



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

**QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA
 COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR**

**QUALITY OF LIFE, WELL-BEING AND SELF-ESTEEM: THE THERAPEUTIC ACTIVITY OF YOGA
 AS A COMPLEMENTARY EXERCISE**

**CALIDAD DE VIDA, BIENESTAR Y AUTOESTIMA: LA ACTIVIDAD TERAPÉUTICA DEL YOGA
 COMO EJERCICIO COMPLEMENTARIO**

Laianny Souza Pacheco¹, Patrícia Brandão Amorim²

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i11.2222>

PUBLICADO: 11/2022

RESUMO

O Yoga conceitua-se como um estilo de vida, que trabalha o corpo, a mente e a espiritualidade, através de posturas físicas chamadas asanas. **OBJETIVO:** Analisar os estados comportamentais dos praticantes de Yoga, com enfoque nas qualidades de vida, autoestima, bem-estar e saúde. **METODOLOGIA:** Com o objetivo de identificar os benefícios que o Yoga traz para vida dos seus praticantes, a pesquisa foi desenvolvida conforme abordagem quali-quantitativa, com 23 pessoas com idade entre 19 e 74 anos, participantes da oficina de Yoga na cidade de Carlos Chagas-MG, que ocorre duas vezes por semana, com duração de uma hora. **RESULTADOS:** Observou-se que 95,65% dos pacientes relataram que o motivo que os levou à prática do Yoga foi a busca da melhoria na qualidade de vida. Quanto aos benefícios decorrentes da prática, após o início da prática de Yoga, todos os pacientes foram capazes de identificar algum, sendo que 73,91% notaram a melhoria na qualidade de vida. Ainda, a autoestima e o bem-estar geral desses indivíduos foi afetada, tendo 60,9% dito que se sentem mais bonitos após a prática e 95,65% revelado que se sentem bem após a prática. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados indicam que a prática do Yoga proporciona aos seus praticantes uma melhoria na qualidade de vida, otimiza a autoestima e propicia bem-estar, tornando-os mais conscientes nos cuidados com a saúde de maneira geral.

PALAVRAS-CHAVE: Yoga. Bem-Estar. Autoestima. Qualidade de Vida e Saúde.

ABSTRACT

*Yoga is conceptualized as a lifestyle that works the body, mind and spirituality through physical postures called asanas. **OBJECTIVE:** To analyze the behavioral states of Yoga practitioners, focusing on quality of life, self-esteem, well-being and health. **METHODOLOGY:** In order to identify the benefits that Yoga brings to the lives of its practitioners, the research was developed according to a qualitative-quantitative approach, with 23 people aged between 19 and 74 years, participants of the Yoga workshop in the city of Carlos Chagas -MG, which takes place twice a week, lasting one hour. **RESULTS:** It was observed that 95.65% of the patients reported that the reason that led them to practice Yoga was the search for an improvement in their quality of life. As for the benefits arising from the practice, after starting the practice of Yoga, all patients were able to identify some, and 73.91% noticed an improvement in their quality of life. Still, the self-esteem and general well-being of these individuals was affected, with 60.9% saying that they feel more beautiful after the practice and 95.65% revealing that they feel good after the practice. **FINAL CONSIDERATIONS:** The results indicate that the practice of Yoga provides its practitioners with an improvement in quality of life, optimizes self-esteem and provides well-being, making them more aware of health care in general.*

KEYWORDS: Yoga. Well-being. Self-esteem. Quality of Life and Health.

¹ Curso de Fisioterapia – UNEC (Campos Nuanque)

² Orientadora - UNEC. Doutora em Saúde Pública pela Universidade Americana - Paraguai. Mestrado em Meio Ambiente e Sustentabilidade e graduação em Fisioterapia pelo Centro Universitário de Caratinga; Especialização em Autogestão em Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz e Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher pela Universidade Gama Filho. Coordenadora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Caratinga, na Unidade de Nuanque/MG e professora titular nos demais cursos da área da saúde.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÉUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

RESUMEN

El yoga se concibe como un estilo de vida que trabaja el cuerpo, la mente y la espiritualidad a través de posturas físicas llamadas asanas. OBJETIVO: Analizar los estados de comportamiento de los practicantes de Yoga, centrándose en las cualidades vitales, la autoestima, el bienestar y la salud. METODOLOGÍA: Con el objetivo de identificar los beneficios que el Yoga aporta a la vida de sus practicantes, la investigación se desarrolló según un enfoque cualitativo-cuantitativo, con 23 personas con edades comprendidas entre los 19 y 74 años, participantes del taller de Yoga en la ciudad de Carlos Chagas-MG, que ocurre dos veces por semana, con una duración de una hora. RESULTADOS: Se observó que el 95,65% de los pacientes informaron de que la razón que les llevó a practicar yoga fue mejorar su calidad de vida. En cuanto a los beneficios resultantes de la práctica, después de comenzar a practicar Yoga, todos los pacientes fueron capaces de identificar algunos de ellos, y el 73,91% notó una mejora en su calidad de vida. Aun así, la autoestima y el bienestar general de estas personas se vieron afectados, ya que el 60,9% dijo sentirse más guapa después de la práctica y el 95,65% reveló que se sentía bien después de la práctica. CONSIDERACIONES FINALES: Los resultados indican que la práctica del Yoga proporciona a sus practicantes una mejora en la calidad de vida, optimiza la autoestima y proporciona bienestar, haciéndolos más conscientes en el cuidado de la salud en general.

PALABRAS CLAVE: Yoga. El bienestar. La autoestima. Calidad de vida y salud.

1. INTRODUÇÃO

A palavra Yoga decorre da língua e dialeto do Sânscrito, esta, descoberta há cerca de 5.000 anos. Ainda, lá foram encontrados os primeiros registros do Yoga, nos livros vedas, que apresentam as primeiras ideias e práticas consoantes ao hinduísmo (BARROS, 2014).

Através de seus ensinamentos, o Yoga proporciona uma experiência interessante a todas as pessoas que despertem interesse em conhecer e viver essa prática. Esta arte científica, milenar e sistematizada, tem suas subdivisões, variáveis de acordo com os diferentes objetivos desejados, inquirido pelos indivíduos, unificando-os com a natureza e por todas as coisas que existem (AL-CHAMALI, 1994).

Considerando que a sua originalidade se deu na antiguidade, o seu conhecimento foi sendo passado de geração em geração, de modo verbal. Foram-se passando anos e o Yoga se transformou, introduzindo novos métodos e técnicas com ramificações, contendo abordagens progressistas, acentuando a ideia de que o Yoga pode ser admitido por todos os indivíduos (GHAROTE, 1996).

Embora seja tradicional da Índia, o Yoga utiliza um agrupamento de práticas psicofísicas, sendo recomendado a sua utilização em todos os países-membros da Organização Mundial da Saúde, através dos sistemas nacionais de saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002).

No Brasil, foi lançada a Portaria 719, de 7 de abril de 2011, que insere no Sistema Único de Saúde (SUS), o Programa Acadêmico de Saúde, incorporando a prática de Yoga (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

No âmbito dos mais importantes benefícios do Yoga com relação ao campo da saúde, tem-se contribuições físicas, contribuições filosóficas e contribuições sociais, evolução da cultura de paz (prática da não violência), qualidade de vida e valores, readequação de hábitos relacionados com os



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

vícios legais (medicação, alimento, álcool, tabaco, trabalho, sexo etc.) e ilegais (drogas ilegais, jogo etc.) (SIEGEL; BARROS, 2014).

Apoiando-se nisso, o objetivo deste trabalho é relacionar a qualidade de vida, o estado de bem-estar, autoestima e saúde, autodeclarados pelos participantes da oficina de Yoga praticantes na cidade de Carlos Chagas-MG, cujo serviço especializado é mantido pela Prefeitura Municipal.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. SAÚDE MENTAL

A acepção de saúde mental decorre de conceitos como bem-estar subjetivo, autoeficácia, autonomia, competência e autorrealização, de modo que a saúde mental não é apenas a ausência de doença, mas está profundamente relacionada à saúde física e ao comportamento (GAINO, 2018).

A saúde é uma posição de completo bem-estar físico, mental e social. Esta definição, divulgada pela Organização Mundial de Saúde tem sido criticada, uma vez que o “bem-estar completo” é impossível de ser alcançado devido às limitações humanas e ambientais. Em razão disso, os eventos políticos e econômicos sobre o tema surgem com um novo modelo, qual seja, a saúde como produção social, um conceito visto como uma rejeição da abordagem higienista (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002).

Atualmente, o conceito de saúde tem sua finalidade coletiva, ou seja, prioriza as ações de promoção à saúde além de ter como objetivo as ações que promovam melhor qualidade de vida e bem-estar individual. Além do mais, a promoção à saúde entende que os comportamentos humanos são causadores de impactos sobre sua saúde, assim, as rotinas saudáveis podem ser melhoradas, porquanto, tal conceito responsabiliza o ser humano e a sociedade (SILVA; HELENO, 2012).

2.2. QUALIDADE DE VIDA

No plano da saúde, a qualidade de vida tem um conceito amplo, que se inicia a partir da compreensão das necessidades humanas fundamentais até a promoção da saúde.

Definida pela Organização Mundial da Saúde, a qualidade de vida trata-se do entendimento do homem sobre sua posição na vida. Concepção esta que é muito utilizada nos dias de hoje, em razão da sua ampla definição, englobando os fatores de inter-relação de aspectos ambientais, sociais, psicológicos, físicos e de independência (SILVA; HELENO, 2012).

Embora esta possua concepção ampla, agregando a tudo que exprimem experiências, conhecimentos, valores de indivíduos e coletividades, que a ele se retornam em variadas momentos, espaços e histórias diferentes, constituindo, para tanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural (DARIVA; MENDES, 2019).

2.3. BEM-ESTAR

A definição de bem-estar deu-se por volta dos anos 60 (sessenta), conhecido por ser complicado, compressor dos fatores cognitivos e afetivos, além de acrescentar outros conceitos, bem



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

como, a qualidade de vida, emoções negativas e emoções positivas. Desse modo, o bem-estar está relacionado à existência de emoções positivas, ausência de emoções negativas e sentimentos de satisfação com a vida (DARIVA; MENDES, 2019).

O contentamento com a vida reporta-se a um conceito de julgamento cognitivo de avaliação geral da própria vida, a afeição positiva associa-se aos sentimentos agradáveis, de entusiasmo e prazer e, o afeto negativo associa-se às emoções desagradáveis, bem como, de aborrecimento, angústia, ansiedade e pessimismo. Assim sendo, tanto os afetos negativos, como os afetos positivos, são estados emocionais transitórios (ALBUQUERQUE; TRÓCCOLI, 2004 *apud* DARIVA, 2019).

2.4. AUTOESTIMA

A autoestima é constituída por meio da avaliação que a pessoa faz sobre si mesmo, avaliação esta, que se baseia numa compreensão global sobre ele próprio, que resta desenvolvida através de três fatores principais, quais sejam, as informações sobre o *self* proferidas pelas outras pessoas, a percepção direta e presente do eu, e o modo como o indivíduo acha que é visto pelos outros (ARAÚJO, 2011).

Embora seja de difícil definição, sabe-se que é construída e possui como base a autoaceitação e a valorização pessoal, derivadas das experiências ao longo da vida. A autoestima pode ser classificada como consciente, pré-consciente ou inconsciente, indicando diversas funções adaptativas e defensivas. Sendo o seu processo de formação regularizado por diversos fatores externos, conhecidos como o constructo sociocultural criado das apreciações refletidas pelos outros, as comparações sociais, o nível socioeconômico e as ocorrências da vida, e internos, que são os procedimentos avaliativos do indivíduo sobre o efeito das suas ações (DIAS; FONTAINE, 2001).

Conquanto, uma autoestima positiva que se consolida cedo, alude uma grande estabilidade relativa, auxiliando para o desenvolvimento e o ajustamento psicológicos do indivíduo, tendo que, a autoestima nunca é determinada e continua a ser construída ao longo do desenvolvimento humano (MITROI, 2017).

2.5. PRÁTICAS CORPORAIS E SAÚDE

Diante disso, a conceitualização de prática corporal está presente na vida de todos, exercida de forma planejada, com objetivos específicos, e de forma livre, sem obrigatoriedade. Como tal, fazem parte da expressão cultural dos mais diversos grupos sociais. Entende-se que as práticas corporais, contribuem para formação humana, por diversos aspectos do próprio ser, isto posto, por fazer parte da vida humana em seus distintos grupos sociais (GONZÁLEZ, 2015).

Nesse íterim, vale mensurar que as práticas corporais compreendem as mais variáveis formas de manifestação humana por meio do corpo, além de se apresentar como uma possibilidade de formação humana e de cuidado com a saúde desde que estejam sincronizados com os desejos, os interesses individuais e coletivos, além das necessidades (WARSCHAUER, 2020).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

Existem três elementos comuns essenciais a todas as práticas corporais, são elas, o movimento corporal, a organização interna e os produtos culturais. Diante disso, as práticas corporais possibilitam inúmeros benefícios a saúde das pessoas. Nessa sequência, através das interações sociais, haverá contribuições no que se refere ao socioafetivo dos indivíduos, o que reduz, conseqüentemente, as crises de ansiedade assim como a depressão. Além disso, evidencia fatores biológicos e cognitivos, o que proporciona uma melhoria na qualidade de vida (CARVALHO, 2018).

Nesse ensejo, é importante relacionar as práticas corporais com a promoção da saúde, uma vez que, para obtenção do êxito é necessário que as propostas de promoção da saúde exijam saberes e práticas comprometidas com a defesa da vida, sendo necessário visibilizar às potencialidades das práticas corporais para que se produza processos criativos e solidários de melhores condições de vida das pessoas, das comunidades e das populações (STROEHER, 2020).

Nessa perspectiva, as práticas corporais são fundamentais para promoção da saúde, visto que, no contexto da promoção de saúde, as práticas corporais ampliam as possibilidades de escutar, encontrar, observar e mobilizar as pessoas adoecidas no procedimento de cuidado, principalmente no que diz respeito à construção de vínculos e de relações autônomas, inovadoras e socialmente inclusivas de modo a valorar e aprimorar o uso dos espaços públicos de convivência e de produção de saúde (CARVALHO, 2010 *apud* STROEHER, 2020).

2.6. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

As Práticas Integrativas e Complementares (PIC), compreendem um conjunto heterogêneo de práticas, saberes e produtos não pertencentes à finalidade da medicina convencional. Desse modo, essas práticas não intentam apenas a ausência de doenças, mas também objetivam melhoria na qualidade de vida, relacionadas à parte física e emocional do indivíduo. Diante disso, é realizado com o objetivo divergente do que a medicina propõe por meio de medicamentos, em que na maioria das vezes não tratam de determinada doença, mas somente seus sintomas (SAVARIS, 2019).

Essas práticas foram inseridas no Brasil por meio de uma relação com a Reforma Sanitária. Surgiram diversas discussões no que se refere ao conceito de saúde, que na época era visto como ausência de doença e não envolvia questões emocionais ou psíquicas do sujeito. Com relação a esse conceito de saúde, foram realizados debates relacionados a sua baixa integralidade, expressa nos limites diagnósticos e terapêuticos e nas iatrogenias, além das relações cada vez mais impessoais entre profissional e usuário (ANTUNES *et al.*, 2018).

Com base nisso, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi aprovada no ano de 2006 pelo Ministério da Saúde, no Sistema Único de Saúde (SUS). E a sua efetivação envolve justificativas de natureza política, técnica, econômica, social e cultural (BRASIL, 2006 *apud* STROEHER, 2020).



2.7. O YOGA (Contextualização e história)

O Yoga tem origem Sânscrita, com a conceituação de unir. Esta união do ser humano abrange o corpo, mente e espírito, sendo um estado de experiências infinitas, interligadas ao indivíduo com o espírito universal de encontro a sua união, uma busca da versão mais elevada de si mesmo (SIEGEL; BARROS, 2014).

De acordo com os ensinamentos do Hinduísmo, o aperfeiçoamento da concentração, para que o ser humano apresente melhorias nas diferentes áreas de atuação da sua vida, somando a respiração completa, valendo-se da totalidade dos seus pulmões, administração das emoções respiratórias, desfruta-se de 4 fases, quais sejam: inspirar, reter o ar, esvaziar e permanecer sem ar, pelos intervalos de 10 segundos, a prática percorre a todo o corpo simultaneamente com a mente o que eleva o praticante.

2.8. CARACTERÍSTICAS E PRÁTICAS DO YOGA

Tratando-se da maioria das modalidades de Yoga, sua prática utiliza-se dos exercícios respiratórios, uma vez que, equilibram a bioenergia ou energia *prânica* ou orgânica, exercita a capacidade funcional respiratória, intitulada de *pránáyamas*, as posturas físicas de alongamento, equilíbrio e força isométrica submáxima, denominadas de *ásanas*, além do relaxamento psicofísico (*Yoganidra*) e a meditação (*dhyana*) (ALVES *et al.*, 2006).

No ocidente, utiliza-se o Yoga, especialmente, como um estilo de vida saudável voltada a terapia e prevenção de variadas desordens psicofísicas. Ademais, muitos médicos ortodoxos recomendam o Yoga para seus pacientes, isto posto que, o Yoga tem sua trajetória de benefícios terapêuticos na promoção da saúde e qualidade de vida (FEUERSTEIN, 1998).

Frisa-se que cada postura física realizada pelo Yoga, gera vários efeitos físicos, orgânicos, emocionais e energéticos em seus praticantes, propiciando uma flexibilidade inquestionável, promovendo a homeostase endócrina por meio da ativação glandular e resultando um equilíbrio físico qualitativo. Fatores estes interessantes no que diz respeito à prevenção de quedas em idosos (ALVES *et al.*, 2006).

Por ser uma ginástica com fundamento nas *asanas*, em conjunto com as *pranayamas*, os benefícios e as contribuições dos praticantes de *Hatha Yoga*, combate todos os feitos negativos das práticas de sedentarismo, que sujeitamos durante o decorrer do dia, é eficiente contra o desgaste físico e mental, o organismo suporta com melhoria a sobrecarga, o repouso e recuperação tem um efeito vasto, que previne o envelhecimento precoce, obtendo o indivíduo maior rendimento físico, com menos desgaste, alcançando melhores formas físicas.

Considerando-se que os *chakras* são tidos como pontos de energia que correlacionam com o equilíbrio físico e mental, e quando ativados corretamente, levam o adepto a um alto nível de saúde física e mental, desencadeando aceitação, positivismo, criatividade, integração, amor e ação. Todavia, sem estimulação, o corpo poderá desencadear sintomas como se doente estivesse



provocando raiva, negatividade, depressão, ódio, baixa autoestima, isolamento e medo (CARVALHO, 2018).

2.9. BENEFÍCIOS DO YOGA

O Yoga pode desenvolver autoconhecimento e autonomia na vida das pessoas e, conseqüentemente, apresenta melhoria na saúde em todos os aspectos, reduzindo os fatores de risco e causas do adoecimento crônico (CASTRO, 2013 *apud* STROEHER, 2020).

Fortalece o sistema nervoso, pois ao praticar despeja-se os hormônios presentes, o qual se subdivide em simpático e parassimpático. A relação do Yoga com as duas divisões que compõem o sistema nervoso é que o simpático aumenta as chances de sobrevivência a vista do perigo, mantendo em alerta o corpo através dos hormônios. Uma vez que o parassimpático influencia o corpo a se curar por garantir o bom funcionamento dos órgãos (PATEL, 2013).

O Yoga mostra ser uma prática integrativa apropriada na promoção da saúde mental, assim como na prevenção e recuperação do indivíduo no sofrimento psíquico. Em que pese haver várias formas de definição do Yoga, este surgiu com o intuito de oferecer crescimento pessoal, trouxe um olhar especial sobre o ser humano, harmonizando o corpo e a mente (ROSA; MIRANDA, 2017).

A prática de Yoga reduz significativamente os sintomas associados a ansiedade depressão, *déficit* de atenção, entre outros, uma vez que a prática de respiração controlada auxilia e pode oferecer mudanças na resposta do sistema nervoso autônomo (COSTA *et al*, 2016).

Além disso, o Yoga proporciona uma forma de treinamento da atenção e autorregulação da consciência, com intuito de atender as demandas de pensamentos, experiências e sentimentos sem julgamentos. Assim, a forma de reação a esses pensamentos é o que desencadeia os problemas, e a prática de Yoga colabora para o melhor discernimento da situação, uma vez que, o entendimento dos pensamentos negativos de forma imparcial é o que acarreta a meditação (WALTON, 2011).

O Yoga está ligado de todas as formas e considerando o dualismo mente-corpo, a mente é tida de uma forma sutil do corpo, e o corpo uma forma grosseira da mente, estão interligados e sempre estimulando um ao outro restando beneficiados (ROSA; MIRANDA, 2017).

Por fim, destaca-se por mais uma importância que o Yoga possui na vida dos seus praticantes. Mesmo sabendo da sua dilatada história e que não existe ordem cronológica de suas publicações, os benefícios encontrados são grandiosos e potencializam a aquisição de vitalidade (MEDEIROS, 2017).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória, realizada em pacientes de ambos os sexos, com idade de 19 anos a mais de 74 anos, praticantes de um grupo de Yoga, onde as práticas são oferecidas pela Secretaria de Saúde do município de cidade de Carlos Chagas (MG), onde se disponibiliza um profissional fisioterapeuta para acompanhar/orientar a técnica aos alunos.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

O Programa é executado de forma gratuita, sistemática e supervisionado pelo profissional Dr. Aldo Figueiredo, qualificado para a prática do Yoga, prática esta, compreendida como forma de promoção da saúde, prevenção de doenças, ação terapêutica e referência ético filosófica, para as relações intrapessoais e interpessoais no cotidiano.

Essa pesquisa foi realizada através de dois questionários estruturados contendo o primeiro, 09 perguntas de caracterização pessoal, e o segundo, por 51 questões com múltipla escolha. Todos os pacientes assinaram um termo de consentimento para responder o questionário e participar da pesquisa.

Por conseguinte, a pesquisa foi realizada com 23 pacientes participantes da oficina de Yoga na cidade de Carlos Chagas-MG, serviço especializado mantido pela prefeitura municipal para atender a clientela do SUS.

Os critérios para participação da presente pesquisa incluem ser alfabetizado e frequentar a oficina por, no mínimo, dois meses. A oficina de Yoga ocorre duas vezes por semana, no turno da tarde, em lugar calmo, com a utilização de canga de praia e/ou colchonete, assim como, um aparelho de som como material de apoio. Os encontros duraram uma hora e tem como objetivos um momento de acolhimento e interiorização dos indivíduos voluntários, conscientização da respiração diafragmática, realização de posturas corporais, realização de exercícios respiratórios, relaxamento e exercícios de concentração preparatórios para a meditação.

O questionário aplicado contém perguntas objetivas relacionadas à prática de Yoga, tais como, tempo de prática; motivo pela qual o paciente se interessou; diferenças comportamentais após início da prática; benefícios, entre outros.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o objetivo de informar sobre os sujeitos entrevistados, primeiramente trarei alguns dados sobre eles, para em seguida, começar a argumentar sobre o tema propriamente dito.

A idade e o nível de escolaridade foram diversos e amplos. Possuíam entrevistados com formação desde o Ensino Fundamental Incompleto até a formação em Graduação. Por outro lado, sabe-se que isso não interfere na prática do Yoga. Através dos dados obtidos pode-se observar que, em relação ao primeiro quesito, a idade variou de 19 a 80 anos, sendo a maior parte dos frequentadores, estabelecida entre os 61 e 70 anos.

Investigado também sobre o tempo de prática voltado ao Yoga, onde percebe-se uma variação, pois difere de uma experiência de 2 (duas) semanas a 5 (cinco) anos, em relação aos alunos. Sendo assim, acaba sendo desafiante para o professor poder planejar uma aula, pois cada sujeito terá uma necessidade própria de que deverá ser atendida durante os momentos da aula.

Outrossim, é evidente que os praticantes demonstram interesse pelo Yoga, pois no decorrer dos questionamentos, relatavam tudo com muita convicção, onde pode-se perceber que independentemente da idade, cada um apresentava seus resultados de acordo com sua individualidade.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

Considerando a totalidade dos entrevistados (23 praticantes), bem como, a possibilidade de indicar mais de uma finalidade, dentre outras perguntas, foram questionados sobre “motivo a qual os levaram a prática do Yoga”, sendo que 95,65% foram em busca de melhoria na qualidade de vida, conforme ilustra o Gráfico 01.

Gráfico 01 – Principais motivos que levaram os entrevistados a praticar yoga



Fonte: Dados da pesquisa

O Yoga funciona como suporte e ferramenta motivacional para alcançar satisfação (MITROI, 2017), sendo a qualidade de vida uma experiência em perspectiva que pode ser motivadora (ARAÚJO, 2011).

Na categoria benefícios oriundos da prática do Yoga, foram analisados os principais que os participantes observaram em sua saúde após iniciar a prática (Gráfico 02). Observou-se que 100% dos participantes foram capazes de identificar algum tipo de mudança após iniciar a prática de Yoga.

Gráfico 02 – Resultados da avaliação dos praticantes, mudanças sentidas após o início da prática.



Fonte: Dados da pesquisa



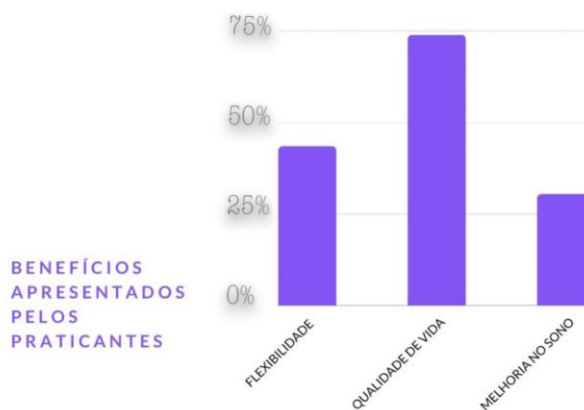
RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

A atividade regular da ioga apresenta grande melhoria quanto os aspectos físicos e mentais do organismo, isto posto que, realinha todo o corpo, o que proporciona uma boa postura. O Yoga além de fortalecer os ossos e músculos, melhora o condicionamento das articulações e diminui a dor nas costas. As pessoas têm muitos problemas de coluna, que se devem não pela má formação do corpo, mas ao seu estilo de vida. O Yoga estimula a circulação do sangue e a oxigenação, através da respiração; potencializa a vitalidade e os níveis de energia; massageia os órgãos internos, melhorando sua função (ZORN, 2002).

Ainda na categoria de benefícios, buscou-se analisar quais as mudanças que os praticantes do Yoga identificaram após a prática do Yoga (Gráfico 03). Sendo que, 48% disseram que identificaram maior flexibilidade, outros 73,91 % disseram que tiveram melhoria na qualidade de vida, e 30,43% alertaram quanto à melhoria do sono.

Gráfico 03 – Benefícios apontados pelos praticantes após o início da prática.



Fonte: Dados da pesquisa.

Os resultados obtidos demonstram, de forma geral, os benefícios que essa prática traz para o indivíduo, podendo citar como exemplo, ajudar a manter, ou mesmo recuperar, a mobilidade de seus corpos. Além disso, o Yoga viabiliza melhora da digestão, porquanto, uma respiração mais ampla incita o funcionamento dos órgãos abdominais; acalma a mente e as emoções, diminui o estresse e a ansiedade; contribui para perda peso; instrui a relaxar corretamente; auxilia nos problemas relacionados à coluna; abstrai o esforço e a tensão mental; fortalece o corpo inteiro, beneficiando assim a saúde, como um todo (SIEGEL; BARROS, 2014).

A qualidade de vida dos participantes melhorou de uma forma geral e 95,6% destes relataram ter sentido redução na tensão, outros 91,3%, melhora na resistência física e 95,6% relataram satisfação durante e após o momento da prática, como traz o Gráfico 04.

Isso, aliado a outros fatores, como as respostas positivas no sentido de que os entrevistados revelaram que a prática ajuda a evitar ficarem doentes (82,6%), e os fazem “se sentirem bem” (95,6%), bem como tem um tempo para pensar (65,2%). O que demonstra que o bem-estar deles, de uma forma geral, é afetado diretamente pela prática de Yoga, de uma forma benéfica e de incentivo a

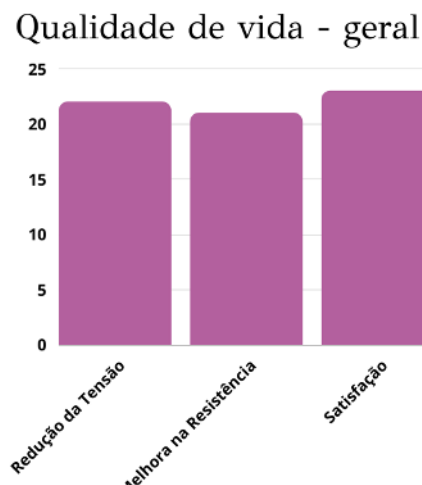


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

continuar praticando essa atividade física, por serem essas características interligadas, com o bem estar afetando diretamente a qualidade de vida, como informa o Gráfico 05:

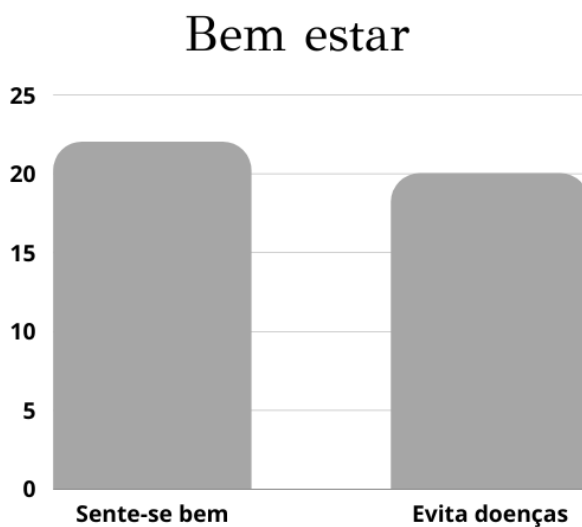
Gráfico 04 – Benefícios na qualidade de vida após o início da prática de yoga



Fonte: Dados da pesquisa.

O Yoga ensina as pessoas a continuarem relaxados, ainda que sob pressão; propicia na melhoria da concentração melhora a circulação e a respiração, auxilia o equilíbrio e a postura, extingue sensações de depressão (SIEGEL; BARROS, 2014). As posturas e exercícios foram desenvolvidos para aprimorar a postura, a força, a resistência, o equilíbrio e a flexibilidade e a prática de Yoga melhora marginalmente a sensação de satisfação e felicidade (MITROI, 2017).

Gráfico 05 – Benefícios no bem-estar geral após o início da prática de yoga



Fonte: Dados da pesquisa.



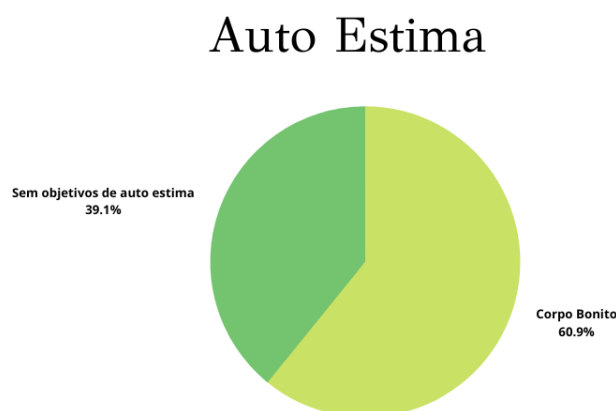
RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

Ademais, os praticantes de Yoga são capazes de obterem alívio para os estados de insônia, dores de cabeça, enxaqueca e sinusite e asma, o que torna claro que transforma a qualidade de vida dessas pessoas, gerando bem-estar (SIEGEL; BARROS, 2014).

Conforme o Gráfico 06 ilustra, 60,9% dos praticantes relatam enxergarem-se com um corpo mais bonito, após a prática, ao contrário de 39,1% que não tinham objetivos que envolvessem sua autoestima.

Gráfico 06 – Benefícios na autoestima após o início da prática de yoga



Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação ao último tópico, o Yoga melhora a aparência dos praticantes, além do estado da pele, dos olhos e dos cabelos, instrui ao indivíduo a tornar-se consciente de si mesmo e para com os outros, propicia um pensamento claro, através de maior oxigenação do cérebro e desencadeia autoconfiança e eleva a autoestima (ZORN, 2002).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta investigação, objetivou-se identificar os benefícios do Yoga como prática complementar a tratamentos de saúde e qual sua influência na qualidade de vida, promoção de bem-estar e na autoconfiança de pacientes.

Esta deu-se através de duas fases complementares. Primeiro, realizada uma pesquisa bibliográfica em livros e artigos de referência sobre o tema tratado. Após, feita uma pesquisa de campo, por meio da aplicação de um questionário, em busca de apurar como o exercício constante de Yoga afeta pacientes. Para tanto, foi escolhido como amostra um grupo de praticantes de uma oficina de Yoga na cidade de Carlos Chagas-MG, Brasil, em serviço especializado mantido pela prefeitura municipal para atender aos usuários do SUS.

Constatou-se que as participantes desta pesquisa apresentaram diversos benefícios a nível emocional, físico, psicológico e social com a prática do Yoga. Também, foram motivados a iniciar a prática do Yoga, pois, acreditavam que com a prática poderiam obter melhores qualidades de vida, assim como obterem mais flexibilidade, postura adequada além dos proveitos da modalidade moda.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

Com posse das respostas obtidas através dos entrevistados, nota-se que todos os praticantes notaram algum benefício após as aulas de Yoga. Assim, relacionando essas respostas com os resultados do teste, resta evidente que os praticantes estão conseguindo lidar melhor com as situações do dia a dia que geram desconforto ou estresse.

Por conseguinte, é gratificante observar os resultados obtidos, pois os resultados fazem com que melhor entenda a influência que o Yoga traz para a vida dos seus praticantes. E, ainda, percebe-se que essa prática está inteiramente voltada a proporcionar benefícios, como poder controlar o corpo, seja na parte física, em decorrência dos *asanas*, ou mental, através de um melhor autocontrole, diminuindo assim os níveis da ansiedade e do estresse.

Outrossim, é de extrema importância perceber que cada indivíduo possui sua subjetividade, individualidade, particularidade na qual, quem poderá ajudá-lo a melhorar o seu bem-estar, é ele mesmo através de atitudes, sendo que as práticas, como o Yoga, que contribuem positivamente para almejar uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AL-CHAMALI, Gabriella Cella. **Yoga**: manual prático: 108 exercícios para o bem-estar psicofísico. Tradução: José Maria de Almeida. São Paulo: Paulus, 1994.

ALVES, A. dos S.; DANTAS, E. H. M.; BAPTISTE, M. R. Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas. **Fitness & Performance Journal**, v. 5, n. 4, p. 243–249, 1 jul. 2006.

ANTUNES, P. D. C. *et al.* Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde. **Motrivivência**, v. 30, n. 55, p. 227–247, 9 out. 2018.

ARAÚJO, Marta Raquel da Silva. **Implementação e avaliação de um programa de intervenção em grupo para o desenvolvimento positivo de adolescentes: “Desafio: Ser+”**. 2011. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Minho, Minho, Portugal, 2011.

CARVALHO, Heliana. **Como equilibrar os chakras através da yoga**. [S. l.]: Editora autografia, 2018.

COSTA, L. M. R. da. *et al.* Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 4, p. 695–702, ago. 2016.

DARIVA, L. F. da S.; MENDES, D. L. Bem-estar, qualidade de vida e regulação emocional: a prática do yoga como terapia complementar. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 4, n. 2, p. 18–49, 2019.

DIAS, M. G. F.; FONTAINE, A. M. **Tarefas desenvolvimentais e bem-estar de jovens universitários**. Lisboa: FCG-FCT, 2001. (Col. Textos Universitários de Ciências Sociais e Humanas).

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 1998.

GAINO, Loraine Vivian *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, Ribeirão Preto, v. 14,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA: A ATIVIDADE TERAPÊUTICA DO YOGA COMO EXERCÍCIO COMPLEMENTAR
Laianny Souza Pacheco, Patrícia Brandão Amorim

n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762018000200007&lng=pt&nrm=is

GHAROTE, Manohar Laxman. **Yoga aplicada**: da teoria à prática. Londrina: Phorte, 1996.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime. Práticas Corporais e o Sistema Único de Saúde: desafios para a intervenção profissional. In: GOMES, Ivan Marcelo; FRAGA, Alex Branco; CARVALHO, Yara Maria de. **Práticas Corporais na Saúde: uma política em formação**. Porto Alegre: Editora Rede Unida, 2015.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, v. 16, n. 2, p. 1–19, dez. 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

MITROI, C. G. **Análise do Impacto da Prática Yoga na Autoestima, Autoconceito, Bem-estar Psicológico e Satisfação com a Vida nos Adolescentes em Ambiente Escolar**. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) - Universidade da Madeira, Madeira, Portugal, 2017.

PATEL, Nita. **Curso Essencial de Ioga**. São Paulo: Publifolha, 2013.

ROSA, Á. L. da; MIRANDA, A. V. de S. O yoga como prática integrativa na promoção de saúde mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si. **Rizoma: experiências interdisciplinares em ciências humanas e ciências sociais aplicadas**, v. 1, n. 2, p. 178–190, 2017.

SAVARIS, Luciana Elisabete; Boger, Beatriz; SAVIAN, Anna Cláudia; JANSEN, Andressa Siqueira; SILVA, Milene Zanoni da. Práticas integrativas e complementares – Análise documental e o olhar de profissionais de saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. Curitiba, PR, v. 32, p. 9439, 2019.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. DE. O yoga em transformação. **Rede de Revistas Científicas da América Latina**, v. 29, p. 25–40, 2014.

SILVA, É. C.; HELENO, M. G. V. Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários Quality of Life and Subjective Well-Being of College Students Calidad de Vida y Bienestar Subjetivo de Estudiantes Universitarios. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 4, n. 1, p. 69–76, 2012.

STROEHER, D. **Yoga**: uma prática que visa o bem-estar físico e emocional. Santa Rosa/RS: Universidade Regional do Nordeste do Estado, 2020.

WALTON, A. G. Penetrating postures, part II. **The Psychology of Yoga**, 2011.

WARSCHAUER, Marcos. **Práticas Corporais na Saúde**: Nós, Tangências e Saídas. 2017. 254 f. Tese (Doutorado) – Programa de Pós Graduação em Saúde Pública, Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Traditional Medicine Strategy 2002-2005**. Geneva: WHO, 2002. 74p.

ZORN, Iogue William. **Ioga para a mente**. São Paulo: Pensamento, 2002. v. 1