorizando a temática do câncer de mama, explorando a terapêutica do Yoga e seus benefícios para com essa população. O câncer de mama é o mais prevalente entre as mulheres e é visível a alta incidência de clientes que sofrem com uma queda gradual da saúde mental, tendo crises de ansiedade e depressão concomitantes, que podem agravar sintomas e interferir na QVRS desse paciente.¹¹

Além disso, um estudo demonstrou que quando abordado a qualidade do sono de mulheres em tratamento, há uma perda significativa do mesmo, provocando diversos distúrbios do sono, portanto, uma perda de QVRS.¹⁸ O mesmo estudo comprovou que o Yoga auxiliou essas mulheres que também estavam em farmacoterapia em concomitância terapêutica farmacológica a melhorarem seu sono, aproximando-as de uma melhor qualidade de vida.

Transtornos Psíquicos

Esquizofrenia:



Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – 5ª edição (DSM-5)¹⁷, o espectro da esquizofrenia que inclui outros transtornos psicóticos, como o de personalidade esquizotípica, por exemplo, são definidos por anormalidades em um ou mais dos cinco domínios a seguir: delírios, alucinações, pensamento desorganizado, comportamento motor grosseiramente desorganizado ou anormal, incluindo catatonia e sintomas negativos.¹⁷

A prática periódica de Yoga parece representar uma melhora significativa nas manifestações evidenciadas na esquizofrenia, como um tratamento alternativo e adjuvante devido à estimulação de áreas cerebrais como a ínsula e amígdala e outras áreas cerebrais que são responsáveis pela comunicação social, além de promover uma redução do tônus simpático.²⁰

Comumente os fármacos antipsicóticos estão relacionados a quadros dislipidêmicos, diabetogênicos e de obesidade, acredita-se que a queda da concentração plasmática de Cortisol promove um melhor controle glicêmico e lipídico em seus praticantes, sendo possível a indicação dessa prática como medida profilática para melhor atendimento da pessoa com prescrição antipsicótica.²¹ Além disso, o mesmo promove uma redução dos sintomas positivos e negativos da Esquizofrenia e conseqüentemente melhora a qualidade de vida do portador²⁰, porém, é importante destacar que deve haver uma regularidade, já que os resultados surgiram com pelo menos 6 semanas de sessões de Yoga.²⁰ Outrossim, Broderick, et al. 2017²¹, afirma que pela escassez de informação e pesquisa sobre a prática de Yoga para o tratamento da esquizofrenia não deve ser prescrito como terapia única, mas sim como terapia adjuvante à farmacológica.²¹

Síndrome de Burnout

Semanticamente, *Burnout* é a falta de energia e se refere a um estado de esgotamento, geralmente ligado a um estresse profissional contínuo causado por grandes demandas de trabalho.

Segundo Cocchiara e col. (2019)¹² foi evidenciado em maior escala em profissionais de saúde, em especial na classe de enfermagem, que encaram uma grande jornada de trabalho



exaustivo. A sintomatologia psicológica do esgotamento é muitas vezes acompanhada aos problemas físicos, tais como queixas álgicas nas costas, tensionamento do ombro e síndrome do túnel do carpo.¹²

Na Classificação Internacional de Doenças (CID-10), a síndrome descrita é um estado de exaustão vital, ou seja, problema relacionado ao manejo de vida, o qual leva a uma danificação do funcionamento emocional do indivíduo, prejudicando suas funções cognitivas e executivas agregadas ao seu trabalho.

Um estudo controlado randomizado, produzido por Alexander e col. (2015)²² mostrou que um grupo de 20 enfermeiros que praticaram Yoga como intervenção ao longo de 8 semanas apresentou um maior autocuidado e menores relatos de exaustão emocional e esgotamento profissional quando comparado ao grupo controle.²² A prática de Yoga em profissionais com alto nível de estresse contribuiu para a redução do estresse, aumento da empatia e evidente melhora nos problemas físicos relacionados à síndrome de Burnout, além de melhoria nos problemas físicos e na qualidade do sono dando a esses profissionais uma qualidade de vida mais próspera¹², contudo, carece de mais estudos na área para maior aprofundamento no tema.^{12, 22}

Depressão e ansiedade

Ultimamente, a depressão e ansiedade tem sido um grande desafio para profissionais da saúde mental, tornando-se crescente o número de pessoas que sofrem por esses dois transtornos.¹⁰ Os principais tratamentos são farmacológicos e psicológicos, que são essenciais para auxiliar na recuperação, contudo, faz-se evidente terapias coadjuvantes como Práticas Integrativas e Complementares, especificamente o Yoga.¹⁰

Em Bressington e col. 2019⁸, foi feito um estudo com amostra de 101 pessoas com o Yoga sendo um complemento para a terapia usual havendo diferenças estatísticas benéficas para o grupo praticante de Yoga como a redução dos sintomas de depressão. Foi evidenciado que a prática de Yoga, promove melhora significativa do quadro de depressão, reduzindo os sintomas em comparação de pessoas somente tratadas com as intervenções usuais¹⁰, além disso, é hipotetizado que o Yoga auxilia corrigindo a hipoatividade do Sistema Nervoso Periférico por meio da estimulação do nervo vago.²³



Psicopatologias no HIV

Atualmente, cerca de 40 milhões de pessoas ao redor do globo possuem o Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV). O manejo farmacológico se dá através da Terapia Anti-retroviral (TARV), contudo a TARV é associada a diversos outros efeitos adversos.²⁴ Além de sintomas fisiológicos, os portadores de HIV podem vivenciar estigmas sociais, culpabilidade, sentimentos de isolamento e preocupações frequentes levam ao aparecimento de problemas psicológicos de cronicidade.²⁵

Durante a revisão bibliográfica, foi observado que o Yoga pode ser considerado um coadjuvante no tratamento de pacientes com transtorno depressivo e com indivíduos com transtornos depressivos relacionados ao HIV. Além disso, levantou-se a hipótese de que o Yoga possui capacidade de levar a uma diminuição dos níveis de estresse por meio de uma desregulação do eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal, concluindo que o Yoga auxilia fortemente na qualidade de vida mental dos infectados com HIV.²⁶

Saúde do Idoso

O envelhecimento da população estabelece um dos maiores acontecimentos do século XXI e tem corroborado para o aparecimento muitos estudos e proposições de serviços direcionadas ao idoso.²⁷ Dentre os 21 artigos selecionados, 5 abordam especificamente a utilização da prática do yoga para idosos, tais que relatam sobre uma melhora da qualidade de vida e bem-estar mental, bem como os efeitos da prática nos diversos problemas de saúde relacionados à saúde dos idosos.

Em um estudo piloto controlado e randomizado utilizaram um programa de yoga adaptado para a melhora da função física e da qualidade de vida em idosos fisicamente inativos, dos quais, citaram diversos benefícios físicos, mentais e sociais.²⁹ Os benefícios do yoga para idosos sem precedentes patológicos ou condições clínicas específicas foram caracterizados por aspectos como aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e equilíbrio, além disso, as atividades físicas de força muscular em idosos faz com que haja a compensação muscular referido à idade (sarcopenia), melhora do desempenho funcional e da densidade



mineral óssea (DMO), e, principalmente, auxilia na prevenção de quedas.³⁰ Além do auxílio em relação à equilíbrio e flexibilidade, há um ajuste de outros sistemas como, digestivo, respiratório, nervoso e locomotor, ajudando no alívio da dor, a aumento da maleabilidade, melhorando o sono e bem-estar generalizado.²⁷

Especificamente em idosos, a prática de yoga tem se mostrado mais significativa na aptidão cardiorrespiratória e cognição.³¹ Mooventhan, A. & Nivethitha, L. 2017³², descreveram que a submissão de idosos hipertensos à Yoga terapia acarretou em uma melhora significativa do estresse oxidativo promovido por tal aumento da pressão arterial. Além disso, uma melhora na rigidez arterial, pressão arterial, melhora da função simpática e aumento da biodisponibilidade de óxido nítrico foi notado. Além da melhora de qualidade física em idosos, quando abordado o aspecto psicoemocional evidencia-se o relaxamento, ganho da concentração e memória, percepção de paz, serenidade e calma e melhor controle da ansiedade.⁵

Saúde mental de estudantes da área da saúde e outros

Dentre os 21 artigos selecionados para revisão bibliográfica, apenas 1 abordava os efeitos do yoga de alta intensidade relacionados à saúde de acadêmicos. O mesmo obteve resultados que demonstraram uma relevante redução de sintomas de depressão, entretanto, estatisticamente, não houve nenhuma redução significativa para sintomas de ansiedade.

O motivo dos sintomas de ansiedade não terem tido uma relevante diminuição pode ser relacionado ao fato de que sintomas ansiosos são mais prevalentes entre os participantes do estudo, ou seja, acadêmicos no geral. Esses sintomas ansiosos geralmente são justificados pela constante preocupação com o desempenho acadêmico e a ansiedade que é contida em suas respectivas rotinas diárias, sendo um fator complexo e difícil de ser modificado. Também, foi evidenciada uma melhor qualidade do sono e diminuição da insônia nos praticantes saudáveis de yoga, quando comparado ao grupo controle.

As principais relevâncias clínicas que foram evidenciadas pelo estudo, são: Uma maior quantidade de prática, diminui os sintomas de depressão e uma dose maior de yoga, melhora o sono.³³



Demais fisiopatologias

Climatério

Normalmente, o climatério e a menopausa dão seu início em torno dos 40 anos em diante, e é caracterizado pela diminuição da qualidade e quantidade de folículos ovarianos, diminuindo os níveis de estradiol e consequente aumento nos níveis de hormônio folículo estimulante (FSH) e desequilíbrio do ciclo menstrual. Esse período tem seu fim quando o organismo consegue se adaptar à ausência de hormônios gonadais e gonadotróficos, geralmente, por volta dos 60 anos.

Estudos citados demonstram os efeitos benéficos do yoga para a saúde, auxiliando na melhora da qualidade de vida. Porém, poucos estudos apresentam a utilização terapêutica do yoga durante o período da climatério e da menopausa. A adoção de um estilo de vida mais saudável, incluindo exercícios físicos e mudanças comportamentais, são abordagens complementares na redução da gravidade dos sintomas da pós-menopausa.¹³

Doenças Reumáticas

As doenças reumáticas produzem grandes impactos relacionado à saúde e qualidade de vida física e mental de seus portadores. Os pacientes acometidos com doenças reumáticas apresentam redução da capacidade funcional, menor força muscular e menor capacidade aeróbia.³⁷ Sieczkowska e colaboradores (2019)³⁵ avaliou o Yoga na melhora da qualidade de vida em 23 artigos em determinados grupos, como em Artrite Reumatóide e Osteoartrite. Contudo, demonstra recomendações fracas para o uso de Yoga em Doenças Reumáticas, sendo benéficos em determinados aspectos, como a capacidade funcional, condições físicas, emocionais e sociais.

Fibrilação Paroxística

Um dos distúrbios do ritmo cardíaco, denominado Fibrilação Atrial Paroxística (FAP), foi encontrado em nossa pesquisa bibliográfica.³⁴ A FAP tem como um de seus fatores de riscos principais a hipertensão e senescência, podendo causar sintomas como ansiedade, estresse e preocupação, levando a uma importante deterioração do estado da qualidade de vida.³⁹ Em um grupo de 33 pessoas que realizaram um programa de yoga, foi notado que houve uma melhora



na qualidade de vida, diminuição dos índices da pressão arterial e da frequência cardíaca em pacientes com FAP. Contudo, no estudo, não houve seleção de pacientes que estavam com sintomas de FAP presentes ou não. Concluiu-se então que o yoga pode ser considerado um método adjunto às terapias padrões, favorecendo a qualidade de vida de quem o pratica e possui a condição de fibrilação atrial paroxística.³⁴

Adulto saudável praticante de Yoga e melhora da qualidade de vida

Atualmente, é amplamente difundido que saúde mental não é sinônimo de ausência de uma doença mental, ou seja, apesar de ser um adulto saudável, pode haver algum tipo de sofrimento psíquico.⁷

Hendriks e colaboradores (2017) afirmam que, apesar de existirem estudos que investiguem a correlação de adultos saudáveis praticantes de yoga e suas possíveis mudanças de qualidade de vida e saúde mental, ainda existem diversas limitações, tais como vieses, poucos artigos que tratavam desse grupo em específico e a utilização de questionários de qualidade de vida que abordam a saúde mental como a ausência de doença.

CONCLUSÃO

Os principais objetivos deste estudo foi apresentar os achados da revisão bibliográfica relacionando a QV e a Saúde Mental em pessoas que utilizaram a prática do Yoga com o intuito de algum benefício, seja ele físico ou mental. A promoção do autocuidado e a prevenção de doenças mentais são priorizados em grande maioria nos artigos revisitados. Foi demonstrado que a atividade de yoga é eficaz para melhorar a saúde física e mental. A partir dessa visão estabelecida, buscou-se entender quais eram os principais públicos praticantes de Yoga e quais foram os benefícios demonstrados nos diferentes grupos.

Concluiu-se que o Yoga representa um papel importante como terapia coadjuvante aos problemas psicofísicos existentes já supracitados no decorrer do artigo, tais como: psicopatologias associadas ao HIV, síndrome de Burnout, esquizofrenia, dentre outros. Além disso, essa prática milenar possui capacidade de reduzir e melhorar quadros depressivos, além de auxiliar em dores osteomusculares em fisiopatologias reumatóides, em quadros de menopausa e diminuir a clínica da fibrilação paroxística. A prática do Yoga faz com que o



indivíduo perceba seu corpo e se conecte com a mente, coordenando seus movimentos com seus pensamentos. Sobretudo, valorizando equilíbrio motor e consciência corporal, visando, através da psicomotricidade, o controle da respiração, dos pensamentos intrusivos, da agitação motora, favorecendo assim uma estabilidade psicológica.

As práticas corpo-mente apresentam estratégia para os indivíduos gerenciarem o estresse e construir um equilíbrio emocional. Porém, faz-se necessário mais estudos para um melhor entendimento, caracterizando o modo de atuação do Yoga em nível neurológico.

REFERÊNCIAS:

- 1- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Relatório Mundial da Saúde [Internet]. 2001 [citado 10 de julho de 2020]. Disponível em: http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf
- 2- Machado W de L, Bandeira DR. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estud psicol (Campinas)* [Internet]. dezembro de 2012 [citado 8 de dezembro de 2020];29(4):587–95. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2012000400013&lng=pt&tlng=pt
- 3- Siqueira MMM, Padovam VAR. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psic: Teor e Pesq* [Internet]. junho de 2008 [citado 8 de dezembro de 2020];24(2):201–9. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722008000200010&lng=pt&tlng=pt
- 4- Silva-Junior JS, Fischer FM. Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais. *Rev bras epidemiol* [Internet]. dezembro de 2015 [citado 7 de dezembro de 2020];18(4):735–44. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2015000400735&lng=pt&tlng=pt
- 5-Tulloch A, Bombell H, Dean C, Tiedemann A. Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older people: a systematic review of randomised controlled trials. *Age and Ageing* [Internet]. 1º de julho de 2018 [citado 7 de dezembro de



2020];47(4):537–44.

Disponível

em:

<https://academic.oup.com/ageing/article/47/4/537/4951829>

6- Halliwell E, Dawson K, Burkey S. A randomized experimental evaluation of a yoga-based body image intervention. *Body Image* [Internet]. março de 2019 [citado 7 de dezembro de 2020];28:119–27.

Disponível

em:

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1740144518301943>

7- Hendriks T, de Jong J, Cramer H. The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* [Internet]. julho de 2017 [citado 7 de dezembro de 2020];23(7):505–17. Disponível em: <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2016.0334>

8- Bressington D, Mui J, Yu C, Leung SF, Cheung K, Wu CST, et al. Feasibility of a group-based laughter yoga intervention as an adjunctive treatment for residual symptoms of depression, anxiety and stress in people with depression. *Journal of Affective Disorders* [Internet]. abril de 2019 [citado 6 de dezembro de 2020];248:42–51. Disponível em:

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0165032718328805>

9- . STREETER, Chris; GERBARG, Patricia L; NIELSEN, Greylin H; BROWN, Richard P; JENSEN, J Eric; SILVERI, Marisa; STREETER, Chris C. Effects of Yoga on Thalamic Gamma-Aminobutyric Acid, Mood and Depression: Analysis of Two Randomized Controlled Trials. *Neuropsychiatry* [Internet]. 2018 [citado 23 de agosto de 2020];8(6). Disponível em:

<http://www.jneuropsychiatry.org/peer-review/effects-of-yoga-on-thalamic-gammaaminobutyric-acid-mood-and-depression-analysis-of-two-randomized-controlled-trials-12856.html#:~:text=Yoga%2Dbased%20practices%20are%20associated,depression%20and%20anxiety%20%5B25%5D.>

10- de Manincor M, Bensoussan A, Smith CA, Barr K, Schweickle M, Donoghoe L-L, et al. INDIVIDUALIZED YOGA FOR REDUCING DEPRESSION AND ANXIETY, AND IMPROVING WELL-BEING: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL: Research Article: Yoga for Mental Health. *Depress Anxiety* [Internet]. setembro de 2016 [citado 7 de dezembro de 2020];33(9):816–28. Disponível em: <http://doi.wiley.com/10.1002/da.22502>



- 11- Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J, Dobos GJ. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. Cochrane Breast Cancer Group, organizador. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet]. 3 de janeiro de 2017 [citado 8 de dezembro de 2020]; Disponível em: <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD010802.pub2>
- 12- Cocchiara R, Peruzzo M, Mannocci A, Ottolenghi L, Villari P, Polimeni A, et al. The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. JCM [Internet]. 26 de fevereiro de 2019 [citado 7 de dezembro de 2020];8(3):284. Disponível em: <http://www.mdpi.com/2077-0383/8/3/284>
- 13- Jorge MP, Santaella DF, Pontes IMO, Shiramizu VKM, Nascimento EB, Cabral A, et al. Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: A randomized controlled trial. Complementary Therapies in Medicine [Internet]. junho de 2016 [citado 7 de dezembro de 2020];26:128–35. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0965229916300395>
- 14- Valkira Trino Axelson, Perciliana Pena. AS FUNÇÕES EXECUTIVAS E O TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH) NA PRIMEIRA INFÂNCIA. PsicologiaPt [Internet]. 2015;18. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0381.pdf>
- 15- Claudia Cristina Portes. La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH. 2018 [citado 11 de julho de 2020]; Disponível em: <https://www.tdx.cat/handle/10803/665927#page=1>
- 16- Botelho LLR, Cunha CC de A, Macedo M. O MÉTODO DA REVISÃO INTEGRATIVA NOS ESTUDOS ORGANIZACIONAIS. Gestão e Sociedade [Internet]. 2 de dezembro de 2011 [citado 6 de dezembro de 2020];5(11):121–36. Disponível em: <https://www.gestaoesociedade.org/gestaoesociedade/article/view/1220>
- 17- Sena T. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5, estatísticas e ciências humanas: inflexões sobre normalizações e normatizações. R Internac Interdisciplinar Interthesis [Internet]. 1º de dezembro de 2014 [citado 7 de dezembro de 2020];11(2):96. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/interthesis/article/view/1807-1384.2014v11n2p96>



18- Ratcliff CG, Milbury K, Chandwani KD, Chaoul A, Perkins G, Nagarathna R, et al. Examining Mediators and Moderators of Yoga for Women With Breast Cancer Undergoing Radiotherapy. *Integrative Cancer Therapies* [Internet]. setembro de 2016 [citado 7 de dezembro de 2020];15(3):250–62. Disponível em:

<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1534735415624141>

19- El-Hashimi D, Gorey KM. Yoga-Specific Enhancement of Quality of Life Among Women With Breast Cancer: Systematic Review and Exploratory Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Evid Based Complementary Altern Med* [Internet]. janeiro de 2019 [citado 7 de dezembro de 2020];24:2515690X1982832. Disponível em:

<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2515690X19828325>

20- Mehta UM, Keshavan MS, Gangadhar BN. Bridging the schism of schizophrenia through yoga—Review of putative mechanisms. *International Review of Psychiatry* [Internet]. 3 de maio de 2016 [citado 7 de dezembro de 2020];28(3):254–64. Disponível em:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09540261.2016.1176905>

21- Broderick J, Crumlish N, Waugh A, Vancampfort D. Yoga versus non-standard care for schizophrenia. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 28 de setembro de 2017 [citado 6 de dezembro de 2020];2017(9). Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6483630/>

22- Alexander GK, Rollins K, Walker D, Wong L, Pennings J. Yoga for Self-Care and Burnout Prevention Among Nurses. *Workplace Health Saf* [Internet]. outubro de 2015 [citado 6 de dezembro de 2020];63(10):462–70. Disponível em:

<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2165079915596102>

23- Streeter CC, Gerbarg PL, Saper RB, Ciraulo DA, Brown RP. Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses* [Internet]. maio de 2012 [citado 7 de dezembro de 2020];78(5):571–9. Disponível em:

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0306987712000321>

24- Antoni MH, Cruess DG, Klimas N, Maher K, Cruess S, Kumar M, et al. Stress Management and Immune System Reconstitution in Symptomatic HIV-Infected Gay Men Over Time: Effects on Transitional Naive T Cells (CD4⁺ CD45RA⁺ CD29⁺). *AJP* [Internet]. janeiro de 2003



2002 [citado 6 de dezembro de 2020];159(1):143–5. Disponível em:

<http://psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.159.1.143>

25- Bogart LM, Catz SL, Kelly JA, Gray-Bernhardt ML, Hartmann BR, Otto-Salaj LL, et al. Psychosocial Issues in the Era of New AIDS Treatments from the Perspective of Persons Living with HIV. *J Health Psychol* [Internet]. julho de 2000 [citado 6 de dezembro de 2020];5(4):500–16. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/135910530000500408>

26- Kuloor A, Kumari S, Metri K. Impact of yoga on psychopathologies and quality of life in persons with HIV: A randomized controlled study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [Internet]. abril de 2019 [citado 7 de dezembro de 2020];23(2):278–83. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1360859218304467>

27- Silvia do Nascimento Aquini. O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA”: OS EFEITOS DA PRÁTICA DE YOGA DE ACORDO COM A PERCEPÇÃO DE IDOSOS. [Internet] [Dissertação (Mestrado em Educação Física)]. Universidade Federal de Santa Catarina; 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/94567/280537.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

28- Estatuto do Idoso [Internet]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm

29- Tew GA, Howsam J, Hardy M, Bissell L. Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: a randomised controlled pilot trial. *BMC Geriatr* [Internet]. dezembro de 2017 [citado 7 de dezembro de 2020];17(1):131. Disponível em: <http://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-017-0520-6>

30- Sivaramakrishnan D, Fitzsimons C, Kelly P, Ludwig K, Mutrie N, Saunders DH, et al. The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults- systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. dezembro de 2019 [citado 7 de dezembro de 2020];16(1):33. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0789-2>

31- Lindahl E, Tilton K, Eickholt N, Ferguson-Stegall L. Yoga reduces perceived stress and exhaustion levels in healthy elderly individuals. *Complementary Therapies in Clinical Practice*



[Internet]. agosto de 2016 [citado 7 de dezembro de 2020];24:50–6. Disponível em:

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S174438811630038X>

32- Mooventhan A, Nivethitha L. Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*

[Internet]. outubro de 2017 [citado 7 de dezembro de 2020];21(4):1028–32. Disponível em:

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1360859217300049>

33- Papp ME, Nygren-Bonnier M, Gullstrand L, Wändell PE, Lindfors P. A randomized controlled pilot study of the effects of 6-week high intensity hatha yoga protocol on health-related outcomes among students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [Internet].

outubro de 2019 [citado 7 de dezembro de 2020];23(4):766–72. Disponível em:

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1360859219301871>

34- Wahlstrom M, Rydell Karlsson M, Medin J, Frykman V. Effects of yoga in patients with paroxysmal atrial fibrillation – a randomized controlled study. *European Journal of Cardiovascular Nursing* [Internet].

janeiro de 2017 [citado 7 de dezembro de 2020];16(1):57–

63. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1474515116637734>

35- Sieczkowska SM, Casagrande P de O, Coimbra DR, Vilarino GT, Andreato LV, Andrade

A. Effect of yoga on the quality of life of patients with rheumatic diseases: Systematic review with meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine* [Internet].

outubro de 2019 [citado 7 de dezembro de 2020];46:9–18. Disponível em:

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0965229919304881>

36- Branco JC, Rodrigues AM, Gouveia N, Eusébio M, Ramiro S, Machado PM, et al. Prevalence of rheumatic and musculoskeletal diseases and their impact on health-related quality of life, physical function and mental health in Portugal: results from EpiReumaPt– a national health survey. *RMD Open* [Internet].

janeiro de 2016 [citado 6 de dezembro de 2020];2(1):e000166. Disponível em: <https://rmdopen.bmj.com/lookup/doi/10.1136/rmdopen-2015-000166>

37- Pinto AJ, Roschel H, de Sá Pinto AL, Lima FR, Pereira RMR, Silva CA, et al. Physical inactivity and sedentary behavior: Overlooked risk factors in autoimmune rheumatic diseases? *Autoimmunity Reviews* [Internet].

julho de 2017 [citado 7 de dezembro de 2020];16(7):667–74. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1568997217301192>



- 38- Kłak A, Raciborski F, Samel-Kowalik P. Social implications of rheumatic diseases. r [Internet]. 2016 [citado 7 de dezembro de 2020];2:73–8. Disponível em: <http://www.termedia.pl/doi/10.5114/reum.2016.60216>
- 39- McCabe PJ, Barnason SA. Illness Perceptions, Coping Strategies, and Symptoms Contribute to Psychological Distress in Patients With Recurrent Symptomatic Atrial Fibrillation: The Journal of Cardiovascular Nursing [Internet]. 2012 [citado 7 de dezembro de 2020];27(5):431–44. Disponível em: <http://journals.lww.com/00005082-201209000-00009>
- 40- Scanavacca MI, Sosa E. Ablação por cateter da fibrilação atrial: técnicas e resultados. Arq Bras Cardiol [Internet]. outubro de 2005 [citado 8 de dezembro de 2020];85(4). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2005001700014&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- 41- Developed with the special contribution of the European Heart Rhythm Association (EHRA), Endorsed by the European Association for Cardio-Thoracic Surgery (EACTS), Authors/Task Force Members, Camm AJ, Kirchhof P, Lip GYH, et al. Guidelines for the management of atrial fibrillation: The Task Force for the Management of Atrial Fibrillation of the European Society of Cardiology (ESC). European Heart Journal [Internet]. 1º de outubro de 2010 [citado 7 de dezembro de 2020];31(19):2369–429. Disponível em: <https://academic.oup.com/eurheartj/article-lookup/doi/10.1093/eurheartj/ehq278>