

## IOGA E QUALIDADE DE VIDA

**Natália Abou Hala Nunes<sup>1</sup>, Pâmela Bonifácio Camargo Siqueira<sup>2</sup>, Tatiana Camargo Castilho de Andrade<sup>3</sup>, Teresa Celia de Mattos Moraes dos Santos<sup>4</sup>**

Universidade de Taubaté / Departamento de Enfermagem. Av. Marechal Deodoro da Fonseca, 605, Centro, Taubaté, CEP: 12080-000

<sup>1</sup>e-mail – natalia\_abouhalanunes@hotmail.com

<sup>2</sup>e-mail – pam\_camargo@hotmail.com

<sup>3</sup>e-mail – tatyancamargo@ig.com.br

<sup>4</sup>e-mail – teresacelia@terra.com.br

**Resumo** - Existem inúmeras maneiras de se obter qualidade de vida, dentre elas o cuidado com corpo e a mente. Assim, pode-se considerar a ioga como uma prática que proporciona benefícios, pois melhora muitos os aspectos físicos e mentais do organismo. O objetivo deste estudo, portanto, foi identificar esses benefícios proporcionados pela prática da ioga. O método utilizado foi o de revisão bibliográfica, que constituiu em identificar, por meio de artigos, livros e *sites* relacionados, estudos sobre o tema. Os resultados obtidos demonstram que a prática da ioga traz benefícios, pois ajuda a manter ou mesmo recuperar a mobilidade do corpo, e a prevenir doenças associadas ao envelhecimento. Proporciona, também, relaxamento suave e respiração, e alívio para alguns desconfortos físicos. Concluindo, a ioga, apesar de antiga, é uma prática bastante difundida no mundo atual, e traz benefícios à vida, por ensinar a união da mente com o corpo; é, portanto, uma forma de se conseguir qualidade de vida.

**Palavras-chave:** ioga, Qualidade de vida, Saúde.

**Área do Conhecimento:** Saúde

### Introdução

Qualidade de vida não significa apenas que o indivíduo tenha saúde física e mental, mas que esteja bem com ele mesmo, com a vida, com as pessoas que o cercam, ou seja, que esteja em equilíbrio. Equilíbrio significa ter controle sobre aquilo que acontece a sua volta, por exemplo, sobre os relacionamentos sociais. Para garantir boa qualidade de vida, são necessários: hábitos saudáveis, cuidados com o corpo, tempo para lazer, e vários outros aspectos que façam o indivíduo se sentir bem, que tragam boas conseqüências, como usar o humor para lidar com situações de estresse, definir objetivos de vida e, principalmente, sentir que tem controle sobre a própria vida (WIKIPÉDIA, 2008).

Existem inúmeras maneiras de se obter qualidade de vida, dentre elas o cuidado com o corpo e a mente; assim, a ioga pode ser considerada uma prática que proporciona benefícios, tanto físicos, como mentais (KENT, 2006).

O que conhecemos como ioga nasceu e começou a se desenvolver há cerca de cinco mil anos, no norte da Índia. A palavra "ioga" vem do sânscrito clássico, usado na Índia antiga, e pode ser traduzido como "união". Entretanto, a prática da ioga se desenvolveu muitos séculos depois que a palavra surgiu. A ioga afirma que, apesar

de vivermos em um mundo de milhões de fenômenos aparentemente separados – matéria, animais, pessoas, pensamentos e idéias –, tudo é parte de um único e imenso todo (ESTEVES, 2007). Há dois mil anos, um grande mestre da ioga, Pantajalli, declarou que praticar ioga faz com que se tenha controle das ondas mentais. Com base nessa afirmação, os iogues analisaram a serenidade do corpo. Acostumados a se sentarem no chão, experimentaram diferentes maneiras de fazê-lo, e descobriram o que chamaram de "ásanas", que significa "manter uma posição". Essas posturas podem ser realizadas de diversas maneiras, até mesmo apenas sentando-se corretamente em uma cadeira. Os iogues descobriram que são possíveis profundas percepções da vida ao sentar-se corretamente, diminuir o ritmo da respiração e acalmar a mente. Aprenderam que a intuição é a base de tudo, e que o que chamamos de vida é uma força que veio a ser conhecida como Brahman. Não se trata de uma força humana, mas de uma força universal da consciência, que eles chamaram purusha. Essa força cósmica se interliga ao prakriti, a substância material do universo. Para os iogues, os seres humanos fazem parte dessa inter-relação – exatamente como Einstein postulava (BORELLA, 2007).

Existem cinco principais estilos de ioga, todos com o mesmo objetivo, a iluminação por meio da quietude da mente: Jnana-ioga, Hatha-ioga, Bacti-ioga, Carma-ioga e Raja-ioga. Os passos da ioga mostram como alcançar esse objetivo. Assim, Yama considera o comportamento para com os outros e para com o ambiente; o Niyana refere-se à disciplina pessoal e à atitude para com outra pessoa; a Ásana diz respeito ao uso do corpo; Pranayama é o treinamento da respiração de modo a influir sobre a mente, a percepção, o estado geral; Pratyahara refere-se à influência dos sentidos sobre a mente, quando se deseja empreender ações específicas; Dharana, Dhyana e Samâdhi referem-se ao treinamento das atividades mentais (MOHAN, 2001).

O objetivo deste estudo foi identificar os benefícios que a ioga traz ao organismo, quando praticada.

### Metodologia

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, realizada com base em artigos publicados em *sites*, revistas especializadas e livros.

### Resultados

Os resultados encontrados demonstram que a prática da ioga traz benefícios, como ajudar a manter ou mesmo recuperar a mobilidade do corpo em idosos, e a prevenir doenças associadas ao envelhecimento. Mulheres grávidas encontram, no relaxamento suave e respiração, alívio para alguns desconfortos físicos da gravidez, o que as prepara para o parto. Crianças acima de cinco anos beneficiam-se com o aprendizado da respiração e do relaxamento – valiosos na vida adulta (ESTEVES, 2007).

Segundo Zorn (2004), a prática regular da ioga melhora muitos os aspectos físicos e mentais do organismo, porque realinha todo o corpo, o que favorece uma boa postura. A ioga fortalece os ossos e músculos, melhora a mobilidade das articulações e reduz a dor nas costas. As pessoas têm inúmeros problemas de coluna, que não se devem a uma má formação do corpo, mas ao seu estilo de vida. A ioga estimula a circulação sanguínea e a oxigenação, por meio da respiração; aumenta a vitalidade e os níveis de energia; massageia os órgãos internos, melhorando sua função.

Ainda segundo Zorn (2004), a ioga proporciona melhora da digestão, na medida em que uma respiração mais ampla estimula o funcionamento dos órgãos abdominais; acalma a mente e as emoções, aliviando o estresse e a ansiedade; favorece um pensamento claro, por meio de maior oxigenação do cérebro. Além disso, gera autoconfiança e auto-estima; auxilia na perda peso;

ensina a relaxar adequadamente; auxilia nos problemas relativos à coluna; elimina o esforço e a tensão mental; melhora a aparência; fortalece e restaura o corpo inteiro; ensina os indivíduos a permanecerem relaxados, mesmo sob pressão; auxilia na melhora da concentração; ensina a pessoa a tornar-se mais consciente de si e dos outros; melhora a circulação e a respiração; melhora o estado da pele, dos olhos e dos cabelos, o equilíbrio e a postura; elimina as sensações de depressão. Os praticantes de ioga conseguem alívio para os estados de insônia, dores de cabeça, enxaqueca, sinusite e asma.

Nos Estados Unidos, o *Prison Project*, da organização SYDA, oferece gratuitamente a prisioneiros interessados um curso a distância chamado “Em Busca do Ser”. As aulas explicam a eterna sabedoria da ioga e da meditação. Atualmente, são mais de quatro mil internos matriculados. Outras organizações americanas que se baseiam na meditação são o *Prison Smart Los Angeles Youth Project* e *Human Kindness Institute*. Na Inglaterra, o *Prison Phoenix trust* também oferece aulas de ioga e meditação nas prisões. Os presos participantes, em sua maioria condenados a longas sentenças, por crimes violentos, reagem positivamente a essa abordagem, que se baseia na reconciliação, e não na vingança. No Brasil, por exemplo, a Academia de Polícia de São Paulo incluiu sessões de ioga em seu curso de formação de novos policiais. A prática da ioga treina-os para lidar de maneira equilibrada e, por meio de raciocínio desperto, administrar conflitos sem uso de violência. Assim, coloca policiais mais humanos nas ruas (BORELLA, 2007).

### Discussão

Em pesquisa realizada por Hadi (2007), com 107 voluntários que praticaram ioga durante seis meses, verificou-se melhora significativa na saúde física e mental dos indivíduos participantes. Os resultados corroboram o estudo realizado em 1998, quando já se usava a prática de ioga como tratamento coadjuvante para pessoas com patologias e também para pessoas saudáveis, promovendo-lhes bem-estar (GONZALEZ; WATERLAND, 1998).

Quando praticada no mínimo por 10 minutos, a ioga contribui na melhora da aptidão cardiorrespiratória em indivíduos sedentários (HAGINS; MOORE; RUNDLE, 2007). Pinheiro et al. (2007) avaliam a prática da ioga como recurso complementar no tratamento e controle da pressão arterial.

Pesquisa realizada por Céspedes et al. (2002) mostrou a diminuição das taxas de colesterol e de triglicerídeos em indivíduos diabéticos tipo II que praticaram ioga regularmente. Gordon et al (2008) confirmam, em sua pesquisa, esses resultados,

pois encontraram que indivíduos com diabetes mellitus II que fazem uso de dieta enriquecida com proteína de soja e praticam ioga obtêm efeitos preventivos e de proteção ao organismo.

### Conclusão

As práticas de ioga podem contribuir de maneira considerável na qualidade de vida das pessoas, pois seu principal objetivo é a obtenção de equilíbrio entre a mente e o corpo. Durante atividades diárias que possam causar extremo estresse, o desequilíbrio será predominante, e, se o indivíduo não encontrar uma “válvula de escape”, provavelmente acabará com alguma enfermidade psicológica ou fisiológica. O estresse diário afeta as pessoas diretamente, por isso faz-se necessária uma auto-análise, para que se possa identificar o problema e levantar soluções. Isso será possível ao indivíduo somente quando estiver relaxado e tranqüilo.

A ioga, apesar de antiga, é uma prática bastante difundida no mundo atual. Hoje, muitos pesquisadores se dedicam ao seu estudo, possibilitando, assim, mudanças em suas vidas e na vida de outras pessoas. A prática da ioga, que ensina a união da mente com o corpo, é excelente meio para se conseguir qualidade de vida.

### Referências

BORELLA, A.; BARBOSA, C. E. G.; TACCOLINI, M. **O livro de ouro do Yoga**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.

CÉSPEDES, E. M. et al. Evolución metabólica de pacientes diabéticos tipo 2 sometidos a um tratamiento combinado de dieta y ejercicios yoga. **Revista Cubana Invest Biomédica**. v. 21, n. 2, p. 1-4, 2002.

ESTEVES, B. **Yoga para terceira idade**. 3. ed. São Paulo: Cone, 2007.

GONZÁLEZ, V. L.; WATER A. D. Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud. Parte II. **Revista Cubana Med. Gen. Integr.** v. 14, n. 4, p. 499-503, 1998.

GORDON, L. A. et al. Effect of exercise therapy on lipid profile and oxidate stress indicators in patients with type 2 diabetes. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, 2008.

HADI, N.; HADI, N. Effects of hatha yoga on well-being in heathy adults in Shiraz, Islamic Republic of Iran. **Healthy Journal**. v.13, n. 4, p. 1-9, 2007.

HAGINS, M.; MOORE, W.; RUNDLE, A. Does practicing hatha yoga satisfy recommendations of intensity of physical activity which improve and maintains and cardiovascular fitness? **BMC Complementary and Alternative Medicine**, 2007.

KENT, H.; HAYLER, C. **Para Começar a Praticar ioga**. 2. ed. São Paulo: Publifolha, 2006.

MOHAN, A. G. **Yoga para o corpo, a respiração e a mente: um guia para a reintegração pessoal**. São Paulo: Pensamento, 2001.

PINHEIRO, C. H. da J. et al. Uso do ioga como recurso não-farmacológico no tratamento da hipertensão arterial essencial. **Revista Brasileira Hipertensão**, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007.

**WIKIPÉDIA:** Qualidade de vida. Disponível em: <<C:\Documents and Settings\Administrador\Desktop\Natália\QUALIDADE DE DE VIDA\Qualidade de vida - Wikipédia.mht>>. Acesso em: 26 de maio de 2008.

ZORN, I. W. **É fácil praticar a ioga**. 6. ed. São Paulo: Cultrix: 2004.