



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE (CCBS)
ESCOLA DE ENFERMAGEM ALFREDO PINTO (EEAP)

Discente: Daniela Souza Athayde Rangel

Orientador(a): NATÁLIA CHANTAL MAGALHÃES DA SILVA

Coorientador(a): -

Trabalho final da disciplina de Seminário de Pesquisa II, apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO.

Título: EFEITO DA YOGA SOBRE A ANSIEDADE: REVISÃO SISTEMÁTICA

RIO DE JANEIRO

2023

Artigo Original

EFEITO DA YOGA SOBRE A ANSIEDADE: REVISÃO SISTEMÁTICA

Yoga's Effect on Anxiety: Systematic Review

Daniela Souza Athayde Rangel¹

Natália Chantal Magalhães da Silva²

Resumo:

Introdução: A yoga envolve práticas físicas, respiratórias e de meditação e é associada à melhoria do bem-estar físico e mental. Acredita-se que a prática frequente, apresenta efeitos no alívio da ansiedade. **Objetivo:** Identificar, na literatura científica, o efeito da yoga sobre a ansiedade. **Material e método:** Trata-se de uma revisão sistemática, realizada a partir das recomendações PRISMA, que teve como questão norteadora (no formato PICO): “Em relação às pessoas que apresentam ansiedade (população), qual o efeito da yoga (intervenção) no controle do transtorno (resultado)?”. A busca foi realizada entre dezembro de 2022 e março de 2023, por duas pesquisadoras – de forma independente, nas bases de dados Lilacs, Scielo e Medline, utilizando a estratégia: (“Yoga (Descritor)”) AND (“Ansiedade (Descritor)”). **Resultados:** Oito estudos compuseram esta revisão. Desses, todos indicaram efeitos satisfatórios da yoga sobre a ansiedade de diversos grupos populacionais. **Considerações finais:** Torna-se essencial a promoção de estudos que reafirmem esses achados com maiores níveis de evidências. Assim, será possível certificar a utilização das práticas integrativas, a exemplo da yoga, como um complemento aos tratamentos convencionais na área da saúde mental.

Palavras-chave: Yoga. Ansiedade. Terapias Complementares. Revisão Sistemática.

Abstract:

Introduction: Yoga involves physical, respiratory, and meditation practices and is associated with improving physical and mental well-being. It is believed that frequent practice has effects on anxiety relief. **Objective:** To identify, in the scientific literature, the effect of yoga on anxiety. **Material and Method:** This is a systematic review conducted following PRISMA recommendations, guided by the following PICO

¹ Graduanda do Curso de Graduação em Enfermagem, da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

² Docente da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

question: "In relation to people with anxiety (population), what is the effect of yoga (intervention) on the control of the disorder (outcome)?" The search was conducted between December 2022 and March 2023 by two independent researchers in the Lilacs, Scielo, and Medline databases, using the strategy: (("Yoga (Descriptor)") AND ("Anxiety (Descriptor)"). Results: Eight studies were included in this review. All of them indicated satisfactory effects of yoga on anxiety in various population groups. Final considerations: It is essential to promote studies that reaffirm these findings with higher levels of evidence. This will allow for the certification of the use of integrative practices, such as yoga, as a complement to conventional treatments in the field of mental health. Keywords: Yoga. Anxiety. Complementary Therapies. Systematic Review.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, questões envolvendo a saúde mental vêm afetando um número crescente de pessoas em todo o mundo e, por conseguinte, a busca por abordagens complementares para o seu tratamento tem se intensificado¹.

A ansiedade, por exemplo, compreende um sentimento vago e incômodo de desconforto ou temor, acompanhado por resposta autonômica². Os sinais e sintomas são variáveis e, em sua maioria, se apresentam como nervosismo persistente, inquietação, taquicardia, tremores, sensação de medo, irritabilidade, tensão muscular, transpiração, sensação de vazio, distúrbios do sono, fadiga, tonturas e desconforto abdominal³.

Nesse sentido, a introdução das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vem sendo incentivada como estratégia complementar ao tratamento convencional no controle da ansiedade e demais transtornos⁴. De acordo com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), a inserção das práticas na área da saúde se justifica, primordialmente, pela garantia do princípio de integralidade em que se baseia o Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil⁵.

Uma das práticas que merece destaque é a yoga, incluída na PNPIC em março de 2017. Considerada uma prática milenar, a yoga envolve práticas físicas, respiratórias e de meditação e é associada à melhoria do bem-estar físico e mental. Acredita-se que a prática frequente, seja uma vez por semana ou todos os dias, de forma recorrente, e assim, apresenta efeitos na qualidade de vida, na redução do estresse, alívio da ansiedade, depressão e insônia⁶.

Léon⁷ (2019), em sua pesquisa, apresentou resultados que revelam os benefícios da prática entre estudantes universitários, atuando na melhoria do sono, diminuição da ansiedade e melhoria no desempenho acadêmico. Já no estudo de Quintero, evidenciou-se que idosos com Alzheimer passam a se sentir mais ativos e independentes com a prática da yoga, tendo em vista seu efeito benéfico tanto no âmbito físico quanto cognitivo desse grupo.

Nos seus dois estudos, Bernardi^{8,9} (2020; 2013) enfatizou a relevância de abordagens complementares, como a prática de yoga, tanto para mulheres submetidas a mastectomias quanto para os cuidadores de pacientes oncológicos. Essas pesquisas destacaram os impactos positivos, que incluem a redução da ansiedade e a promoção do bem-estar, resultando em melhorias significativas na qualidade de vida.

Souza e Melo¹⁰ (2021) revelam uma diferença considerável nos níveis de ansiedade e qualidade de vida antes e depois da intervenção com yoga, sendo possível comprovar sua eficácia como ferramenta complementar, devendo portanto, ser encorajada como uma abordagem benéfica para a saúde e o bem-estar das pessoas.

Logo, o objetivo deste estudo foi identificar, na literatura científica, o efeito da yoga sobre a ansiedade.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, realizada de acordo com as recomendações PRISMA¹¹.

Considera-se que esse tipo de investigação tem como objetivo mapear as evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, aplicando métodos sistematizados de busca, análise seletiva, análise crítica e síntese das informações coletadas¹¹.

A busca foi realizada entre dezembro de 2022 e fevereiro de 2023, por duas pesquisadoras – de forma independente, nas bases de dados Lilacs, Scielo e Medline, utilizando a estratégia: (("Yoga (Descritor)") AND ("Ansiedade (Descritor)")). A questão norteadora, baseada na estratégia PCC, foi a seguinte: "Em relação às pessoas que apresentam ansiedade (população), qual o efeito da yoga no controle do transtorno

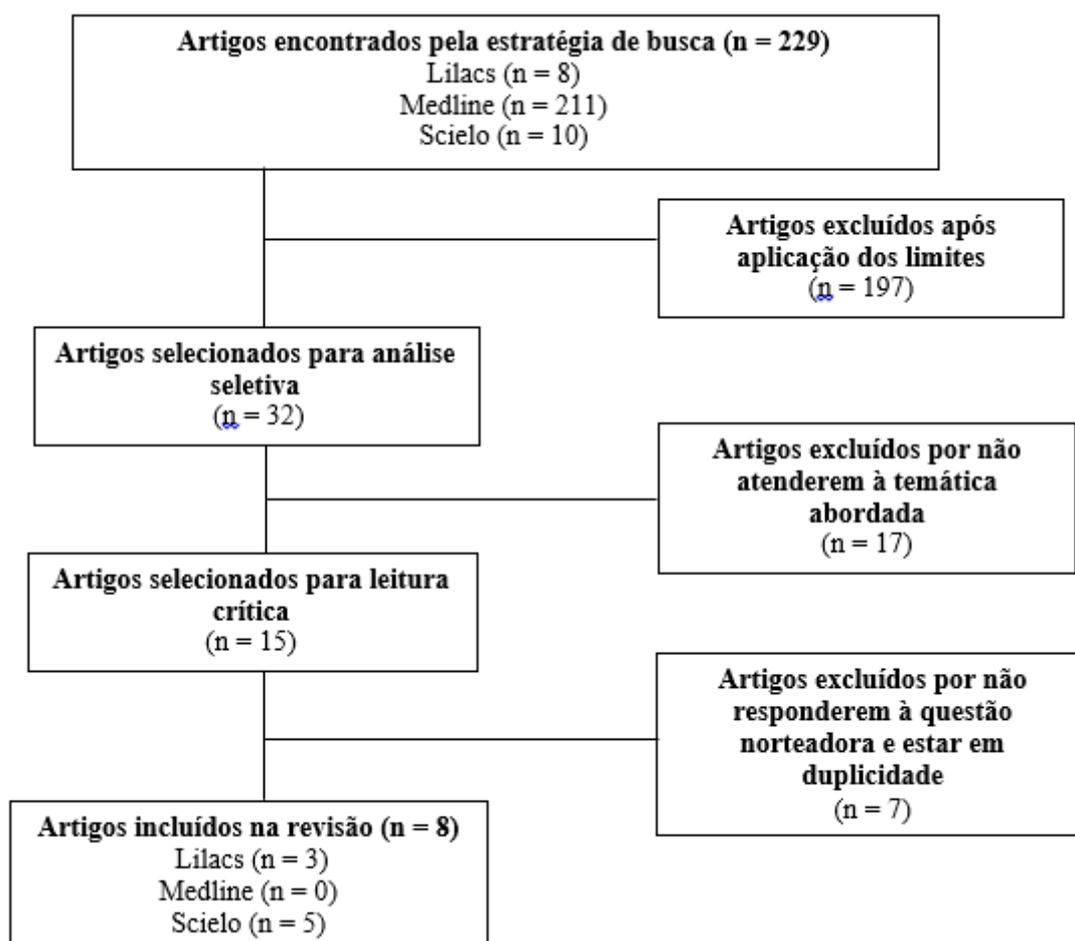
(conceito) no contexto da saúde mental (contexto)?”. Foram considerados como critérios de elegibilidade: estudos experimentais disponíveis em texto completo.

Para a coleta de dados, desenvolveu-se uma planilha no Excel com itens relacionados aos elementos de identificação do artigo (base de dados, autores, título, ano e país de publicação), características gerais (objetivos, métodos, população, resultados e conclusões) e a característica específica (efeito da yoga sobre a ansiedade).

Os estudos tiveram seu nível de evidência analisado com base no Escore de Jadad, que avalia itens específicos dos estudos por meio de cinco perguntas relacionadas à randomização, mascaramento e perda de seguimento. Para fins de cálculo do escore final, a pontuação pode variar de 0 a 5, sendo a pontuação de 0 a 2 considerada como de “baixa qualidade metodológica” e de 3 a 5 de “alta qualidade metodológica”¹².

As etapas de identificação dos artigos, seleção, elegibilidade e inclusão estão apresentadas na Figura 1, de acordo com as recomendações PRISMA¹³.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos para a revisão sistemática da literatura, elaborado de acordo com as recomendações do PRISMA. Figura reproduzida pela autora.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando-se que esta revisão é composta por oito estudos, torna-se importante salientar que cinco estavam indexados na Scielo e três na Lilacs, sendo que apenas três foram publicados nos últimos cinco anos. Além disso, quatro estudos foram realizados no Brasil e quatro na Índia, México, Turquia e Colômbia.

Os estudos selecionados apresentam o efeito da yoga sobre a ansiedade de diversos grupos populacionais. As principais informações dos achados são apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1: Ensaios clínicos randomizados que compuseram a revisão sistemática. Quadro reproduzido pela autora.

Referência	População em estudo	Resultados/conclusão relacionados ao efeito da yoga sobre a ansiedade	Avaliação do Nível de Evidência
Bernardi, et al. (2019)	Cuidadores, de crianças e adolescentes com câncer, que apresentam ansiedade (N=36)	A introdução da prática de yoga resultou na diminuição dos níveis de ansiedade e depressão, além de uma melhora na qualidade de vida de 20 cuidadores, quando comparados aos 23 indivíduos do grupo controle. Desta forma, a yoga mostrou-se uma ferramenta útil na redução da ansiedade e melhoria do bem-estar subjetivo.	4
Parthasarathy, et al. (2014)	Mulheres que apresentam transtorno de ansiedade (N=45)	As mulheres do grupo I, com a prática de asanas, relaxamento e pranayama, tiveram uma diminuição nos escores de ansiedade. Todavia no grupo II, a prática como um módulo de yoga integrado melhorou significativamente os escores de ansiedade, demonstrando, portanto, ser uma ferramenta útil para o tratamento da mesma.	3
León, et al. (2019)	Alunos do 1º/2º ano de medicina (N=21)	O grupo do Workshop de Yoga, avaliou através do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), que a mesma reduziu em 39%, alcançando níveis mínimos após a intervenção. Sendo assim, concluiu-se que intervenções como a Yoga, na rotina dos alunos, seriam benéficas para o desenvolvimento de estilos de vidas mais saudáveis.	3
Köksoy, et al. (2018)	Indivíduos previamente diagnosticados com zumbido subjetivo crônico (N=12)	Após as 12 sessões de yoga, o escore médio de estresse do zumbido reduziu significativamente. Após a intervenção, sugeriu-se que a prática pode desempenhar um papel importante na redução dos sintomas da ansiedade causados pelo zumbido crônico.	3
Bernardi, et al. (2013)	Mulheres mastectomizadas que apresentam ansiedade (N = 45)	As mulheres que apresentaram contato com a yoga diminuíram sua ansiedade de forma significativa, passando de média para baixa ansiedade. O que não foi observado no grupo controle. Logo, tem-se que a yoga demonstrou ser útil como aditivo no controle da ansiedade de mulheres mastectomizadas.	4

Souza, et al. (2017)	Mulheres adultas saudáveis que apresentam ansiedade (N=12)	Após 6 semanas, foi visto que os níveis de PA (percepção da ansiedade) reduziram no grupo das 6 mulheres que praticaram Hatha-Yoga, sugerindo, portanto, que a mesma possui uma aplicação prática viável, trazendo benefícios progressivos para seus praticantes	2
Quintero, et al. (2011)	Pacientes idosos com demência tipo Alzheimer que apresentam ansiedade (N=8)	Após realização do programa de Hatha Yoga e aplicação de instrumentos, como de avaliação da escala de ansiedade, não obtiveram-se resultados relevantes para o quesito. Todavia, em uma avaliação qualitativa foi observado melhora no humor, o que demonstra um indicativo de auxílio da prática para condições psicológicas.	2
Santos, L.A.; Santos L.D. (2008)	Mulheres fibromiálgicas que apresentam ansiedade (N=7)	Demonstrou que após as sessões de Kundalini Yoga houve uma diminuição tanto nos níveis de Ansiedade Traço quanto Ansiedade-Estado. Essas descobertas sugerem que esta vertente pode ser utilizada como uma atividade física terapêutica, pois atua de maneira positiva, reduzindo esses níveis de ansiedade.	3

Um ensaio clínico randomizado, realizado no México, foram analisados 21 estudantes de medicina (distribuídos em dois grupos). Um grupo recebeu 16 sessões de yoga e o outro 16 sessões de terapia cognitivo comportamental⁷. O objetivo foi avaliar se as intervenções propostas diminuiriam o estresse e a ansiedade dos estudantes. Corroborando com este ensaio, um estudo quase-experimental realizado no sul do Brasil, forneceu 16 sessões de Hatha Yoga (modalidade da prática) em 48 universitários¹³. De acordo com os estudos de Ortiz e Silva et al, observou-se resultados positivos da prática.

De acordo com Bernardi^{8,9} (2013;2020), também realizados no Brasil, voltados para mulheres mastectomizadas e cuidadores de crianças/adolescentes com câncer, evidenciaram efeitos benéficos da yoga na redução da ansiedade. Cabe ainda destacar que uma revisão de literatura, semelhante a analisou o efeito da yoga na redução dos malefícios do tratamento de neoplasias. Os resultados sugerem que a

yoga é segura e eficaz no controle de sinais e sintomas refratários de tratamento de diversos tipos de câncer¹⁴. Este dado reforça que a yoga pode ser uma ferramenta valiosa na melhoria da qualidade de vida de pacientes oncológicos, reduzindo sintomas emocionais e físicos tanto para pacientes oncológicos quanto para seus cuidadores.

Ao avaliar a percepção de idosos praticantes da yoga, estes atribuíram que a prática é uma experiência que aumenta a qualidade de vida e promove um envelhecimento satisfatório¹⁵. Já em um estudo desenvolvido na Colômbia, foi empregada uma metodologia que envolve a aplicação de yoga em pacientes com Alzheimer. Os resultados destacam as melhorias nas variáveis físicas, como equilíbrio e flexibilidade¹⁶.

Investigações sobre questões relacionadas à ansiedade incluem a análise do zumbido crônico, um fenômeno que tem sido objeto de estudo quanto à sua possível relação com transtornos de ansiedade¹⁷. Nesse contexto, um estudo turco abordou os efeitos do yoga em pacientes que sofrem de zumbido subjetivo crônico e concluiu que houve uma redução significativa nos escores médios de ansiedade relacionada ao zumbido¹⁸.

Ademais, outros três estudos^{19,20,21} analisaram os efeitos de diferentes abordagens da yoga - yoga integrada, hatha yoga e kundalini yoga - em quadros de ansiedade de mulheres. Os resultados demonstraram melhorias na qualidade de vida das participantes, consolidando a eficácia da prática terapêutica.

De forma semelhante, um estudo demonstrou diferença estatisticamente significativa entre os níveis de ansiedade antes e depois da intervenção com a yoga, revelando que a prática regular resultou em uma redução substancial dos níveis de ansiedade, além de promover uma melhora na qualidade de vida dos praticantes¹⁰.

Portanto, pode-se dizer que os resultados das pesquisas relacionadas à yoga têm demonstrado potencial e merecem ser explorados mais profundamente. Não dependente de recursos tecnológicos, a prática requer apenas um ambiente tranquilo e confortável, bem como a orientação de um profissional devidamente qualificado.

É importante observar que os oito estudos que compuseram esta revisão demonstraram que a yoga tem um efeito positivo na redução da ansiedade. No entanto, a escassez de ensaios clínicos randomizados voltados para o impacto da yoga na redução da ansiedade revela que o uso da prática na área da saúde ainda é elementar e precisa de maiores evidências.

Foram consideradas limitações desta investigação: a ausência de busca em banco de teses e dissertações; e por falta de financiamento, a seleção de estudos gratuitamente disponíveis em texto completo.

CONCLUSÃO

Esta revisão buscou identificar, a partir da literatura científica, o efeito da yoga sobre a ansiedade.

Acredita-se que os resultados aqui apresentados contribuem para uma compreensão mais abrangente da yoga no contexto da saúde mental, particularmente em relação à ansiedade. Ao analisar a literatura, este trabalho pretende fornecer informações relevantes para profissionais de saúde, pesquisadores e demais interessados na promoção do bem-estar emocional de diversos grupos populacionais que apresentam ansiedade. No entanto, torna-se essencial a promoção de estudos que reafirmem esses achados com maiores níveis de evidências. Assim, será possível certificar a utilização das práticas integrativas, a exemplo da yoga, como um complemento aos tratamentos convencionais na área da saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. Vorkapic CF, Rangé B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas [Internet]. 2011 Jun 1 [cited 2022 Jun 21];7(1):50–4. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009
2. NANDA (Herdman). NANDA International Nursing Diagnoses: Definitions and Classification 2021-2023. Thieme; 2021
3. World Health Organization. World health statistics 2018 : monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneve: World Health Organization, Cop; 2018.
4. Medeiros GCS, Montagner AV. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) em protocolos de Terapia Cognitivo Comportamental no manejo de sintomas ansiosos: uma revisão de literatura. 2021.
5. Habimorad PHL, Catarucci FM, Bruno VHT, Silva IB da, Fernandes VC, Demarzo MMP, et al. Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Ciência & Saúde Coletiva [Internet]. 2020 Feb;25(2):395–405. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2020.v25n2/395-405/pt>
6. PORTARIA No- 849 [Internet]. 2017 [cited 2023]. Disponível em: <http://ba.corens.portalcofen.gov.br/wp-content/uploads/2017/03/portaria-849-27-de-mar%C3%A7o-2017-Praticas-integrativas-e-complementares-2.pdf>

7. Ortiz León S, Sandoval Bosch E, Adame Rivas S, Ramírez Ávila CE, Jaimes Medrano AL, Ruiz Ruisánchez A. Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en Educación Médica*. 2019 Apr 12;30(2):9–17.
8. Bernardi MLD, Amorim MHC, Salaroli LB, Zandonade E. Effects of Hatha Yoga on caregivers of children and adolescents with cancer: a randomized controlled trial. *Escola Anna Nery*. 2020;24.
9. Bernardi MLD, Amorim MHC, Zandonade E, Santaella DF, Barbosa J de AN. The effects of hatha yoga exercises on stress and anxiety levels in mastectomized women. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2013 Dec 1 [cited 2020 Aug 5];18(12):3621–32. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232013001200018&script=sci_arttext
10. Souza SM da S, de Melo AS. CONTRIBUIÇÕES DO YOGA FRENTE A ANSIEDADE E A QUALIDADE DE VIDA. *Ciência em Movimento*. 2021 Dec 22;23(47):69–77.
11. Liberati A, Altman DG, Tetzlaff J, Mulrow C, Gøtzsche PC, Ioannidis JPA, et al. The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration. *PLoS Medicine*. 2009 Jul 21;6(7):e1000100.
12. SeTIC-UFSC. RISCO DE VIÉS EM REVISÕES SISTEMÁTICAS: GUIA PRÁTICO (COBE/UFSC) [Internet]. Ufsc.br. 2013 [cited 2023 Oct 26]. Disponível em: <https://guiariscodeteviescobe.paginas.ufsc.br/capitulo-6-analise-da-qualidade-metodologica-de>
13. Silva KB, Silva R de C, Errera FIV, Dantas MF, Santos SCD, Castro RB, et al. O IMPACTO DO YOGA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS : UMA BREVE REVISÃO SISTEMÁTICA. *OPEN SCIENCE RESEARCH I* [Internet]. 2022 Feb 1 [cited 2023 Apr 5];1(1):769–76. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/o-impacto-do-yoga-em-estudantes-universitarios-uma-breve-revisao-sistemica>
14. Lavinya Pereira Batista, Gilberlândio Roseno Oliveira, de F, Cristina, Xisto Sena Passos, Dorneles F. Os efeitos do yoga em pacientes oncológicos. *Brazilian Journal of Health Review*. 2022 Dec 21;5(6):25096–111.
15. Oliveira, M. E. de, Moraes, L. D. de, Filgueira, L. M. de A., Lima, P. P. C. Martins, J. C. de O. (2020). Yoga e Envelhecimento: contribuições sobre a prática do Yoga na percepção de idosos de Fortaleza, CE. *Revista Kairós Gerontologia*, 23(4), 189-205. ISSN print 1516-2567. ISSNE 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PUC-SP.
16. Quintero E, Rodríguez M, Guzmán L, Llanos O, Reyes A. Estudio piloto: Efectos de un programa de hatha-yoga sobre variables psicológicas, funcionales y físicas, en pacientes con demencia tipo Alzheimer. *Psychologia*. 2011 1;5(2):45–56.
17. Rosa MRD da, Almeida AAF de, Pimenta F, Silva CG, Lima MAR, Diniz M de FFM. Zumbido e ansiedade: uma revisão da literatura. *Revista CEFAC* [Internet]. 2012 Aug 1 [cited 2023 Oct 26];14:742–54. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/3jY3JGnRD9LQby3WgZwk6BP/#>
18. Köksoy S, Eti C, Karataş M, Vayisoglu Y. The Effects of Yoga in Patients Suffering from Subjective Tinnitus. *International Archives of Otorhinolaryngology*. 2017 Apr 3;22(01):009-013.

19. Parthasarathy S, Jaiganesh K, Duraisamy. Effect of integrated yoga module on selected psychological variables among women with anxiety problem. West Indian Medical Journal [Internet]. 2014 Jan 1 [cited 2022 Dec 14];63(1):78–80. Disponível em: https://westindies.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0043-31442014000100015&lang=pt
20. Souza LHR, Santos VIS, Domingues AFC, Cardoso BLC. Hatha yoga e a melhora da força de preensão palmar, velocidade da marcha e percepção de ansiedade em mulheres adultas. Revista Kairós : Gerontologia. 2017 Dec 30;20(4):367–82.
21. Santos L, Daniela Lopes Santos. A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE KUNDALINI YOGA SOBRE VARIÁVEIS FUNCIONAIS EM INDIVÍDUOS PORTADORES DA SÍNDROME DA FIBROMIALGIA. Revista Brasileira de Ciência e Movimento [Internet]. 2016 [cited 2022 Dec 21];16(2):7–15. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/670>