

**FACULDADE FATEC**  
**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE CURITIBA**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM YOGA COM BIOPSIKOLOGIA**

**MARCIA REGINA FERREIRA DA COSTA**  
**MARIA LETICIA SCHNEIDER**

**EFEITOS DO YOGA NOS SINTOMAS DE ANSIEDADE EM**  
**ADOLESCENTES EM LAR SOCIAL**

**CURITIBA**  
**2020**

**MARCIA REGINA FERREIRA DA COSTA  
MARIA LETICIA SCHNEIDER**

**EFEITOS DO YOGA NOS SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES EM  
LAR SOCIAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Yoga com Biopsicologia, oferecido pela Faculdade FATEC.

Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

**CURITIBA  
2020**

# **EFEITOS DO YOGA NOS SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES EM LAR SOCIAL**

**MARCIA REGINA FERREIRA DA COSTA<sup>1</sup>**

**MARIA LETICIA SCHNEIDER<sup>2</sup>**

## **RESUMO**

Transtornos de ansiedade tem atingido cada vez mais pessoas no mundo, seja pelo ritmo acelerado em que se vive atualmente, ou pelo excesso de informação e de conexão com as redes sociais, desconectando os indivíduos do momento presente. Jovens em lares sociais são acometidos de ansiedade também por estarem longe dos familiares, por terem vivido dramáticas infâncias, por medo do futuro ou pela dúvida em relação à adoção, além das turbulências naturais da idade. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos do Yoga nos sintomas de ansiedade de 8 adolescentes acolhidos pelo lar social Meninos de 4 Pinheiros, bem como identificar quais sintomas estão presentes neste grupo de jovens e os benefícios percebidos por eles a partir da prática de Yoga.

**PALAVRAS CHAVES:** Ansiedade, Yoga, benefícios

## **ABSTRACT**

Anxiety disorders have reached more and more people in the world, either due to the fast pace in which we currently live, or due to the excess of information and connection with social networks, disconnecting individuals from the present moment. Young people in social homes are also affected by anxiety because they are far from family members, because they have lived dramatic childhoods, because of fear of the future or because of the doubt about adoption, in addition to the natural turbulences of age. This study aimed to analyze the effects of Hatha Yoga on the anxiety symptoms of young people hosted by the Meninos de 4 Pinheiros social home, as well as to identify which symptoms are present in this group of young people and the benefits they perceive from the practice of Yoga.

**KEY WORDS:** Anxiety, Yoga, Benefits

---

<sup>1</sup> Graduada em Educação Física pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná em 2019 email–marciarfcosta13@gmail.com

<sup>2</sup> Graduada em Administração, com habilitação em Gestão de Marketing pela FAMEC – Faculdade Metropolitana de Curitiba. São José dos Pinhais 2004. email–marialeca76@outlook.com

## INTRODUÇÃO

Atualmente, os transtornos de ansiedade vem sendo estudados devido à sua grande incidência e à relevância dos seus sintomas como fatores que interferem na qualidade de vida dos indivíduos acometidos por estes transtornos. Por tanto, faz necessário considerar terapias que ofereçam benefícios na redução dos sintomas da ansiedade e analisar a percepção que estes indivíduos tem em relação aos sintomas, e sua redução após intervenções terapêuticas complementares aos tratamentos psiquiátricos nos casos mais expressivos, bem como, oferecer técnicas para o controle destes sintomas em momentos de crise, afim de proporcionar mais qualidade de vida e saúde mental e emocional. Jovens em fase de adolescência, devido às alterações hormonais, cobranças sociais e conflitos inerentes a esta fase apresentam um número considerável quando se trata de ansiedade. Os jovens inseridos em lares sociais, retirados de panoramas de uma difícil realidade em âmbito familiar, são acometidos de transtornos mentais como a ansiedade patológica, ou, em casos menos severos, sofrem com desequilíbrios emocionais com os quais não sabem lidar, ou seja, tem dificuldade em controlar emoções como medos, ansiedade, raiva, insegurança.

Há milhares de anos, o Yoga, com uma visão holística do ser, abrangendo corpo, mente, espiritualidade e energia vital, vem através de posturas (Ásanas), técnicas respiratórias (Pranayamas), meditação, controle dos pensamentos e códigos de conduta, vem sendo empregado de forma terapêutica para promover a saúde integral e qualidade de vida dos indivíduos. O Hatha Yoga é a linha de Yoga mais difundido no ocidente, e perpassa todos estes aspectos do ser humano, sendo viável para qualquer faixa etária por consistir em uma prática relativamente simples e acessível á qualquer pessoa, no que se refere à fatores de espaço, tempo e custo, por não necessitar de materiais específicos ou equipamentos onerosos.

Os efeitos do Hatha Yoga como terapia complementar ou integrativa em populações com ansiedade leve, moderada ou grave, vem sendo estudados há anos, mas há poucos estudos em grupos na pré ou adolescência, dos quais trata este estudo, o que representa uma necessidade em investir esforços para investigar e analisar

estes efeitos no referido grupo afim de contribuir com a conquista de autoconhecimento, autocontrole e bem-estar dos indivíduos em tese.

## ANSIEDADE NOS TEMPOS MODERNOS

Muito tem sido falado sobre ansiedade e o aumento na incidência de pessoas que apresentam transtornos de ansiedade em níveis leves, moderados ou graves. O Brasil é o país com a maior taxa de transtornos de ansiedade no mundo, tendo sido registrado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em Maio deste ano, que 9,3% da população brasileira apresenta algum tipo de transtorno de ansiedade. Mas o que é a ansiedade? Segundo a BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), a ansiedade pode ser definida como “um fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal)”. Quando os sintomas de ansiedade são muito intensos em relação a episódios considerados “normais”, em situações do dia a dia, é diagnosticado o transtorno de ansiedade, que, também segundo a BVS, são “doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida”, já que apresentam sintomas que interferem na qualidade de vida.

O Manual de diagnóstico estatístico de Transtornos mentais (DSM - Diagnostical Statistical Manual) define os transtornos de ansiedade como “transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados” e aponta que “os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento”. Existem diversas classificações dos transtornos de ansiedade, que segundo o DSM são “diferenciados de acordo com os tipos de situações que são temidas ou evitadas e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados”. Em um estudo realizado por BATISTA (2005), são citados como principais sintomas de ansiedade manifestados por adolescentes do sexo masculino: tremor, agitação, irritabilidade, taquicardia, dor de estômago e insônia (físicos) e medo, preocupação, nervosismo, pavor, aborrecimento e susto (emocionais). Além disto, existem

comorbidades que agravam o quadro, principalmente quando o diagnóstico é tardio, à exemplo, a depressão, o que acaba potencializando um risco iminente aos pensamentos de morte ou tentativas de suicídio, sendo esta a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos, segundo dados da OMS, que também indica que 16% das doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos em âmbito mundial são devido às condições de saúde mental.

Por tanto, deve-se uma grande atenção e importância à saúde mental dos adolescentes, tanto para a prevenção, quanto para o diagnóstico e tratamento. Dados relatados pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) apontam que “metade de todas as condições de saúde mental começam aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada”, o que pode ser o grande agravante para as taxas de suicídio chegarem a um número tão elevado.

É crucial atender às necessidades de adolescentes com condições de saúde mental definidas. Evitar a institucionalização e a medicalização excessiva, priorizar abordagens não farmacológicas e respeitar os direitos das crianças de acordo com a Convenção da Nações Unidas sobre os Direitos da Criança e outros instrumentos de direitos humanos, são fundamentais para os adolescentes. OPAS, 2020

A adolescência é um período de preparação para a vida adulta, que compreende dos 10 aos 19 anos, onde naturalmente há uma série de mudanças físicas e emocionais, e estes fatores podem ser potencializados quando o adolescente está inserido em um cenário conturbado, desestruturado, com questões sociais de forte impacto, como pobreza, violência, abuso, abandono, dependência química no âmbito familiar, cenários estes que podem exacerbar a vulnerabilidade aos transtornos mentais, pois “quanto mais expostos aos fatores de risco, maior o potencial impacto na saúde mental de adolescentes”, como aponta a OPAS. Além destes aspectos sociais que podem interferir na saúde mental de adolescentes que enfrentam questões como estas, existe um grande número de jovens que vivem em lares sociais por ser considerado insalubre o âmbito familiar ou por situação de abandono, o que pode gerar mais agravantes para a ansiedade, como a expectativa pela adoção tardia e sentimentos de dúvida e insegurança quanto ao futuro como demonstrou OLIVEIRA (2020). “O rompimento de vínculos familiares em tempo precoce pode deixar marcas para o desenvolvimento da criança. A ida para família

adotiva aparece como um momento de ressignificação de experiências de separações anteriores” (SAMPAIO, 2018). Este acolhimento por lares sociais, que deveria representar uma fase transitória para os adolescentes inseridos nesta realidade, acaba tornando-se, muitas vezes, condição permanente até atingirem a maior idade, o que pode acarretar mais vulnerabilidade à ansiedade patológica, caso não seja oferecido meios de prevenção, diagnóstico e tratamento adequado, e neste aspecto, as intervenções consideradas para o grupo em tese, incluem métodos de autoajuda, intervenções que visam múltiplos problemas de saúde mental e, respaldados pelo programa de saúde mental da OMS, não especialistas podem identificar e apoiar melhor as condições de saúde mental prioritárias em ambientes com poucos recursos, segundo consta na OPAS.

No Brasil, muitas crianças e adolescentes passam parte de suas vidas em instituição de acolhimento. Algumas delas aguardam a reinserção no seio familiar de origem, enquanto outras compõem a lista para adoção. De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), o tempo de acolhimento de uma criança em instituição deve ser transitório, priorizando o convívio familiar (Lei n. 8.069, 1990). Em 2009, após 19 anos, o ECA (Lei nº 8.069/90) sofreu sua primeira reforma. A Lei Nacional de Adoção (Lei n. 12.010, 2009) alterou 54 artigos da primeira Lei, além de promover algumas inovações. (SAMPAIO, 2018)

Considerando a importância e a necessidade em atender esta população com cuidados que vão de prevenção à tratamento, melhorando sua qualidade de vida e reduzindo o uso de psicotrópicos, faz-se essencial investigar a aplicação de terapias complementares e integrativas para reduzir incidência e sintomas de ansiedade e outros transtornos mentais, á exemplo a prática de Yoga com fim terapêutico, como vem sendo demonstrado em diversos estudos, como citado por VORKAPIC (2011).

Quase todos os estudos que examinaram os efeitos do yoga na ansiedade relataram que tal intervenção diminui consideravelmente os níveis de ansiedade e estresse, quando comparado ao grupo controle. Além disso, quando o yoga é confrontado com outras intervenções como o relaxamento, observa-se que ambas as técnicas produzem reduções na ansiedade, mas só yoga é capaz de melhorar significativamente diferentes domínios do estado de saúde, como a saúde mental e a função do papel emocional. (VORKAPIC, 2011)

## ORIGEM DO YOGA

Analisando diferentes obras que abordam sobre a história e filosofia do Yoga, torna-se possível constatar que, não há uma data precisa sobre a sua origem. Em sua obra FERNANDES, (1994) cita que “na Índia, Religião e Filosofia sempre andaram juntas. A Religião Indiana, se perde nos tempos, talvez seja a mais antiga do mundo”. Também comenta que, os *Árias*, no ano 2.000 a.C., invadiram a Índia, finalizando à civilização *dravidiana*. Além da literatura, religião, costumes e pensamentos, os *Árias*, trouxeram consigo a escrita sagrada – o *Sânscrito*, origem do nome *Yoga*, como será visto adiante. Com o passar do tempo, houve uma transformação, relacionada aos cultos de forças naturais, rituais, ensinamentos e livros sagrados, transformando-se no *Brahamanismo*, acarretando na substituição do *Vedismo* que se tratava de uma religião com grande complexidade. Em certa medida, as pesquisas relacionadas aos *Vedas*, com o intuito na manutenção do equilíbrio do Universo, tiveram sua continuidade sob os cuidados dos sacerdotes *Brahamanes*, fazendo uso dos *Upanishad* – *O Livro de Interpretação dos Veda*, onde aparecem os primeiros registros sobre o Yoga. Dando seguimento a análise histórica, FERNANDES (1994), aponta que, com o fim dos *Vedas* (*Brahamanismo* ou *Vedismo*), nasce o Hinduísmo, selando assim, profunda ligação da história da Índia com esta religião desde 4.000 a.C. Em todas as civilizações, assim como na Índia, a necessidade de encontrar explicações, relativas à vida, fatos e crenças, sempre foram consideradas como especulações primárias, feita pelos sábios, tendo como objetivo final de encontrar respostas. No princípio, a Filosofia era ensinada de mestre para discípulo, de forma oral, tendo como base estrutural a religião e Mitologia. FERNANDES (1994) aborda o Yoga como “um sistema filosófico, organizado e codificado por Patãjali, que o denominou Yoga-Sûtra, onde reuniu toda a tradição escrita e oral, em um tratado doutrinal técnico”.

HERMÓGENES (1994) aponta que “a palavra Yoga deriva da raiz sânscrita “*yuj*”, que significa “atar, reunir, religar. Significa também união ou comunhão da nossa alma individual (*Jivãtman*) com Princípio Supremo (*Paramãtman*)” e segundo as citações de PACKER (2009), *Patañjali* afirmou que, “Yoga é um estado interno de consciência ampliada. É pela experiência direta que se atinge este estado e não apenas pela



inferência ou testemunho”. Há várias definições para o Yoga, dando uma grande amplitude para seu significado. PACKER (2009) também cita que “no *Yoga Sutra I.2*: “*yogáscitta-vrtti-nirodhah.*” Yoga é a cessação das modificações da mente. Na *BhagavadGitã II-50*: “Yoga é a habilidade na ação” e de acordo com FEUERSTEIN (2006), “O *Bhagavad-Gitã* (2.48) também define *yoga* como “equanimidade” (*samatva*)”. Desta forma, fica claro que a palavra Yoga possui diversas aplicabilidades, e ter um olhar de flexibilidade sobre o tema, é sempre relevante. Para atender aos objetivos deste estudo, faz-se necessário abordar a aplicabilidade do Yoga como terapia, baseando-se em seus princípios e compreensão do ser como um todo.

## YOGATERAPIA

Como é possível constatar, com base nas referências de alguns autores citados neste artigo, para chegar à definição do termo yogaterapia, é relevante o entendimento de que a origem histórica do Yoga, remonta à *tradição védica* (6.500 a.C.), alicerçada como base estrutural nos *Quatro Vedas: Rg Veda, Sãma Veda, Artharva Veda e Yajur Veda*. Também é indispensável abordar, ainda que superficialmente, a grande obra de *Patãnjali*, o *Yoga Sutra*, que em 200 a.C., sendo fruto de profundas investigações, compõe de forma sistemática os princípios essenciais do Yoga, em 196 aforismos, chamados de *Sutras*. Este texto milenar detalha o caminho da prática, suas técnicas e experiências ao longo do processo do praticante, visando a experiência de liberdade espiritual e/ou autorrealização ou *Kaivalya*, diante do domínio das aflições humanas (*klesás*) e cessação das modificações mentais (*cittavrttis*). O *Yoga Sutra* foi dividido em quatro capítulos, sendo eles, *SamãdhiPãda* (o caminho da iluminação), *SãdhanaPada* (o caminho da prática), *VibhutiPãda* (o caminho dos poderes) e *KaivalyaPãda* (o caminho da libertação). De suma importância destacar que no final do segundo capítulo (*SãdhanaPãda*) e o início do terceiro (*VibhutiPãda*), *Patãnjali*, apresenta o *Ashtanga Yoga*, os *Oito Angas* ou “passos” do Yoga para conduzir esta jornada de transformação, compondo o método de auto realização, levando a experiência de unidade do ser com o Absoluto, *SamãdhiPãda*. Sendo assim, *Ashtanga Yoga*, ou

Oito *Angas*, são considerados o coração da obra *Yoga Sutras*, e descritos como a “Árvore do Yoga”. Em uma breve abordagem para conhecimento, os 8 passos do Yoga são: *Yamas* representam as raízes, pois alicerçam a vida do *Yogui* em suas condutas morais e éticas; os *Nyamas*, correspondendo aos aspectos internos a serem desenvolvidos, são o tronco, cuidando da nutrição e do alinhamento da árvore; *Ásana* simboliza a força e a estabilidade dos ramos, auxiliando na eliminação das perturbações causadas pelo corpo físico à mente; *Pranayama*, o controle da energia vital, representado pelas folhas, os respiratórios, o poder de absorção da energia vital; *Pratyahara*, sendo representada pela abstração e/ou recolhimento dos sentidos, aqui se apresenta pelos botões de flor, conservando a energia para o futuro desabrochar; *Dharana*, concentração, fixação da atenção, foco mental, simboliza a força canalizada em uma única direção, para o florescimento da consciência; *Dhyana*, é meditação, associada à fragrância das flores e por fim, não menos importante, *Samadhi*, a técnica essencial do Yoga, um estado de não identificação com os conteúdos da mente e representa a doçura dos frutos da jornada como união com o Todo. O grande desafio, considerando a cultura ocidental e parte do alicerce filosófico do Yoga, que perde-se com o tempo, é aplicar e usufruir dos benefícios desta prática milenar neste contexto, mantendo o que há de mais precioso no Yoga, a visão holística do ser, e direcionando ao caminho da autocura. Para uma melhor compreensão do termo Yogaterapia, MOHAN, A. G & MOHAN, trazem a seguinte teoria:

O que é Terapia? Usamos a palavra terapia para designar o que no Yoga e no Ayurveda denomina-se *CIKITSÁ*, palavra sânscrita que significa “fazer oposição ou agir contra a doença”. Caraka, o autor do mais respeitado tratado ayurvédico, define a doença como *duhkha*. *Duhkhu* é a sensação de não estar bem ou à vontade. *Duhkhu* é uma sensação de constrição mental, de que as circunstâncias nos são desfavoráveis. Ela pode se manifestar de muitas maneiras, da raiva à depressão. A sensação oposta é a de expansão mental, de leveza e liberdade que sentimos quando as circunstâncias, de acordo com a nossa avaliação, nos são favoráveis (*sukha* em sânscrito). (MOHAN, A.G. & MOHAN, 2006, p. 146)

De acordo com GHAROTE (2005), “O princípio importante da Yogaterapia é que ela parece estabelecer a homeostase no organismo como um todo”, e ainda complementa que, a Yogaterapia baseia-se nos métodos diagnósticos do ayurveda, sendo este o sistema tradicional de medicina indiana. Usando o modelo dos Três

Doshas para descrever o estado de equilíbrio e desequilíbrio, baseado na constituição singular de cada ser humano.

A tendência moderna visando a uma Yogaterapia sistemática começou em 1920. As primeiras investigações científicas foram feitas pelo SwamiKavalayananda, discípulo de MadhavadasMaharaj e fundador da escola Kavalayadhama. As descobertas do Swami e tentativas de dar bases científicas a yoga tornaram-se públicas em 1924, quando ele lançou seu Yoga MimamsaJournal. No Instituto Kaivalyadhama, o SwamiKavalayananda começou a tratar pacientes com vários problemas, utilizando apenas técnicas yógicas. Através dos muitos anos de pesquisa sobre Yogaterapia em Kaivalyadhama, muitas descobertas foram feitas sobre os efeitos terapêuticos em certas doenças. Outras tentativas posteriores foram feitas por organizações e isoladamente, tanto na Índia quanto no exterior, mas só em 1961 foi escrito o primeiro livro abrangente sobre o assunto. Yogaterapia: princípios básicos e métodos, do SwamiKavalayananda e seu colega S. L. Vinekar, foi publicado pelo governo da Índia, através de seu Ministério da Saúde. (GHAROTE, 2005, p. 106).

Com base nestas citações, entende-se que houve um aumento na frequência do uso do termo Yogaterapia, a partir dos estudos de pesquisas científicas realizados em Kaivalyadhama, onde foram constatados resultados positivos embasados nos efeitos terapêuticos do Yoga. Conquistando assim, o título de referência na área da saúde, com abrangência mundial.

## MÉTODO

Para este estudo foi realizada uma pesquisa bibliográfica para embasar a importância e conceitos de ansiedade, transtornos de ansiedade, Yoga e Yogaterapia. Para coleta de dados quantitativos foi realizada intervenção com 8 práticas de Yoga com 8 adolescentes inseridos no lar social Meninos de 4 Pinheiros, após autorização da equipe técnica responsável e seguindo o código de ética do ECA, Estatuto da Criança e do Adolescente. Na primeira visita ao lar social, foi feita uma sensibilização dos meninos sobre o objetivo e importância do estudo e, após o livre aceite dos mesmos, foi aplicado o Inventário de Ansiedade de Beck (tabela 1), afim de se ter conhecimento do nível de ansiedade de cada um. Também foi aplicado o IAS II (Inventário de ansiedade traço-estado) previamente e ao final da última prática e feita a análise por comparação, com o objetivo de avaliar a auto

percepção dos participantes do estudo antes e após a intervenção. Como complemento, foram feitas duas perguntas diretas, com opções de respostas, (1) para serem identificados quais benefícios teriam sido percebidos por eles com as intervenções, e (2) o interesse em continuar praticando o Yoga. Para a aplicação de ambos os inventários, cada pergunta foi lida e repetida, para facilitar o entendimento. Os 8 encontros aconteceram em um período de duas semanas, com práticas de Yoga de 25 á 35 minutos de duração, compostas por Ásanas (posturas), Pranayamas (técnicas respiratórias), Meditação e Relaxamento. As sequências seguiram as series C e D sugeridas por HERMÓGENES (1968) com algumas adaptações, priorizando a sequência a seguir:

Início: Conexão com a respiração

Desenvolvimento: Ásanas de flexão e extensão de quadril, torção, equilíbrio, flexão lateral de tronco, Pranayama

Fim: Meditação e relaxamento

Todos os participantes do estudo tinham liberdade para participar ou não da prática.

## RESULTADOS

Os participantes apresentaram grau mínimo á moderado de ansiedade, como apresentado no Quadro 1, sendo que os participantes x e y fazem acompanhamento psiquiátrico e fazem uso de psicotrópicos e os participantes xy e z tem acompanhamento com psicólogo semanalmente. Os sintomas mais intensos para alguns participantes do estudo foram: medo do pior acontecer, medo de morrer, medo de perder o controle, dificuldade de relaxar, inquietação, mãos trêmulas.

Participante	Pontuação	Nível de Ansiedade
B	-	-
M	17	Leve
FB	18	Leve
MK	8	Grau mínimo
MS	24	Moderado
C	6	Grau mínimo
J	6	Grau mínimo
L		

Quadro 1 - Resultado Inventário de Ansiedade de Beck

As perguntas feitas após as intervenções foram: 1) Sobre os benefícios percebidos por eles com a prática do Yoga, caso houvessem, dando 5 opções de resposta: Equilíbrio, flexibilidade, força, disposição, calma; 2) se continuariam a participar das práticas, caso tivessem oportunidade, dando as opções de resposta sim, não e talvez. Em relação aos benefícios percebidos com a prática, 7 participantes (87,5%) relataram ter se sentido mais calmos após as práticas, como demonstrado no Quadro 2.

Participante	Equilíbrio	Flexibilidade	Força	Disposição	Calma
B	X	X	X	X	X
M		X	X	X	
FB	X				X
MK	X			X	X
MS	X				X
C	X				X
J				X	X
L	X	X	X	X	X

Quadro 2

Em relação ao interesse em dar continuidade à prática, 5 participantes responderam “sim”, que continuariam na prática se tivessem oportunidade, 2 participantes responderam “talvez” e 1 participante respondeu “não”.

A adesão dos participantes foi gradativa e superou as expectativas, tendo 100% de participação nas últimas duas práticas.

A análise comparativa do IDATE entre o antes e depois da intervenção apontou para 4 itens com maior percepção de melhora para a maioria dos participantes, sendo autoconfiança, segurança, estabilidade e disposição, mas as respostas, em sua maioria contraditórias, demonstram uma falta de auto percepção e autoconhecimento. O fato de emoções serem subjetivas e de percepção individual, dificulta a mensuração de diferenças entre o antes e depois de acordo com parâmetros pré-estabelecidos, mas a percepção de cada um é considerada como base de análise. De acordo com os educadores que acompanharam as práticas, houve uma mudança positiva no que se refere ao comportamento dos participantes, e segundo a equipe, que já os acompanha há longa data, a adesão e participação dos adolescentes superou experiências anteriores com outras atividades. Por tratar-se de um estudo com poucas práticas e em curto período, os resultados na redução dos sintomas de ansiedade ficam limitados, dando apenas uma ideia à ser projetada

em médio e longo prazo, projeção esta que, se a curto prazo demonstrou benefícios físicos e emocionais, traz expectativas esperançosas de minimizar estes sintomas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração as informações pesquisadas na elaboração deste trabalho, desde a origem Milenar do Yoga, o uso da yogaterapia como terapia complementar com base científica, o baixo número de pesquisas e estudos científicos que atestem a eficácia da prática originária na Índia, considerando as diferenças de tempo, espaço, culturas e tradições entre orientais e ocidentais e tendo como aplicabilidade prática neste trabalho, a linha do Hatha Yoga, usada nas aulas previamente preparadas fazendo uso de posturas (ásanas), exercícios respiratórios (pranayamas), meditação e relaxamento, como indicado em algumas obras, para o tratamento de casos de ansiedade ou transtornos mentais, entendemos que, não é possível mensurar os resultados de forma pragmática e objetiva.

Tendo em vista que, toda a filosofia Hindu, onde a Yoga está inserida, enxerga o ser humano de forma holística, ou seja, mente e corpo estão interligados e sua cultura tendo com base a busca do equilíbrio do ser humano de forma integrada, torna-se simples entender como viver de forma harmoniosa. Todavia, aqui no ocidente, mais precisamente aqui no Brasil, em virtude de nossa cultura e costumes, atualmente, nos deparamos com o aumento exponencial nos casos de ansiedade e transtornos mentais, e isso revela que, a separação de corpo e mente é o principal agente causador destes desequilíbrios físicos e mentais. O Yoga nos acolhe e aponta a direção ao caminho que nos integra para que possamos assim, encontrar o equilíbrio dentro das adversidades e beatitudes da experiência que é viver.

Neste trabalho tivemos o grande desafio de levar essa a essência sutil do yoga, como um possível caminho para o autoconhecimento, visando a melhora nos sintomas relacionados a ansiedade. Entretanto, se fez necessário aplicar questionários antes e depois das práticas de Hatha Yoga propostas no estudo na

tentativa de mensurarmos se houve melhora nos sintomas que os voluntários apresentavam antes das práticas. Quando concluímos que, em "essência" é imensurável vislumbrar de que forma, o simples fato de terem agregado este pequeno conhecimento poderá influenciar em suas vidas. O resultado mais importante como conclusão deste trabalho foi a mudança de postura dos meninos do primeiro dia, ao término das práticas e aplicação de questionário final, onde os educadores que participaram como observadores, relataram que a grande maioria gostou da experiência.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, M. A.; OLIVEIRA, S. M. S. S., **Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes**, Periódicos eletrônicos em psicologia, Psic v6 n2São Paulo, Dez 2005. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1676-73142005000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006)  
Consulta em 01/11/2020

FERNANDES, Nilda. **Yoga Terapia: o caminho da saúde física e mental**. Editora Ground, 1994 p.21,22

FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática**. Tradução Marcelo Brandão Cipolla. – São Paulo: Pensamento, 2006.

GHAROTE, M. L. **Yoga Aplicada: da teoria à prática**. 3ª ed. São Paulo: Phorte, 2005.

HERMÓGENES, José. **Iniciação ao Yoga**. Editora Record. Rio de Janeiro.1994.

MOHAN, A.G. e MOHAN,I. **A terapia do yoga**. SP: Pensamento, 2006.

OLIVEIRA, I. J. S.; ALVES, L. M. R., **Adolescentes à espera da adoção: Uma análise das reações ansiogênicas**, Revista Amazônia Science & Health, v8 n1 p107-122, 2020.

PACKER, Maria Laura Garcia. **A senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica**. Blumenau: Nova Letra, 2009

SAMPAIO, D. S.; MAGALHÃES, A. S.; FERES-CARNEIRO, T., **Pedras no caminho da adoção tardia: desafios para o vínculo paterno-filial na percepção dos pais**. Temas Psicol. v16 n1 Ribeirão Preto Jan/Mar de 2018. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2018000100012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2018000100012&lng=pt&nrm=iso) Consulta em 01/11/2020

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B., **Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 2011, 7(1), pp 50-54

Outras referências

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html)

Consulta em 28/11/2020

<http://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>

Consulta em 28/11/2020

Trabalho apresentado dia 19 de Dezembro de 2020, no Curso de Especialização em Yoga com Biopsicologia, pela Faculdade FATEC, Paraná; pelas alunas Marcia Regina Ferreira da Costa e Maria Letícia Schneider  
Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero