

## OS IMPACTOS DO YOGA NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Levi Nogueira Moura <sup>1</sup>

Aquilino Mota Duarte Neto <sup>2</sup>

Cesar Augusto de Freitas e Rathke <sup>3</sup>

Luisiane de Avila Silva <sup>4</sup>

### INTRODUÇÃO

O termo “envelhecimento populacional” se refere a um processo em que, primordialmente, há uma queda da taxa de fecundidade acompanhada em menor grau por uma queda da taxa de mortalidade dentro da população em questão, fazendo com que, a longo prazo, haja um menor ingresso de crianças na população ao mesmo passo que proporciona o envelhecimento das pessoas existentes. Segundo Kalache (1987), esse processo é dinâmico, sendo conhecido como transição epidemiológica ou demográfica. Diante dessa transição demográfica, há uma mudança radical do perfil de doenças da população, pois torna-se necessário aprender a controlar as doenças dos idosos. Se anteriormente a principal preocupação do sistema de saúde era o combate a doenças infectocontagiosas, agora é necessário combater as doenças que acometem os idosos, sobretudo as doenças crônicas e as doenças que acometem a saúde mental (NASRI, 2008).

É importante notar que a depressão é uma das mais graves doenças pertinentes ao envelhecimento, estimando-se que 48,9% da população idosa no Brasil sofrem de mais de uma doença crônica e, destas, a depressão alcança o número de 9,2% do total, realidade que se agrava devido à multiplicidade de manifestações, conceituação e difícil diagnóstico, fazendo-se necessário um olhar crítico e reflexivo acerca da temática (SOUSA et al., 2017).

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – FCM-PB, [levi.nmoura10@gmail.com](mailto:levi.nmoura10@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – FCM-PB, [aquilinetto1@gmail.com](mailto:aquilinetto1@gmail.com);

<sup>3</sup> Professor do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – FCM-PB. Mestrando em Gerontologia na Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [cesar.rathke@gmail.com](mailto:cesar.rathke@gmail.com);

<sup>4</sup> Professora do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – FCM-PB. Mestre em Ciências Odontológicas pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [luisi.avila@hotmail.com](mailto:luisi.avila@hotmail.com).

Concomitantemente, o processo de senescência, uma vez que é considerado dinâmico, gradativo e repleto de mudanças físicas e psicossociais, torna os idosos mais vulneráveis e susceptíveis a determinados agravos de saúde, bem como o surgimento de doenças. Com isso, essas perdas provocam sentimentos de ansiedade, medo, tristeza, irritação, bem como tornam necessária a adaptação a uma nova forma de viver. A ansiedade é considerada uma reação natural até certo ponto, útil para proteção e adaptação a novas situações, mas torna-se patológica, quando atinge um caráter extremo e generalizado, acompanhado por sintomas de tensão, medo, em que o foco do perigo pode ser externo ou interno. A mesma tem um impacto negativo sobre a qualidade de vida durante o envelhecimento (OLIVEIRA; ANTUNES; OLIVEIRA, 2017).

Diante da necessidade de criar novas estratégias de saúde que possibilitem o tratamento de doenças que acometem a saúde mental de idosos e que, conjuntamente, não facilitem a sobrecarga de medicações, as Práticas Integrativas e Complementares podem se configurar como alternativas viáveis, uma vez que utilizam apenas recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais.

Dentre elas, é importante destacar o yoga, uma prática integrativa de origem indiana que, através da utilização de diversas posições corporais, técnicas de respiração, meditação e relaxamento, trabalha a saúde do corpo, da mente e do espírito. Ademais, relata-se que o yoga melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral (BRASIL, 2018, 2017, 2015).

Tendo em vista o caráter terapêutico do yoga e sua disponibilidade no SUS por meio da sua inserção na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), mostra-se relevante pesquisar o uso do yoga como potencial ferramenta no manejo da ansiedade e da depressão.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi identificar os possíveis impactos do yoga no tratamento da ansiedade e depressão em idosos. Para tal, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados MEDLINE e LILACS por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) de textos publicados durante os últimos cinco anos que abordassem o uso do yoga no tratamento de ansiedade e depressão em idosos.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

Este estudo segue o modelo de uma revisão de literatura. Deste modo, tomaram-se como etapas necessárias para o desenvolvimento da revisão: a escolha do tema; a seleção dos critérios de inclusão e exclusão; a avaliação dos estudos encontrados; a interpretação dos resultados e a apresentação da revisão mediante uma análise crítica dos achados.

A seleção dos artigos aconteceu em setembro de 2021. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados Medical Analysis And Retrieval Online (MEDLINE) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), mediante uso das palavras-chave indexadas nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS), em português: ioga, idoso, depressão e ansiedade. Visando obedecer aos critérios de seleção, buscou-se identificar quais trabalhos se aproximavam da temática delimitada a partir da leitura dos resumos e do acesso aos textos completos.

Quanto aos critérios de elegibilidade foram definidos como critérios de inclusão: estudos que contemplassem o uso do yoga na população idosa no manejo de depressão e ansiedade. Foi utilizada restrição temporal de cinco anos, artigo completo, o texto deveria estar disponível on-line ou em material impresso, redigido em inglês e/ou português. Foram excluídos artigos com fuga ao tema já que não se relacionavam ao uso do yoga com a pessoa idosa no manejo de depressão e ansiedade.

Inicialmente foram encontrados 18 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 7 artigos com temática em desacordo aos interesses da pesquisa. A amostra final contou com apenas cinco artigos com conteúdo relevante para inclusão definitiva neste estudo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Com base na pesquisa realizada, analisando artigos de 2016 a 2021, nos 5 selecionados observou-se que o yoga tem uma importância relevante no manejo da depressão e da ansiedade, porém possuindo algumas ressalvas. Em dois trabalhos foi identificada uma melhora nos níveis de ansiedade e depressão em curto prazo, sendo que em um desses não foram identificados efeitos de longo prazo nos pacientes analisados. Outros dois artigos correlacionaram os resultados da prática do yoga com resultados de prática de outros exercícios para determinar sua efetividade, e assim, como resultado obteve-se que o grupo do yoga teve uma melhora mais significativa em relação àqueles que estavam no grupo de exercícios. Outro artigo conclui que

em um período de seis meses os sintomas relacionados à depressão e ansiedade diminuíram em relação ao período inicial, porém durante um acompanhamento maior se mantiveram estáveis e que uma única aula de yoga pode resultar em uma melhora na condição clínica do idoso em relação a esses quadros clínicos.

Importante observar que nos estudos apresentados os grupos tiveram respostas significativas ao yoga em prazos mais curtos, sendo que a análise em longos períodos necessita de uma maior gama de pesquisas científicas para que se possa obter melhores respostas. A discussão sobre o auxílio do yoga no tratamento em idosos com quadro de ansiedade e depressão vem em um momento importante de transição demográfica, em que o país está envelhecendo e as doenças crônicas estão se tornando prevalentes, junto com os problemas de caráter mental, principalmente pelo período pandêmico e de isolamento que a sociedade está vivendo, o que torna o tema relevante na área da saúde e dos cuidados ao idoso.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos artigos analisados, foi possível inferir que a prática do yoga se configura como uma alternativa viável no combate à depressão e à ansiedade, uma vez que pacientes diagnosticados com essas doenças emocionais relataram melhoras dos sintomas, sobretudo a curto prazo. Não obstante, o yoga foi capaz de gerar uma melhora na qualidade de vida geral dos indivíduos pesquisados, além de prover um estado de bem-estar espiritual. A partir disso, pode-se afirmar que a implementação do yoga se configura como importante ferramenta no manejo da saúde mental enquanto tecnologia leve, terapêutica e que foge dos parâmetros da biomedicina.

Em contrapartida, faz-se necessário um estudo mais profundo e extenso da temática, sobretudo com enfoque na população idosa, uma vez que a amostra de artigos encontrada foi de tamanho limitado. Conjuntamente, embora existam estudos que comprovem os efeitos benéficos das sessões de yoga ao curto prazo, faz-se necessária uma pesquisa aprofundada quanto aos efeitos do yoga ao longo prazo, tópico este pouco explorado nos textos analisados.

**Palavras-chave:** Yoga, Idoso, Depressão, Ansiedade.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Brasília, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde**. Brasília, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2a. ed. Brasília, 2015.

KALACHE, A. Envelhecimento populacional no Brasil: uma realidade nova. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 3, n. 3, p. 217-220, set. 1987.

NASRI, F. O envelhecimento populacional no Brasil. **Einstein**, São Paulo, v. 6 (supl.1), S4-S6, 2008.

OLIVEIRA, D.V. de; ANTUNES, M.D.; OLIVEIRA, J. Ansiedade e sua relação com a qualidade de vida em idosos: revisão narrativa. **Cinergis**, [S.L.], v. 18, n. 4, p. 1-7, 2 out. 2017.

SOUSA, K.A. et al. Prevalência de sintomas de depressão em idosos assistidos pela Estratégia de Saúde da Família. **REME – Revista Mineira de Enfermagem**, v.21, p.1-7, 2017.