



A PRÁTICA DE YOGA E MEDITAÇÃO PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA NA PESSOA IDOSA – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jaqueline Nascimento dos Santos ¹
Erica Maria Belmiro dos Santos ²
Simone Bezerra Alves ³

RESUMO

A expectativa de vida tem aumentado em toda a população global, no Brasil, pesquisas realizadas pelo IBGE, estimam que em 2050 haja um aumento de aproximadamente 15% dessa expectativa de vida na população idosa, esse crescimento deve-se a fatores relacionados aos cuidados com a saúde. Visto esse crescimento, objetiva-se investigar práticas de promoção à saúde que colaborem com a boa qualidade de vida. Dentre as práticas de autocuidado, que promove saúde e bem-estar, destaca-se a prática de Yoga. A Yoga é uma prática milenar oriunda da Índia que consiste em trabalhar a integração entre o corpo a mente e o espírito. Contempla as realizações de Ásanas (posturas), disciplina filosófica e ética e também a meditação. Visa adquirir consciência da união e não estabelecer a união, pois a separação não existe, havendo apenas a ilusão de separação. Este trabalho trata-se de um relato de experiência com abordagem descritiva das vivências e experiências adquiridas durante a atuação no projeto de extensão do Campus I da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) intitulado “Projeto Namastê: Yoga e Meditação na UFPB” durante o período de março a dezembro de 2019. Foram obtidos resultados positivos e satisfatórios entre os usuários que praticaram yoga e meditação. Dentre os benefícios relatados estão: melhora do tônus e flexibilidade muscular e melhora no equilíbrio corporal, diminuição de dores no corpo, além de melhora na qualidade do sono e redução dos sintomas de ansiedade. Incentivar a pessoa idosa a praticar yoga é uma conduta relevante aos profissionais de saúde visto os benefícios que atuam diretamente na qualidade de vida desses usuários. Pois esta prática previne os riscos à saúde, oferece confiança e autonomia ao estilo de vida, resultando em melhorias na qualidade de vida e bem-estar do indivíduo.

Palavras-chave: Yoga, Meditação, Idoso, Qualidade de Vida, Corpo e Mente.

¹ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, jnds@academico.ufpb.br ;

² Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erica.belmiro.santos@gmail.com;

³ Doutora em Biologia pelo Programa de Pós-graduação em Biociências Nucleares da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, simone.alves.ufpb@gmail.com;



INTRODUÇÃO

A expectativa de vida tem aumentado em toda a população global. No Brasil, pesquisas realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), estimam que em 2050 haja um aumento de aproximadamente 15% dessa expectativa de vida na população idosa (FREITAS, 2021).

Já o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), vai mais além, em seu estudo, afirma que haverá crescimento da expectativa de vida no Brasil até meados de 2100. Tais dados implicam refletir sobre os vieses dessa temática e de como isso irá refletir na sociedade brasileira (IPEA, 2021).

Há vários fatores que vem contribuindo para o aumento da população idosa, e entre os fatores relacionados a esse crescimento, destaca-se os cuidados com a saúde, onde tem sido formulada políticas e diretrizes em prol da promoção à saúde e qualidade de vida que também conscientiza a população sobre os benefícios de uma vida saudável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

A princípio, se faz necessário entender que, recebe a classificação de pessoa idosa no Brasil, aquelas que possuem idade igual a 60 anos ou mais, conforme especifica o Estatuto da Pessoa Idosa, e é justamente sobre esse público específico que cresce a demanda de cuidados à saúde voltados a garantir a qualidade de vida durante a velhice, visto, o crescimento da expectativa de vida (ESTATUTO DA PESSOA IDOSA, 2022).

É sabido ainda que, o envelhecimento é um processo natural da fisiologia humana, e dentro desse processo de envelhecimento há alguns fenômenos que implicam na redução da capacidade funcional do indivíduo que acarreta em limitações no corpo que pode resultar em perda, ainda que parcial, da autonomia da pessoa idosa (AIRES, 2018). E para garantir que as pessoas idosas tenham sua autonomia preservada é que várias medidas de prevenção de agravos à saúde têm sido formuladas, como por exemplo, o incentivo a práticas de atividades físicas (MINISTERIO DA SAÚDE, 2018).

¹ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, jnds@academico.ufpb.br ;

² Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erica.belmiro.santos@gmail.com;

³ Doutora em Biologia pelo Programa de Pós-graduação em Biociências Nucleares da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, simone.alves.ufpb@gmail.com;



Dentre as práticas de autocuidado, que promove saúde e bem-estar, destaca-se a prática da Yoga. A Yoga é uma prática milenar oriunda da Índia que consiste em trabalhar a integração entre o corpo a mente e o espírito. Contempla as realizações de Ásanas (posturas), disciplina filosófica e ética e também a Meditação. Visa adquirir consciência da união e não estabelecer a união, pois a separação não existe, havendo apenas a ilusão de separação (HERMÓGENES, 2018).

Tal prática, vem ganhando adeptos em todos os continentes, haja visto os seus benefícios a saúde. A sensação de bem-estar logo após as práticas, juntamente, associados a filosofia de vida tem contribuído bastante com a boa qualidade de vida de quem as praticam (LIFETIME, 2022).

Não à toa que, em 27 de março de 2017 através da portaria nº 849 do Ministério da Saúde - MS, a prática da Yoga e da Meditação foram incluídas nas Práticas Integrativas Complementares à Saúde – PICS, ofertadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), prioritariamente, pela rede de atenção primária a saúde, aumentando assim a oferta dessas práticas aos usuários (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

A Yoga é uma prática que atende a todos os públicos, de crianças a pessoas idosas, e é possível identificar vários estudos científicos que evidenciam a eficácia dessas práticas como uma das ferramentas positivas que proporciona qualidade de vida, pois atua sobre o corpo físico, mental e espiritual, fornecendo autocuidado, autonomia e bem-estar dentro da integralidade do indivíduo (NESELLO; TARTAROTTI, 2021).

No que tange a população idosa, contribui para a diminuição do risco de queda, proporciona maior equilíbrio corporal, auxilia na melhora da respiração, além de diminuir sinais de estresses, insônia e depressão (OLIVEIRA et e tal., 2020).

Diante do exposto, justifica-se a produção desse trabalho diante da relevância que os benefícios proporcionados pela prática de Yoga e Meditação tem gerados aos usuários que a praticam. Especificamente a população idosa, a Yoga e a Meditação se apresenta como prática eficaz a combater a perda da autonomia e a proporcionar bem-estar físico, mental e espiritual.

¹ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, jnds@academico.ufpb.br ;

² Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erica.belmiro.santos@gmail.com;

³ Doutora em Biologia pelo Programa de Pós-graduação em Biociências Nucleares da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, simone.alves.ufpb@gmail.com;



Portanto, objetivou-se apontar os benefícios da prática de Yoga e Meditação associando um relato de experiência com o que tem evidenciados os novos estudos acerca dessa temática. Dando ênfase na população idosa e mostrando que a prática de Yoga e Meditação constitui uma ferramenta chave para garantir promoção a saúde e qualidade de vida.

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um relato de experiência, que nada mais é, do que uma narração com abordagem descritiva das vivências e experiências adquiridas durante um determinado evento (UFJF, 2017). Aqui, temos o relato das experiências vividas durante a atuação no projeto de extensão do Campus I da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) intitulado “Projeto Namastê: Yoga e Meditação na UFPB”, durante o período de março a dezembro de 2019.

Tal projeto foi criado com a finalidade de ofertar práticas de Yoga e Meditação para os alunos e servidores do Campus I da UFPB sob a coordenação, da professora Dr^a Simone Bezerra Alves, que integra o corpo docente dessa instituição. As práticas eram realizadas no departamento do curso de Fisioterapia, pelas extensionistas do projeto, na frequência de duas vezes por semana. Tendo duração de 50 a 60 minutos de prática.

Á prática se dividia em três partes; A primeira, consistia em cerca de 10 minutos de relaxamento e alongamento físico, a segunda, as execuções das Ásanas, que durava em torno de 40 minutos de execução, e a terceira, era dedicado a Meditação, cerca de 10 minutos.

De instrumentos necessários para a execução das práticas, fora utilizados colchonetes e tatames de E.V.A, um aparelho de som no qual tocava músicas instrumentais relaxantes de características orientais, incensos e óleo essencial em difusor para aromatizar o ambiente além do ambiente climatizado, todos esses atributos com o intuito de fornecer conforto e aconchego aos participantes das práticas.

Nas práticas, foram desenvolvidas além das Ásanas e Meditação, a filosofia de vida que prega a Yoga. Onde se buscava refletir sobre a vida e a postura do indivíduo diante dos

¹ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, jnds@academico.ufpb.br ;

² Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erica.belmiro.santos@gmail.com;

³ Doutora em Biologia pelo Programa de Pós-graduação em Biociências Nucleares da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, simone.alves.ufpb@gmail.com;

problemas do cotidiano, o que contribui para que o indivíduo desenvolva autocontrole das suas emoções adquirindo equilíbrio emocional.

Para tanto, ocorria de tal forma: ao pedir que o indivíduo executasse uma determinada Ásana, como exemplo, a *Ardha-Vrikhásana*, também conhecida como *meia postura da árvore*, era trabalhado juntamente com o equilíbrio e a respiração, a ideia de autocontrole emocional. De início, manter o equilíbrio era uma tarefa difícil, mas que com a persistência, calma e leveza, era possível conquistá-lo e que essa mesma analogia deveria ser levada para consigo sempre que os indivíduos se encontrassem diante de algum problema do cotidiano.



Meia Postura da Árvore

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No final das ações do projeto foram perceptíveis os resultados positivos e satisfatórios obtidos entre os usuários que praticaram Yoga e Meditação. Dentre os benefícios observáveis estão: melhora do tônus e flexibilidade muscular e melhora no equilíbrio corporal. E os benefícios relatados pelos usuários; diminuição de dores no corpo, melhora significativa na qualidade do sono, redução dos sintomas de ansiedade e depressão, e aumento da autoconfiança e na autonomia em relação a medo de sofrer quedas.

¹ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, jnds@academico.ufpb.br;

² Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erica.belmiro.santos@gmail.com;

³ Doutora em Biologia pelo Programa de Pós-graduação em Biociências Nucleares da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, simone.alves.ufpb@gmail.com;



Para tanto, houve um caminho percorrido para se chegar a esse resultado, no qual as extensionistas procuravam passar confiança e motivação aos usuários. No início das práticas, os idosos se demonstraram cautelosos em executar algumas Ásanas, pois não dominavam o equilíbrio corpóreo, tinham medo de cair ou de sofrer alguma lesão muscular, como uma distensão por exemplo. Mas ao decorrer das práticas, foram se mostrando confiantes e alegres à medida que iam evoluindo nas Ásanas.

Após o primeiro mês das práticas já era possível observar os resultados nos usuários do projeto. A primeira percepção foi em relação a melhora do equilíbrio corporal e aumento do tônus e flexibilidade muscular. Melhora estas que ao decorrer das práticas foram ficando ainda mais evidentes, e em todo início de aula era ouvido os relatos dos próprios alunos, afirmando o quanto se sentiam bem após terem iniciado a Yoga.

Para os usuários desse projeto os benefícios foram além do corpo físico, pois também foram relatados por eles o quanto se sentiam bem em relação a paz de espírito. Se sentiam mais calmos, menos ansiosos e mais pacientes. Afirmaram que após as práticas de Yoga e Meditação estavam levando a vida com mais leveza e agindo com mais equilíbrio emocional diante das diversidades que surge no decorrer da vida. Foi possível perceber que apresentaram melhoras na qualidade de vida e bem-estar.

Os relatos dos usuários vão de encontro com o que diz vários estudos acerca dos benefícios da prática da Yoga e Meditação.

Manincor, em seu ensaio clínico randomizado, com 101 pessoas, no qual tiveram práticas de yoga durante 6 semanas, aplicou instrumentos para identificar os níveis de depressão antes e após as práticas de Yoga, e como resultado, evidenciou que a Yoga contribui para a diminuição de níveis de depressão, sendo uma medida de tratamento eficaz. (MANINCOR et al., 2016).

Um outro estudo, apontou que a prática da Yoga contribui significativamente, na melhora da flexibilidade e qualidade e de vida em pessoas idosas. Trata-se de um ensaio clínico randomizado com 52 participantes, sendo eles idosos com média de idades de 74.8 anos. Foram divididos em 2 grupos; um grupo piloto com 27 integrantes que recebeu práticas de exercícios

¹ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, jnds@academico.ufpb.br ;

² Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erica.belmiro.santos@gmail.com;

³ Doutora em Biologia pelo Programa de Pós-graduação em Biociências Nucleares da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, simone.alves.ufpb@gmail.com;



físicos padrão e um segundo que recebeu 10 práticas de Yoga tendo 25 integrantes, ambos durante 3 meses de duração. No final, o estudo apresentou resultados satisfatório em relação a prática de Yoga em pessoas idosas (TEW et al., 2017).

Tulloch, apresenta em sua pesquisa, os resultados positivos da prática de Yoga em pessoas com mais de 60 anos de idade, trata-se de uma revisão sistemática de literatura, com números significativos de participantes idosos, cujo resultado apresenta, melhora na qualidade de vida e bem-estar mental desses participantes (TULLOCH et al., 2018).

No que tange melhora do equilíbrio corporal e flexibilidade, Sivaramakrishnan, evidencia através de seu estudo que a prática da Yoga é eficaz e traz tais atributos como resultados positivos à prática da Yoga (SIVARAMAKRISHNAN et al., 2019).

Em relação a qualidade do sono e diminuição dos níveis de estresse, Papp, em seu estudo caracterizado por ser um estudo clínico randomizado, comprova a melhora na qualidade de sono e diminuição dos níveis de estresses em participantes após 6 semanas de práticas (PAPP et al., 2019).

Dadas várias evidências que a prática de Yoga e Meditação contribuem para melhoria de qualidade de vida assim como atua também como medida de promoção a saúde e prevenção de agravos a saúde, evidencia-se que a prática de Yoga e Meditação pode garantir saúde, bem-estar físico e mental e equilíbrio emocional aos indivíduos que a praticam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Incentivar a pessoa idosa a praticar Yoga é uma conduta relevante aos profissionais de saúde visto os benefícios que atuam diretamente na qualidade de vida desses usuários. Pois esta prática previne os riscos à saúde, oferece confiança e autonomia ao estilo de vida, resultando em melhorias na qualidade de vida e bem-estar do indivíduo. Vale ressaltar que a prática de Yoga e Meditação são ofertadas pelo SUS, e divulgar essas informações aos usuários do sistema constitui uma boa medida de Educação em Saúde afim de proporcionar melhora a saúde dos indivíduos.

¹ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, jnds@academico.ufpb.br ;

² Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erica.belmiro.santos@gmail.com;

³ Doutora em Biologia pelo Programa de Pós-graduação em Biociências Nucleares da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, simone.alves.ufpb@gmail.com;



REFERÊNCIAS

AIRES, Margarida de Mello. Fisiologia. 5. ed. Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan**, 2018. ISBN 978-85-277-3401-1.

ESTATUTO DA PESSOA IDOSA: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, **Ministério da Justiça**. 2022.

FREITAS, E. "O número de idosos deverá aumentar no Brasil "; **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/brasil/o-numero-idosos-devera-aumentar-no-brasil.htm>. Acesso em 01 de julho de 2022.

IPEA – Instituto de Pesquisa Econômica aplicada. Brasil em desenvolvimento: **Estado, planejamento e políticas públicas**. Brasília – DF. 2021.

HERMÓGENES, J. Yoga para nervosos: Aprenda a administrar seu estresse. 54. ed. atual. Rio de Janeiro: **Best Seller LTDA**, 2018.

LIFETIME. GPS. **Conheça as razões para fazer yoga e o porquê de tantos famosos serem adeptos da prática milenar**. [S. l.], 2022. Disponível em: <https://gpslifetime.com.br/conteudo/variedades/gpssaude/77/conheca-as-razoes-para-fazer-yoga-e-o-porque-de-tantos-famosos-serem-adeptos-da-pratica-milenar>. Acesso em: 13 ago. 2022.

MANINCOR, Michael de *et al.* Individualized Yoga For Reducing Depression And Anxiety, And Improving Well-Being: a Randomized Controlled Trial. **Anxiety & Depression Association of America**, [S. l.], v. 33, n. 9, p. 775 - 781, 7 abr. 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de promoção da Saúde**. Secretaria de Vigilância em saúde, Brasília - DF, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à saúde. **Política nacional de Práticas Integrativas Complementares no SUS**. Departamento de Atenção básica. Brasília – DF, 2017.

NESELLO, L. M.; TARTAROTTI, L. Influências do yoga na flexibilidade e equilíbrio de idosos. **Brazilian Journal of Development**, [s. l.], 3 de maio 2021.

OLIVEIRA, M. E.; *et al.* Yoga e Envelhecimento: contribuições sobre a prática do Yoga na percepção de idosos de Fortaleza, CE. **Revista Kairós- Gerontologia**, 23(4), 189-205, São Paulo, 2020.

TEW, Garry A *et al.* Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: a randomised controlled pilot trial. **BMC Geriatrics**, [S. l.], p. 1 - 10, 23 jun. 2017.

¹ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, jnds@academico.ufpb.br ;

² Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erica.belmiro.santos@gmail.com;

³ Doutora em Biologia pelo Programa de Pós-graduação em Biociências Nucleares da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, simone.alves.ufpb@gmail.com;



UFJF – Universidade Federal de Juiz de Fora. Instrutivo para elaboração de Relato de Experiência. **Instituto de Ciências da Vida**. Departamento de Nutrição. Juiz de Fora – MG. 2017.

SIVARAMAKRISHNAN, Divya *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. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity** , [S. l.], p. 1 - 22, 5 abr. 2019.

PAPP, Marian E. *et al.* 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**, [S. l.], v. 23, n. 4, p. 766 - 772, 30 set. 2019.

TULLOCH, Alice *et al.* 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**, [S. l.], v. 47, n. 4, p. 537 - 544, jul. 2018.

¹ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, jnds@academico.ufpb.br ;

² Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erica.belmiro.santos@gmail.com;

³ Doutora em Biologia pelo Programa de Pós-graduação em Biociências Nucleares da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, simone.alves.ufpb@gmail.com;