

Caracterização de participantes de grupos de yoga em serviço universitário de atenção primária à saúde

Characterization of yoga groups participants in university service of primary health care

Karina Kaori Yoshida, Paula Giovana Furlan

RESUMO

Objetivo: caracterizar os participantes de grupo regular de yoga com enfoque terapêutico, em um serviço universitário de atenção à saúde localizado no interior do Estado de São Paulo. **Métodos:** pesquisa social, documental, descritiva e retrospectiva, com coleta de dados em fichas de cadastro de participantes, no período entre setembro de 2017 a dezembro de 2019; análise estatística descritiva simples dos dados. **Resultados:** de 152 participantes em 285 encontros grupais no total, foram analisadas as fichas de 72 participantes. A maioria das pessoas participou por um semestre, eram mulheres, estudantes da graduação, de 22 a 29 anos de idade, solteiras, sem filhos e sem contato anterior com a prática de yoga. A ansiedade e as dores na coluna vertebral foram as queixas mais citadas. As motivações iniciais reportadas foram o controle da ansiedade, a realização de atividade física e o relaxamento. Os dados mostram que o yoga é pouco difundido no ambiente universitário em geral e o perfil de usuários reproduz uma imagem social do yoga no ocidente direcionado para mulheres jovens. As demandas das pessoas para o grupo indicaram questões relacionadas com a saúde mental que já afetavam, de alguma forma, o desempenho no âmbito acadêmico, profissional ou social. **Considerações finais:** os dados sistematizados poderão contribuir para o planejamento de grupos de acordo com as demandas individuais e coletivas dos participantes. Ressalta-se a importância da oferta pública da prática de yoga na universidade, através de projetos de extensão, ensino e pesquisa, contribuindo para a disseminação desse conhecimento no Brasil.

PALAVRAS-CHAVE: loga; Integralidade em Saúde; Serviços de Saúde na Universidade; Atenção Primária à Saúde; Saúde Mental.

ABSTRACT

Objective: this study aims to characterize the participants of a regular therapeutic yoga group, in a university service of primary health care located in the interior of the State of São Paulo. **Methods:** a social, documentary, descriptive and retrospective research was carried out, with data collection on participant registration forms, between September 2017 to December 2019; with simple descriptive statistical analysis of the data. **Results:** of 152 participants and 285 group meetings in total, the files of 72 participants were analyzed. Most people participated for a semester, they were women, undergraduate students, aged 22 to 29 years old, single, without children and without previous contact with the practice of yoga. Anxiety and pain in the spine were the most cited complaints. The initial motivations reported were anxiety control, physical activity and relaxation. The data show that yoga is not widespread in the university environment in general and the profile of practitioners reproduces a social image of yoga in the west directed to young women. People's demands for the group indicated issues related to mental health that already affected, in some way, performance in the academic, professional or social context. **Final considerations:** the systematized data may contribute to the planning of groups according to the individual and collective demands of the participants. The public offering of yoga practice at the university is emphasized, through extension, teaching and research projects, contributing to the dissemination of this knowledge in Brazil.

KEYWORDS: Yoga; Integrality in Health; Student Health Services; Primary Health Care; Mental Health.

Como citar este artigo:

YOSHIDA, KARINA K.; FURLAN, PAULA GIOVANA; Caracterização de participantes de grupos de yoga em serviço universitário de atenção primária à saúde. Revista Saúde (Sta. Maria). 2021; 47 (1).

Autor correspondente:

Nome: Paula Giovana Furlan
Telefone: (16) 981825857
E-mail: paulagio@ufscar.br
Formação Profissional: Doutorado em Saúde Coletiva pela UNICAMP, cidade de Campinas, estado SP, País Brasil.

Filiação Institucional: Universidade Federal de São Carlos (UFSCar)
Endereço para correspondência: Rua: Rodovia Washington Luís, km 235
Cidade: São Carlos
Estado: São Paulo
CEP: 13565-905

Data de Submissão:

21/10/2020

Data de aceite:

08/03/2021

Conflito de Interesse: Não há conflito de interesse



INTRODUÇÃO

Yoga é um sistema filosófico indiano que visa o estudo da consciência e do autoconhecimento para a construção de novas maneiras de ver, sentir e agir. A difundida imagem da prática física de yoga é apenas uma etapa no processo de estabilização do estado mental para a prática meditativa e o alcance de novos estados de consciência e de percepção da realidade¹. O conceito de mente, nesta filosofia, não se restringe à expressão de pensamento, volição e sentimentos, mas sua natureza é a da consciência imaterial, atuante em todos os planos do universo manifestado¹. Há diferentes tradições do yoga na Índia, sendo o Hatha Yoga uma das mais conhecidas no ocidente.

A palavra yoga, em sânscrito, deriva da raiz yuj, que significa unir, estando essa ideia presente nos muitos significados atribuídos. A origem do yoga é indiana, porém seu sistema é universal, tratando de meios para realização de mudanças em nossas vidas. O sofrimento existencial, do ponto de vista yogue, está associado à compreensão habitual da vida desconectada de todos os outros seres e do apego às verdades individuais, construída a partir de percepções sensoriais². A prática, sem a qual não há compreensão da filosofia, visa estabelecer um contato com as contradições e percepções humanas, a fim de distingui-las e transcendê-las, favorecendo mudanças de conduta no âmbito ético e moral². Nesta filosofia, compreende-se que os processos de adoecimento e de sofrimento estão relacionados às vivências e experiências criadas pela consciência (sejam individuais ou socioinstitucionais), pela história de vida e do desenvolvimento humano, em uma racionalidade fisio-anatomopatológica e de processos de subjetivação distintos da medicina ocidental.

Considerar o yoga uma terapia é possibilitar uma terapêutica integral, visando uma melhor compreensão e coexistência das frentes filosófica, moral, psíquica e somática³. As técnicas e prática do yoga vêm sendo aplicadas há muitos anos no campo da saúde, evidenciando resultados positivos e precauções que devem ser considerados para o tratamento, acompanhamento e prevenção de doenças e na promoção da saúde^{4, 5, 6, 7, 8}.

No desenvolvimento de políticas públicas no campo da saúde, o yoga tem sido incorporado no conjunto das práticas integrativas, que ganham cada vez mais legitimidade, sendo afirmadas pela Organização Mundial da Saúde como estratégias menos invasivas e mais coparticipativas, por isso menos fragmentadoras e alienantes no processo de cuidado⁹. Luz¹⁰ levantou como hipóteses da profusão de novas terapêuticas atualmente: o crescimento da desigualdade social no mundo; as doenças relacionadas à vida nas cidades, com repercussões na saúde física e mental, como dores difusas, depressão, pânico, dores na coluna; a perda de valores humanos nos planos da ética, da política, da convivência social e da sexualidade; hegemonia da racionalidade médica na cultura ocidental, que centraliza a doença como elemento estruturante de seu paradigma, excluindo a arte de curar como foco central da prática e do saber do profissional de saúde. Nos últimos anos, tem aumentado o interesse por tais terapêuticas no âmbito da saúde coletiva, visando novas perspectivas de cuidado e prevenção, o que implicaria também, em esforços na formação de profissionais, investimento

em pesquisas e desenvolvimento de experiências exitosas.

A partir dessa perspectiva de campo de conhecimento, este artigo buscou sistematizar e caracterizar os participantes de grupo regular de yoga, com enfoque terapêutico, em um serviço universitário de atenção à saúde localizado no interior do Estado de São Paulo, no período entre 2017 a 2019. O serviço em questão é vinculado ao âmbito educacional federal, complementar à rede pública de saúde, atua com a comunidade universitária, através de ações de prevenção e promoção da saúde, assistência médica, psicológica, odontológica e terapêutica ocupacional, nas áreas de clínica geral, saúde mental, saúde bucal, infecções sexualmente transmissíveis e práticas integrativas. De acordo com a necessidade de cada caso, são encaminhados ao Sistema Único de Saúde. Desde setembro de 2017, este serviço oferta grupos de yoga planejados a partir de grande demanda, principalmente de estudantes, relacionada à saúde mental e dificuldades associadas às vivências acadêmicas (como suicídio, ansiedade, pânico e depressão), que potencialmente poderiam ser acompanhadas através do enfoque da saúde coletiva e do campo das práticas integrativas. Justifica-se este estudo, pois, conhecer quem buscou a prática de yoga em um serviço público, suas demandas e necessidades de saúde, poderá contribuir para o desenvolvimento das práticas integrativas e da ampliação do cuidado em situações de sofrimento.

MÉTODO

Pesquisa social de caráter documental, descritiva e retrospectiva, com coleta de dados em fichas de cadastro dos participantes dos grupos de yoga. As variáveis estudadas foram nominais categorizadas: sexo, idade, estado civil, número de filhos, vínculo na universidade (se estudante ou trabalhador), prática anterior de yoga, demandas de saúde física e saúde mental dirigidas ao grupo.

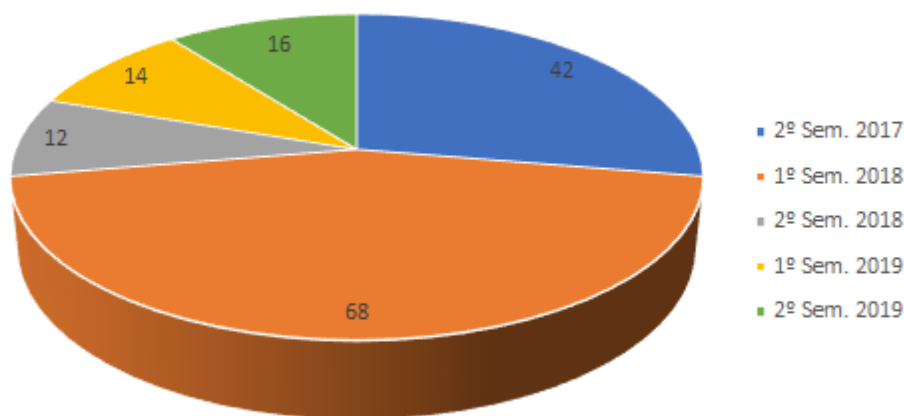
Como critérios de inclusão para a amostra, do total de 152 participantes no período, foram consideradas as fichas que tiveram as informações preenchidas de forma completa (130). Foram excluídas as fichas que não tiveram nenhuma (36) ou apenas uma participação no grupo (22), resultando em 72 fichas para análise.

Os dados foram organizados em planilha Excel e a análise feita através de estatística descritiva de frequência e média, sendo os resultados apresentados por meio de tabelas e gráficos. Este estudo é parte da pesquisa “Caracterização de clientela de grupos de yoga em serviço de saúde universitário”, com financiamento de bolsa PIBIC/ CNPq e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição responsável (CAAE: 20387819.2.0000.5504). A oferta regular dos grupos integra atividade de extensão universitária desde 2017, com intuito de oferecer novas alternativas de cuidado, para o desenvolvimento de um programa de atenção em saúde para o autocuidado e para a construção de relações mais saudáveis no ambiente acadêmico, compreendendo a saúde mental no âmbito comunitário e não estritamente relacionada ao adoecimento individual.

RESULTADO

Foi registrada a participação de 152 pacientes do serviço de saúde encaminhados e inseridos nos grupos de yoga por semestre (Gráfico 1). Foram realizados 20 grupos semanais (de três a cinco turmas por semestre), com até dez pacientes cada, totalizando 285 encontros. A rotatividade de vagas no grupo ocorreu por desistência ou por incompatibilidade de horário com a mudança de semestre acadêmico.

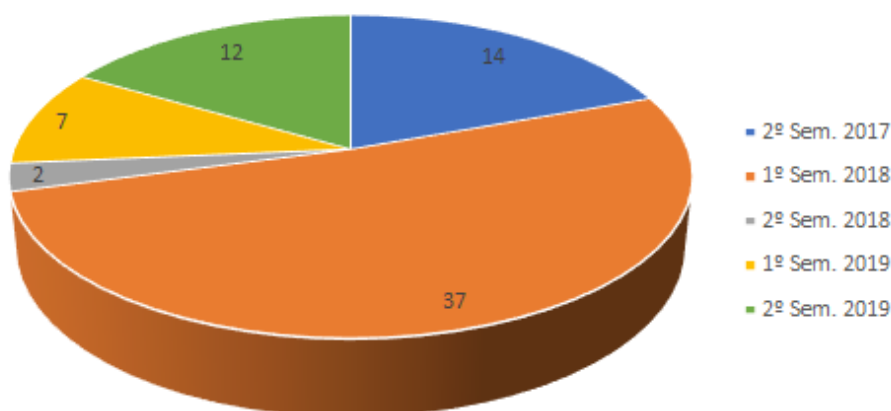
Gráfico 1: Número de novas inserções por semestre (total 152)



Fonte: Autoras, 2020.

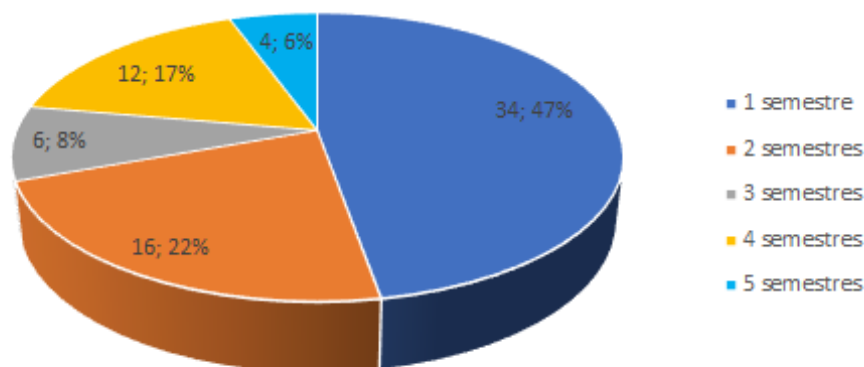
Considerando as 72 fichas analisadas neste estudo, o Gráfico 2 apresenta o número de novos participantes inseridos a cada semestre, sendo o maior número no primeiro semestre de 2018 (37 pessoas). O Gráfico 3 demonstra quantos semestres cada participante permaneceu nos grupos de yoga, sendo que a maioria (34 pessoas), permaneceu durante um semestre. Apenas quatro pessoas mantiveram continuidade por cinco semestres consecutivos.

Gráfico 2: Número de novas inserções por semestre (total 72)



Fonte: Autoras, 2020.

Gráfico 3: Relação do número de semestres de permanência de cada participante no grupo (total 72)



Fonte: Autoras, 2020.

Dos 72 participantes do grupo, 54 eram do sexo feminino (75%) e 37 eram estudantes da graduação (51%). Ainda que a oferta fosse aberta a todos os integrantes da comunidade universitária, os estudantes de graduação e pós-graduação (78%) foram os que mais participaram da ação, sendo os demais técnicos-administrativos (20%), estagiários e pesquisadores de pós-doutorado (2%).

Os participantes tinham entre 18 e 68 anos de idade, sendo que 51% possuía entre 22 e 29 anos de idade, provavelmente pela intensa adesão de estudantes da graduação nos grupos. A faixa etária ampliada, entre 18 e 39 anos de idade, representou 78% do total (56 pessoas) (Gráfico 4).

Em relação ao estado civil, 81% declararam-se solteiros; 14%, casados; 4%, divorciados e 1%, união estável. Verificou-se que 76% não tinham filhos; 23% possuíam de 1 a 3 filhos; e 1% não informou.

Quando questionados sobre a prática de yoga, 19 (26%) participantes afirmaram que já haviam tido contato com alguma modalidade do yoga, sendo o Hatha Yoga relatado por sete pessoas.

Sintetizando os resultados apresentados até aqui, os participantes, de forma majoritária, foram mulheres (75%), estudantes da graduação (51%), entre 22 e 29 anos de idade (51%), solteiras/os (81%), sem filhos (76%) e que nunca havia tido contato com qualquer modalidade da prática do yoga (74%).

Sobre as demandas gerais de saúde informadas no momento de ingresso aos grupos de yoga (a pessoa poderia apontar mais de um sintoma) (Tabela 1), as situações mais apontadas foram as dores na coluna, dores de cabeça, alergias e dores em geral. Entre as participantes do sexo feminino, foram ressaltados os sintomas pré-menstruais e as cólicas. Apenas sete dos participantes afirmaram não apresentar nenhuma demanda geral de saúde, indicando somente situações específicas de saúde mental.

Tabela 1. Caracterização de informações/ demandas de saúde geral dos participantes da amostra.

Demandas gerais de saúde	n
Dores na coluna	33
Dores de cabeça	30
Tensão pré-menstrual	30
Cólicas menstruais	29
Alergias	26
Dores em geral	18
Pressão arterial baixa	13
Irregularidade menstrual	12
Problemas respiratórios	9
Problemas na tireoide	7
Menopausa	5
Problemas hormonais	4
Pressão arterial alta	3
Problemas cardíacos	2
Artrite	1
Artrose	1
Diabetes tipo I	1
Reumatismo	1
Fibromialgia	1

Fonte: Autoras, 2020.

Em relação às queixas específicas do âmbito da saúde mental, 67 pessoas (93%) relataram possuir alguma demanda (a pessoa poderia assinalar mais de uma situação) (Tabela 2). A ansiedade foi apontada por 57 participantes (79%) e outros problemas assinalados foram: insônia, depressão, dores de cabeça, estresse, sentimento de desânimo, angústia e irritabilidade.

Tabela 2. Caracterização dos problemas e queixas do âmbito da saúde mental.

Situações de saúde mental	n
Ansiedade	57
Insônia	29
Depressão	28
Dores de cabeça	28
Estresse	26
Desânimo	21
Angústia	21
Irritabilidade	21
Dificuldade de concentração	18
Sensação de insegurança	16
Dificuldade para adormecer ou permanecer dormindo	12
Sono excessivo	12
Sintomas de pânico	9
Enxaqueca	8
Sensação de falta de ar	7
Outros problemas relacionados à saúde mental	6
Tonturas	5
Sintomas sem diagnóstico médico	3
Gagueira	2
Medo excessivo	1

Fonte: Autoras, 2020.

Entre os participantes que afirmaram alguma queixa relativa à saúde física ou mental, 57 relataram realizar algum tipo de tratamento, cultivar atitudes ou exercer atividades que identificam como preventivas ao adoecimento. Nesse quesito, algumas respostas foram citadas com mais frequência: 26 afirmaram “acompanhamento psiquiátrico ou psicológico”; 14, “alimentação equilibrada”; 12, “prática de esportes”; 11, “terapias integrativas (acupuntura, Reiki, yoga, tai chi chuan, entre outros)”; 9, “sono de 7 a 9 horas por dia”; 5, “acompanhamento com outros profissionais de saúde”; e 5, “acompanhamento com homeopatia, fitoterapia ou antroposofia”. Vale ressaltar que 15 participantes afirmaram não realizar nenhum tipo de tratamento de saúde e outras 15 pessoas adotaram alguma atitude para prevenção do adoecimento, porém não especificaram.

Ademais, 45 pessoas (62%) sinalizaram uso contínuo de um ou mais medicamentos. Os antidepressivos representaram o medicamento mais consumido, sendo relatado por 22 participantes. O uso dos anticoncepcionais foi citado por 16 pessoas, dos antipsicóticos, por 6 e dos ansiolíticos, por 5. Cinco pessoas também referiram medicamentos para reposição hormonal, 3 apontaram o uso frequente de analgésicos, 2, de anticonvulsivantes, 2, de estabilizadores de humor e 2, de suplementos vitamínicos. Surgiram menções individuais ao anti-inflamatório, anti-hipertensivo, antirreumático, antitrombótico, antiemético e insulina. Duas pessoas referiram o uso dos medicamentos fitoterápicos, outras 2 de homeopáticos, e 1 participante apontou o uso contínuo de Florais de Bach. Salienta-se que os participantes relataram que o uso dos antidepressivos, antipsicóticos, ansiolíticos, anticonvulsivantes e estabilizadores de humor direcionaram-se, na maior parte das vezes, ao tratamento das queixas vinculadas à ansiedade.

Dentre as motivações iniciais da prática de yoga no serviço de saúde universitário (Tabela 3), a mais citada foi o “controle de ansiedade”, registrada por 30 participantes; seguida de “prática como atividade física”, relatada por 17 participantes. Outras motivações concernentes à saúde mental foram registradas: “relaxamento”, “busca pelo autoconhecimento”, “bem estar”, “equilíbrio emocional”.

Tabela 3. Motivações iniciais para a prática de yoga.

Motivação	n
Controle de ansiedade	30
Prática como atividade física	17
Relaxamento	14
Busca pelo autoconhecimento	12
Bem-estar	12
Equilíbrio emocional	11
Capacidade de concentração	9
Redução de estresse	5
Consciência corporal	4
Amenizar sentimentos depressivos	3
Dormir bem	3
Aprender técnicas de respiração	3
Melhorar disposição física	3
Reduzir danos da coluna	3
Reduzir dores corporais gerais	3
Meditar	2

Fonte: Autoras, 2020.

DISCUSSÃO

Como a oferta de yoga iniciou-se no serviço em setembro de 2017, para 2018 a equipe pôde adequar a oferta, redimensionando o número de grupos em virtude da procura e demanda, provavelmente, sendo esta a razão da maior inserção de novos integrantes no primeiro semestre daquele ano. Presume-se que o fato da maioria dos participantes ter permanecido por um semestre, deve-se à alteração de horários disponíveis com a mudança do calendário acadêmico semestral. Dezesesseis pessoas (23%) se mantiveram ativas por quatro semestres, o que se pode considerar uma ótima vinculação relacionada ao tempo em um grupo em serviço de saúde. Estudo recente indicou que quando há maior tempo de participação em grupos, a tendência é de aumentar as chances de média e alta adesão das pessoas às atividades, associando o aumento de benefícios psicológicos e de qualidade de vida¹¹.

Considerando que, em uma universidade pública, 74% dos participantes nunca haviam tido contato com alguma modalidade do yoga anteriormente, é possível refletir com este pequeno recorte como esta é uma prática ainda pouco conhecida entre as classes populares e no ambiente universitário. No Brasil, percebe-se que a prática é difundida, principalmente, através de aulas particulares, com preços relativamente altos. Neste sentido, podemos afirmar que estabelecer um projeto de extensão, que dissemine e cuide das pessoas a partir da perspectiva do yoga, em uma universidade pública, disponibiliza o livre acesso e a popularização de tal conhecimento, buscando desconstruir o viés social que envolve a prática elitizada de yoga no Brasil.

A proposta original do yoga desenvolvido na Índia está vinculada ao aspecto espiritual, religioso e filosófico da existência humana, sendo, em sua origem, praticada principalmente por homens, através da relação entre mestre e discípulo. Em encontro com o mundo ocidental, a prática passou a ser associada principalmente à ginástica para o físico,

ressaltada por imagens de mulheres jovens saudáveis em posturas complexas, ressaltando o protagonismo feminino¹², e ainda, o estilo de manuais “faça-você-mesmo”¹³. Ainda que o grupo analisado neste estudo não tivesse limitações em relação à faixa etária ou sexo, e mesmo que em ambiente universitário (em que o maior contingente é de jovens), pode-se dizer que a imagem construída pelo mundo ocidental sobre a prática de yoga refletiu diretamente na maior procura vinda de um público específico, neste caso mulheres jovens, solteiras e sem filhos. Alguns estudos têm evidenciado a participação predominante de mulheres em grupos terapêuticos¹¹, e quando se trata de estudos específicos de yoga na universidade, novamente observa-se maior adesão do público feminino jovem, sem contato anterior com a prática e buscando o alcance de benefícios físicos^{8,14}, corroborando com os achados desta pesquisa. O ambiente acadêmico é enfatizado como um importante local para divulgação das terapias complementares, no auxílio ao processo de inclusão e adaptação cultural¹⁴, favorecendo a autopercepção e o autocuidado corporal⁸.

Conforme já mencionado, o propósito primário dos grupos era apoiar o cuidado às pessoas com demandas relativas à saúde mental. Verificou-se que tais situações já afetavam o desempenho ocupacional dessas pessoas, suas atividades profissionais, sociais e acadêmicas. No caso da parcela majoritária de estudantes, as situações também se intensificaram pelo momento vivido de adaptações ao ambiente universitário.

Todavia, as pessoas acabaram manifestando a expectativa em encontrar na prática um cuidado direcionado para a condição física e as dores corporais. Sob essa perspectiva, alguns estudos reforçam como a prática de yoga reduz as dores, pois estimula o sistema nervoso parassimpático e aumenta os níveis do neurotransmissor GABA, responsável pela inibição da dor no sistema nervoso central, reduzindo também a resposta ao estresse^{15,16}. O yoga diminui consideravelmente os níveis de estresse e ansiedade^{16,17}, devido a esta resposta de relaxamento modulado pela redução da atividade simpática, melhorando diferentes domínios do estado de saúde, como emoções e bem estar. Tais achados reforçam a inter-relação e conexão entre as demandas e necessidades de saúde, sejam mentais, físicas ou emocionais. A prática é direcionada ao autocuidado e autoconhecimento, no reconhecimento das dificuldades, aceitação e modificação de seus modos de enfrentamento, através de uma experiência ímpar para o crescimento pessoal¹⁸.

O Hatha Yoga associa aspectos de execução de posturas, exercícios de respiração, relaxamento psicofísico e meditação¹⁸. Seus benefícios vão do nível físico ao espiritual, comunicando os âmbitos interno e externo do indivíduo, de acordo com as condições singulares. Há o controle voluntário da respiração consciente, tornando o elo com a mente mais significativo. A mente concentrada na respiração torna-se absorvida por essa atividade, ao passo que a pessoa se prepara para o silêncio e quietude da meditação¹⁹, que acima de tudo, é um processo de autoconhecimento. A mente tranquila é edificada para lidar com as questões emocionais e mentais à medida que elas surgem, evitando que os problemas se acumulem, agregando objetividade e consciência para as ações do dia a dia²⁰.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destaca-se a dedicação e o compromisso com a prática semanal que os participantes tiveram, incorporando o yoga em suas rotinas, como uma ação positiva e significativa no tratamento de saúde que buscaram. O grupo direcionou o seu papel terapêutico ao proporcionar apoio, benefícios e momentos reflexivos, demonstrando como o yoga vai de encontro às estratégias em práticas integrativas ofertadas no serviço universitário, seja em prol da saúde mental ou demais necessidades. A caracterização dos participantes permite o planejamento de ofertas semelhantes por profissionais e gestores de serviços de saúde, e, em contexto mais específico, de universidades.

O praticante de yoga é convidado a desenvolver autoconsciência quanto à sua mente, corpo e respiração, transferindo-a para suas atividades cotidianas em diferentes situações, despertando seu autoconhecimento e serenidade para o equilíbrio do estado psicoemocional e físico. A confirmação dos efeitos positivos da prática de yoga vem se destacando no meio científico, evidenciando a eficácia no bem estar em geral e mudanças para (re)construção de modos de existência. Ressalta-se a importância da oferta pública da prática de yoga na universidade, através de projetos de extensão, ensino e pesquisa, contribuindo para a disseminação deste conhecimento no Brasil.

AGRADECIMENTOS

Ao CNPq (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica) pela bolsa de iniciação científica. Aos profissionais do serviço de saúde universitário. Aos professores de yoga: Maria Avelar, Rodrigo Kuba, Tania Segal Rossetto, Eliane Grazziano, Agatha Cassavia, Milena Freitas, Patricia Menezes Santos.

REFERÊNCIAS

1. Taimni IK. A ciência do Yoga. Brasília: Teosófica; 2011.
2. Feuerstein G. As virtudes do yoga. São Paulo: Pensamento; 2014.
3. Hermógenes J. Autoperfeição com Hatha Yoga. Rio de Janeiro: Best Seller; 2014.
4. Galvanese ATC, Barros NF, D'Oliveira AFPL. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. Cad Saúde Pública. 2017;33(12):e00122016.

-
5. Nascimento MVN, Oliveira IFF. As práticas integrativas e complementares grupais e sua inserção nos serviços de saúde da atenção básica. *Estud psicol.* 2016;21(3):272-281.
 6. Justel M, Honorato KCCP, Guimarães MA, Say KG, Orlandi FS. Idosos praticantes de Hatha Yoga: Avaliação de Qualidade de Vida relacionada à Saúde. *Rev Kairós.* 2015;18(3):295-310.
 7. Mizuno J, Deutsch S, Monteiro H, Rossi F. Percepção de mulheres com hipertensão sobre a prática de ioga na saúde e na qualidade de vida. *Rev bras ativ fis saúde.* 2015;20(4):376-385.
 8. Barros NF, Siegel P, Moura SMM, Cavalari TA, Silva LG, Furlanetti MR, Gonçalves AV. Yoga e promoção da saúde. *Ciênc Saúde Colet.* 2014;19(4):1305-1314.
 9. Organização Mundial da Saúde (OMS). Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. OMS. 2013.
 10. Luz MT. Novos saberes e práticas em saúde coletiva - Estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais. 4 edição. São Paulo: Hucitec; 2013.
 11. Silva AM, Pereira DS, Souza MGD, Carvalho DG, Lopes ITF, Silva SLAD. Fatores associados à adesão a grupos de atividades físicas na atenção básica. *Fisioter. Pesqui.* 2020; 27(3):220-227.
 12. Gnerre MLA, Baez GCO. O caminho interior delas: yoga, gênero e transformação social no Brasil. *Revista Transversos.* 2019;(17):115-137.
 13. Poletto CWR. Entre yoga e ciência, muitas notas de rodapé [Tese de Doutorado]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro. Programa de Pós-Graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia; 2017. 186f.
 14. Shiraishi JC. Perfil dos praticantes de ioga em um ambiente universitário. *Rev Ciênc Ext.* 2013;9(3):53-60.

15. Oliveira MCS, Winiawer FB. Gestão de corpo e mente com yoga: um enfoque para saúde, bem-estar e qualidade de vida. UNOPAR Cient, Ciênc Human Educ. 2015;16(3):201-207.
16. Novaes MM. Impacto do treinamento respiratório do yoga (pranayama) sobre a ansiedade, afeto, discurso e imagem funcional por ressonância magnética [Tese de Doutorado em Neurociências]. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2017. 105f.
17. Vorkapic CF, Range B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. Rev bras ter cogn. 2011;7(1):50-54.
18. Rosa AL, Miranda AVS. 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 sociais aplicadas. 2017;1(2):178-190.
19. Desikachar TKV. O coração do yoga: desenvolvendo a prática pessoal. 2 edição. São Paulo: Mantra; 2019.
20. Kupfer P. [Yoga.pro.br]. A meditação na tradição do Yoga - parte I [acesso em 21 mai de 2020]. Disponível em: <https://www.yoga.pro.br/a-meditacao-na-tradicao-yogika-parte-i/>