

O PAPEL DO YOGA NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR INTEGRAL: UMA VISÃO HOLÍSTICA

Luciano Silva Castelão

Discente de Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Andreza de Oliveira Leite

Discente de Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Letícia Conrado Lisboa da Silva

Discente de Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Paulo Adriano Maciel da Silva

Discente de Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Fernanda Nunes Ferreira

Mestra em Educação.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Márcio Tonelli Bernardes

Mestre em Práticas Docentes no Ensino Fundamental.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Roberto Melchior Soares dos Santos

Mestre em Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Paulo Eduardo Pereira

Doutor em Ciências.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.
Faculdade do Litoral Sul Paulista (FALS), Praia Grande, SP, Brasil.

Rodrigo Pereira

Doutor em Ciências.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Vinicius Lauria

Doutor em Ciências.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.
Faculdade do Litoral Sul Paulista (FALS), Praia Grande, SP, Brasil.

Marcelo Casati

Mestre em Educação.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Dilmar Pinto Guedes

Mestre em Ciências.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Lucas Maceratesi Enju

Doutor em Ciências.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo contextualizar os impactos do Yoga na saúde física, mental e emocional, assim como os mecanismos subjacentes a esses efeitos. Através de uma revisão bibliográfica, foram analisados os benefícios do Yoga na melhora da flexibilidade, força muscular, equilíbrio postural e amplitude de movimento, bem como sua eficácia na redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos. Os resultados indicam que a prática regular de Yoga promove adaptações fisiológicas e neuroquímicas favoráveis, contribuindo para o bem-estar integral dos praticantes. Conclui-se que o Yoga é uma prática eficaz e acessível, com potencial para ser incorporada em programas de promoção da saúde.

Palavras-chave: Atenção plena. Equilíbrio postural. Bem-estar emocional.

ABSTRACT

This study aimed to contextualize the impacts of Yoga on physical, mental, and emotional health, as well as the underlying mechanisms of these effects. Through a bibliographic review, the benefits of Yoga in improving flexibility, muscular strength, postural balance, and range of motion were analyzed, along with its effectiveness in reducing stress, anxiety, and depressive symptoms. The results indicate that regular Yoga practice promotes favorable physiological and neurochemical adaptations, contributing to practitioners' overall well-being. It is concluded that Yoga is an effective and accessible practice with the potential to be incorporated into health promotion programs.

Key-words: Mindfulness. Postural balance. Emotional well-being.

INTRODUÇÃO

O Yoga é uma prática ancestral de origem indiana, com mais de 5.000 anos de existência, que vem ganhando crescente reconhecimento como uma intervenção terapêutica integrativa no campo da saúde (TANEJA, 2014). Tradicionalmente, o Yoga é entendido como um sistema filosófico e prático que busca a harmonia entre corpo, mente e espírito, por meio de técnicas que combinam posturas físicas (ásanas), exercícios respiratórios (pránayamas), práticas de meditação e códigos éticos de conduta (DESIKACHAR, 2018). Segundo Coelho et al. (2011), o Yoga é concebido como um caminho para o autoconhecimento e a promoção da saúde integral, com ênfase tanto nos aspectos fisiológicos quanto nos psicológicos.

Uma das modalidades mais difundidas no Ocidente é o Hatha Yoga, que foca no equilíbrio corporal e no controle respiratório, integrando movimentos de força, flexibilidade e concentração mental (VORKAPIC; RANGE, 2011). Estudos apontam que a prática regular do Hatha Yoga contribui para o alinhamento postural,

fortalecimento muscular e aumento da consciência corporal, além de melhorar a estabilidade emocional (IYENGAR, 2016). Essas características têm sido exploradas como estratégias preventivas e terapêuticas para diversas condições de saúde, incluindo distúrbios musculoesqueléticos, doenças metabólicas e transtornos de humor (FIELD, 2011).

Além dos benefícios físicos, o Yoga é amplamente reconhecido por seu potencial de promover o equilíbrio emocional e a saúde mental. Pradhan (2015) destaca que as técnicas meditativas e respiratórias do Yoga são eficazes na redução de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, favorecendo um estado de bem-estar psicológico. Siegel e Barros (2010) complementam essa visão ao afirmarem que a prática contínua do Yoga favorece o desenvolvimento da atenção plena (mindfulness), aspecto essencial para o enfrentamento de demandas emocionais da vida moderna.

Atualmente, o Yoga tem sido amplamente incorporado como uma prática de promoção da saúde no âmbito das políticas públicas brasileiras, estando inserido na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2016 (BRASIL, 2016). Nesse contexto, o Yoga é descrito como uma prática corporal que envolve movimentos, posturas, respiração e meditação, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população e reduzir os agravos relacionados ao estresse, à ansiedade e a doenças crônicas não transmissíveis (NUNES et al., 2017).

A expansão do Yoga para o campo da atividade física moderna também merece destaque. Conforme observado por Barros et al. (2014), o Hatha Yoga, originado entre os séculos VII e XII, sofreu adaptações para atender às demandas contemporâneas, passando a ser oferecida em academias e centros de fitness como uma modalidade de exercício físico focada no desenvolvimento da flexibilidade, força muscular e capacidade respiratória. Gnerre (2010) enfatiza que, apesar dessas mudanças, as bases filosóficas da prática permanecem como um referencial importante para muitos praticantes.

Vale destacar que, embora o Yoga seja frequentemente promovido em academias por seus benefícios físicos, sua essência transcende o aspecto

biomecânico, mantendo vínculos com suas origens culturais, espirituais e filosóficas. Hermógenes (2001) ressalta que mesmo as vertentes mais voltadas ao condicionamento físico carregam elementos simbólicos e rituais que remontam à tradição milenar da prática.

Com o aumento das evidências científicas sobre os benefícios do Yoga, novas pesquisas vêm demonstrando seu impacto positivo na saúde metabólica, cardiovascular e psicológica, especialmente entre populações com doenças crônicas ou em condições de estresse elevado (CUPPLES et al., 2022). Essas descobertas reforçam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar na promoção da saúde, na qual o Yoga possa ser utilizado como uma ferramenta complementar às estratégias tradicionais de prevenção e reabilitação (FIELD, 2016).

Diante desse panorama, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura científica atual sobre os benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais da prática regular de Yoga, destacando suas aplicações no contexto da promoção da saúde e da qualidade de vida. Busca-se, assim, fornecer subsídios para a inserção mais qualificada desta prática nas políticas de saúde pública e nos programas de bem-estar em diferentes populações.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi contextualizar os impactos do Yoga na saúde física, mental e emocional dos praticantes, bem como os mecanismos subjacentes a esses efeitos, visando contribuir para uma compreensão mais abrangente dos benefícios dessa prática milenar.

METODOLOGIA

Para conduzir a presente pesquisa, foi adotada a metodologia de revisão de literatura, seguindo os procedimentos recomendados para essa abordagem. Inicialmente, foi identificada a pergunta de pesquisa por meio de uma revisão ampla e sistemática da literatura, utilizando operados booleanos "and", "or" e "not" para combinar os termos relacionados ao Yoga e aos desfechos de saúde física, mental e emocional. Foram considerados artigos publicados no período de 1990 a 2024, a fim de analisar estudos recentes e mais antigos sobre o tema. Como o yoga é uma

atividade milenar, também foram utilizados textos antigos que focam em elementos históricos e das origens desta prática.

Posteriormente, foram realizadas as buscas em bases de dados eletrônicas, como PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar, utilizando termos de busca pertinentes ao tema, combinados com os operadores booleanos para refinar os resultados. Além disso, foram realizadas buscas manuais em revistas especializadas, teses, dissertações e outros recursos relevantes. Os critérios de inclusão e exclusão foram aplicados de forma rigorosa para selecionar os estudos mais relevantes e de alta qualidade metodológica.

Os estudos selecionados foram avaliados quanto à qualidade metodológica e à validade dos resultados, utilizando critérios específicos adequados ao tipo de estudo. É importante ressaltar que foram avaliados os aspectos como desenho do estudo, amostra, métodos de coleta e análise de dados, entre outros.

Em seguida, foi realizada a leitura das obras na íntegra, bem como extração de dados relevantes dos estudos selecionados em tabelas ou quadros, registrando informações como características dos estudos, participantes, intervenções de Yoga aplicadas, desfechos avaliados e principais resultados encontrados. A síntese dos dados foi realizada de forma qualitativa, pautado na análise crítica dos achados. É importante ressaltar que os resultados foram analisados e interpretados à luz dos objetivos estabelecidos, buscando identificar padrões, tendências e lacunas na literatura. Foram realizadas as implicações dos achados para a prática clínica, a pesquisa futura e a promoção da saúde pública, reconhecendo e discutindo as limitações do estudo.

DISCUSSÃO

A prática do Yoga tem sido amplamente estudada por sua influência sobre as capacidades físicas, como flexibilidade, força muscular, equilíbrio postural e amplitude de movimento. Diversas revisões sistemáticas apontam que a regularidade na execução das posturas (ásanas) contribui significativamente para a melhora da flexibilidade, devido ao alongamento constante de grandes grupos musculares e articulações (SARVOTTAM et al., 2015). Em uma meta-análise

conduzida por Lauche et al. (2016), observou-se que participantes de programas regulares de Yoga apresentaram ganhos significativos na amplitude de movimento, sobretudo em regiões corporais como coluna lombar, ombros e quadris.

No que se refere à força muscular, estudos demonstram que o Yoga, especialmente em suas modalidades mais dinâmicas, como o Power Yoga e o Vinyasa, promove aumento da força isométrica e da resistência muscular localizada (COWEN; ADAMS, 2007). Os exercícios de sustentação das posturas exigem o recrutamento de múltiplos grupos musculares, o que leva a adaptações fisiológicas semelhantes às observadas em treinamentos de resistência (ROSS; THOMAS, 2010). Além disso, Furtado et al. (2020) relatam que a prática sistemática de Yoga é capaz de melhorar o equilíbrio postural em adultos e idosos, sendo uma estratégia eficiente na prevenção de quedas.

Paralelamente aos benefícios físicos, os impactos do Yoga na saúde mental têm recebido atenção crescente na literatura científica. De acordo com Field (2016), a combinação de técnicas respiratórias (pránáyama) com práticas meditativas resulta em redução dos níveis de cortisol, hormônio associado ao estresse crônico. Essa resposta fisiológica é um dos mecanismos que explicam a melhora do humor e a redução dos sintomas de ansiedade em praticantes regulares de Yoga.

Estudos como o de Büssing et al. (2012) reforçam que o Yoga contribui para a modulação de neurotransmissores, como serotonina e dopamina, relacionados ao bem-estar emocional. Tais adaptações neuroquímicas têm sido apontadas como responsáveis pela diminuição de quadros depressivos em diferentes faixas etárias (STREETER et al., 2010). Complementarmente, Saper et al. (2017) evidenciam que o Yoga pode atuar como uma intervenção eficaz para o tratamento adjuvante de transtornos mentais leves a moderados, com baixo risco de efeitos adversos.

A prática regular de Yoga também promove o aumento da atenção plena (mindfulness), o que melhora a capacidade dos indivíduos de lidar com fatores estressores do cotidiano (GARD et al., 2014). A atenção consciente ao momento presente, um dos pilares filosóficos do Yoga, tem sido associada à redução da ruminação e à melhora da autorregulação emocional (KABAT-ZINN, 2003). Esses achados são particularmente relevantes no contexto de saúde pública, pois apontam

o Yoga como uma ferramenta complementar nas estratégias de promoção da saúde mental.

Outro ponto importante destacado na literatura diz respeito à melhora da qualidade do sono em indivíduos que adotam a prática de Yoga como parte de sua rotina. Segundo Khalsa (2004), a adoção de técnicas de respiração e meditação antes de dormir contribui para maior eficiência do sono e redução da insônia, fatores que estão diretamente ligados à saúde mental e ao bem-estar geral.

Por fim, a análise dos estudos revisados sugere que os benefícios do Yoga são mais evidentes quando a prática é realizada de forma regular, com uma frequência mínima de duas a três vezes por semana, e por um período superior a oito semanas (PARK et al., 2014). Isso destaca a importância da adesão contínua à prática para alcançar benefícios sustentáveis, tanto físicos quanto emocionais.

Dessa forma, os dados obtidos por meio desta revisão bibliográfica corroboram os objetivos propostos no estudo, evidenciando que o Yoga representa uma intervenção eficiente, de baixo custo e com grande potencial de aplicação em diferentes contextos da saúde, tanto preventiva quanto terapêutica.

CONCLUSÃO

A presente revisão bibliográfica demonstrou que a prática regular de Yoga exerce efeitos positivos significativos na saúde física, mental e emocional dos praticantes. Fisicamente, o Yoga promove melhorias importantes na flexibilidade, força muscular, equilíbrio postural e amplitude de movimento, contribuindo para a funcionalidade e qualidade de vida. Psicologicamente, evidencia-se a capacidade da prática em reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas depressivos, por meio de mecanismos fisiológicos, neuroquímicos e do desenvolvimento da atenção plena. Os achados indicam que a adesão contínua ao Yoga potencializa seus benefícios, tornando-o uma intervenção eficaz, acessível e de baixo risco para promoção da saúde integral. Dessa forma, o Yoga configura-se como uma ferramenta valiosa para a prevenção e o manejo de condições associadas ao desequilíbrio físico e emocional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARROS, M. A. **Yoga: corpo, mente e espírito**. 2. ed. São Paulo: Editora Humanitas, 2004.
- BARROS, M. A. et al. **História e desenvolvimento do Hatha Yoga**. Revista Brasileira de Yoga, v. 12, n. 2, p. 34-45, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- BÜSSING, A. et al. **Effects of Yoga on mental and physical health: a short summary of reviews**. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, v. 2012, p. 1-7, 2012.
- COELHO, I. R. et al. **O Yoga como prática integrativa em saúde: revisão da literatura**. Revista de Saúde Pública, v. 45, n. 5, p. 972-978, 2011.
- COWEN, V. S.; ADAMS, T. B. **Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study**. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 11, n. 3, p. 210-219, 2007.
- DESIKACHAR, T. K. V. **The heart of yoga: developing a personal practice**. Rochester: Inner Traditions, 2018.
- FIELD, T. **Yoga research review**. Complementary Therapies in Clinical Practice, v. 24, p. 145-161, 2016.
- FURTADO, R. M. et al. **Yoga and balance: a systematic review**. Journal of Physical Activity and Health, v. 17, n. 2, p. 179-186, 2020.
- GARD, T. et al. **Mindfulness and yoga for stress reduction and wellbeing in health care professionals: a systematic review and meta-analysis**. Journal of Clinical Psychology, v. 70, n. 10, p. 995-1011, 2014.
- GNERRRE, A. **Yoga e saúde: uma análise contemporânea**. Revista Fitness, v. 6, n. 3, p. 12-19, 2010.
- HERMÓGENES, A. **A ciência da Yoga**. Rio de Janeiro: Edições Consciência, 2001.
- IYENGAR, B. K. S. **Light on yoga**. New York: Schocken Books, 2016.
- KABAT-ZINN, J. **Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future**. Clinical Psychology: Science and Practice, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.

KHALSA, S. B. S. **Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies**. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, v. 48, n. 3, p. 269-285, 2004.

LAUCHE, R. et al. **A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain**. Clinical Journal of Pain, v. 32, n. 10, p. 868-879, 2016.

PARK, C. L. et al. **The benefits of yoga for mental health: a meta-analysis**. Journal of Psychiatric Research, v. 58, p. 91-101, 2014.

PATANJALI. **Yoga sutras de Patanjali**. Tradução e comentários por Sri Swami Satchidananda. São Paulo: Editora Pensamento, 2017.

ROSS, A.; THOMAS, S. **The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies**. Journal of Alternative and Complementary Medicine, v. 16, n. 1, p. 3-12, 2010.

SARVOTTAM, K. et al. **Effect of yoga on flexibility in young adults: a randomized controlled study**. International Journal of Yoga, v. 8, n. 1, p. 48-53, 2015.

SAPER, R. B. et al. **Yoga for depression and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis**. Depression and Anxiety, v. 34, n. 11, p. 1-15, 2017.

SIEGEL, D.; BARROS, V. **Yoga e consciência corporal: aspectos psicológicos e fisiológicos**. Revista Psicologia e Saúde, v. 22, n. 4, p. 15-27, 2010.

STREETER, C. C. et al. **Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder**. Medical Hypotheses, v. 78, n. 5, p. 571-579, 2010.

VORKAPIC, F.; RANGE, D. **Hatha Yoga: princípios e prática**. São Paulo: Editora Atlas, 2011.