

## YOGA E MEDITAÇÃO COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE NUMA UNIVERSIDADE BRASILEIRA

### YOGA AND MEDITATION AS HEALTH PROMOTION AT A BRAZILIAN UNIVERSITY

Yago Soares Fonseca<sup>1</sup>, Grasiely Faccin Borges<sup>1</sup>, Calila Oliveira Alves<sup>1</sup>, Adryane Gomes Mascarenhas<sup>2</sup>, Adryane Gomes Mascarenhas<sup>2</sup>, Camila Assis Guedes<sup>2</sup>, Erika Maria Rocha Sampaio<sup>2</sup>, Ana Clara Silva dos Santos<sup>2</sup>, Lucas Silveira Sampaio<sup>1</sup>

Universidade Federal do Sul da Bahia<sup>1</sup>

#### Abstract

*Health promotion in the university environment focuses on multiple lifestyles, recognizing situations that impact the health of the academic community. The aim was to analyze the contributions of yoga and meditation practice on self-reported symptoms by participants in the health promotion project carried out by students. This is an experience report on the health promotion project: "Introductory course to yoga and meditation as health promotion for university students, technicians, and professors." The MYMOP instrument was used for evaluation. The main self-reported symptoms were anxiety (50%) and stress (20.8%). The majority of participants (80%) reported improvement, with a decrease in self-reported symptoms, but 20% did not feel any changes, demonstrating that this indicator alone is not sufficient to evidence health improvement in a broader context.*

**Keywords:** Health Promotion. Meditation Yoga.

#### Resumo

*A promoção da saúde no ambiente universitário concentra-se em múltiplos estilos de vida, reconhecendo situações que impactam a saúde da comunidade acadêmica. Objetivou-se analisar as contribuições da prática yoga e meditação sobre sintomas autorreferidos por participantes do projeto de promoção da saúde realizado por acadêmicos. Trata-se de um relato de experiência sobre o projeto de promoção da saúde: "Curso introdutório à yoga e meditação como promoção da saúde do estudante universitário, técnicos e professores". Utilizou-se o instrumento MYMOP para avaliação. Os principais sintomas autorreferidos foram ansiedade (50%) e estresse (20,8%). A maior parcela dos participantes (80%) relatou melhora, com a diminuição dos sintomas autorreferidos, mas 20% não sentiram alterações, demonstrando que somente esse indicador não é suficiente para evidenciar melhoria da saúde em um contexto de maior amplitude.*

**Palavras-chave:** Health Promotion. Meditation Yoga.

## Introdução

As intervenções de promoção da saúde no ambiente universitário concentram-se em múltiplos estilos de vida, visto que na vivência acadêmica, os estudantes estão expostos a diversas situações potencialmente estressantes que podem afetar negativamente seu desempenho acadêmico e sua saúde<sup>1,2</sup>. As Universidades Promotoras de Saúde destacam-se por promoverem espaços de bem estar biopsicossocial, extensivo a toda comunidade acadêmica, capaz de influenciar a saúde e a qualidade de vida de seus membros<sup>3</sup>, além de fortalecer o tripé ensino-pesquisa-extensão<sup>4</sup>.

No Brasil, a aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) em 2006, ampliou as possibilidades de uma abordagem integral à saúde<sup>5</sup>. Dentre elas, tem-se a yoga e a meditação, como estratégias de promoção de saúde com benefícios atestados por seus praticantes<sup>5,6</sup>, mediante seu caráter holístico, integrando corpo, mente e espírito<sup>7,8</sup>. Redução dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão são efeitos notados, além da melhora do desempenho cerebral dos praticantes<sup>9,10</sup>.

Em consonância com as evidências acerca do papel e dos impactos das instituições de ensino superior na qualidade de vida dos indivíduos, ratifica-se o compromisso intersetorial das Universidades Promotoras de Saúde na construção de ambientes e comportamentos saudáveis, bem como no apoio a iniciativas que possam corroborar com práticas sustentáveis e de integração social<sup>10</sup>.

O presente estudo objetivou analisar as contribuições das práticas de yoga e meditação sobre sintomas autorreferidos por participantes

do projeto de promoção da saúde, intitulado “Curso Introdutório à yoga e meditação como promoção da saúde do estudante universitário, técnicos e professores”, realizado por acadêmicos de Medicina da Universidade Federal do Sul da Bahia no Campus Paulo Freire.

## Metodologia

Trata-se de um relato de experiência que descreve a execução do projeto de promoção da saúde intitulado “Curso Introdutório à yoga e meditação como promoção da saúde do estudante universitário, técnicos e professores”. A proposta foi aprovada Pró-Reitoria de Sustentabilidade e Integração da UFSB por meio dos editais 07/2019 e, posteriormente, pelo edital 10/2019 Universidade Promotora de Saúde, e financiada com recursos do Governo Federal.

O projeto foi executado entre agosto e dezembro de 2019 e consistiu em ofertar práticas de yoga e meditação à comunidade acadêmica da UFSB. O curso foi conduzido por uma profissional habilitada em Hatha Yoga e meditação três vezes por semana, com duração de 90 minutos cada e compreendeu uma carga horária total de 10 horas.

Um formulário foi disponibilizado para os interessados, os quais assistiram um vídeo introdutório sobre Yoga e meditação intitulado “Hémógenes - Deus me livre de ser normal”<sup>11</sup>. Posteriormente, responderam perguntas acerca do vídeo e sobre as motivações pelas quais se interessam pelo curso.

O curso seguiu conforme o seguinte cronograma:

- Momento inicial de introspecção, seguido da entoação do mantra *Loka Samastah Sukhino Bhavantu* - “Que

todos os seres sejam felizes”, por 1 minuto;

- Aquecimento das principais articulações e músculos envolvidos na execução dos asanas (posturas corporais) combinados com pranayamas (exercícios respiratórios), com tempo médio de 5 minutos;
- Introdução à meditação e ao yoga como uma busca pelo autocuidado utilizando como ferramenta o livro *Autoperfeição pelo Hatha Yoga - Hermógenes*.
- Ensino de técnicas de meditação guiada e relaxamento para o controle emocional com e sem visualização; por tempo médio de 20 minutos;
- Ensino de práticas de *hatha-yoga* para o fortalecimento físico e mental.
  - Início com uma série de 12 posturas denominadas Surya Namaskar com duração média de 15 minutos, seguido de asanas de Chandra Namaskar (saudação à Lua por 15 minutos).
  - Pranayamas trabalhando as quatro fases da respiração; respiração polarizada e sopro hah, por tempo médio de 5 minutos.

### Pranayama



### Chandra Namaskar



### Asanas



### Asanas



A coleta de informações foi realizada por meio do instrumento *Measure Yourself Medical Outcome Profile (MYMOP)*<sup>12</sup>, com o objetivo de quantificar os efeitos de Práticas Complementares e Integrativas em Saúde. Foram coletados: sintomas relatados; sensação de bem-estar geral; atividade física, social ou mental que o problema dificulta realizar e uso de medicamentos. Utilizou-se o teste de Wilcoxon (1992)<sup>13</sup> para analisar o efeito das sessões, sobre a aplicação pré e pós práticas de Yoga, para cada variável. Adotou-se o nível de significância de  $p < 0,05$ .

### Resultados

O projeto alcançou um público total de 45 participantes (33 mulheres e 12 homens). Após assistirem ao vídeo “Hémógenes - Deus me livre de ser normal”<sup>11</sup> eles relataram os seus principais ensinamentos. Segue abaixo algumas reflexões:

- *“Ensina a silenciar-se do mundo e fechar os olhos para enxergar melhor a Deus e a vida. Yoga é o equilíbrio do corpo, mente e alma para o melhor conhecimento e conexão com Deus. Yoga é autoconhecimento para entender que precisamos ter esse olhar interior para enxergar além das obrigações ocidentais. Yoga é paz interior e evolução espiritual”.*

- *“Ensina que a prática de yoga pode proporcionar cura para o corpo e alma, sendo levada por seus projetos para aqueles que foram reclusos e aqueles que precisam de novos meios de cura”*

- *“Ensina o poder do autoconhecimento e seus benefícios frente as adversidades, a importância da espiritualidade, o aprendizado frente a esses momentos considerado adversos na vida, Yoga como "ferramenta" de transformação social, a importância da harmonia da saúde mental e a importância da prática de Yoga favorecendo o desenvolvimento pessoal e espiritual”.*

- *“Ensina sobre humildade, respeito, caridade, devoção ao outro”.*

Os participantes também relataram seus principais objetivos os participar do projeto, conforme abaixo:

- *“Autoconhecimento e conexão com Deus e consigo mesmo. Silenciar as minhas fragilidades e fechar os olhos para enxergar além do mundo competitivo ocidental.”*

- *“Encontrar espaço de convívio interior, de harmonia e autocuidado que a prática de Yoga pode oferecer. Percebi que essa relação mística/espiritual do Yoga não vive sozinha sem aprimoramento, e esse cuidado que o projeto traz ignora o glamour atribuído à prática, que só vende o corpo cheio de flexibilidade.”*

- *“Acredito que o projeto irá contribuir muito para meu controle emocional e crescimento espiritual, pretendo após o curso exercitar as práticas a fim de controlar a minha ansiedade e poder me livrar dos antidepressivos que tenho tomado, espero reafirmar minha fé que há muito está perdida”.*

- *“Tive crises de ansiedade há um tempo atrás e isso me fez entender e procurar formas de autocuidado. A meditação e Yoga me ajudaram a conectar comigo mesma, aprender a controlar*

*minhas emoções, usar o meu corpo como fonte de relaxamento e ajudar outros seres também nessa jornada existencial da qual fazemos parte”.*

No questionário, os participantes destacaram dois sintomas que mais os incomodavam no primeiro momento de aplicação do MYMOP.

**Sintoma 1:** Ansiedade (45,7%); Dores no corpo (16,7%); Estresse (12,5%); Agitação (4,2); Emoções negativas (4,2%); Esquecimento (4,2%); Ganho de peso (4,2%); Insegurança (4,2%); Lentidão (4,2%).

**Sintoma 2:** Dores no corpo (20,8%); Falta de concentração (12,5%); Depressão (8,3%); Estresse (8,3%); Melhora postural (8,3%); Tristeza (8,3%); Ansiedade (4,2%); Desorganização (4,2%); Falta de autoconhecimento (4,2%); Hipotireoidismo (4,2%); Preocupação excessiva (4,2%); Procrastinação (4,2%); Não relatou (8,3%).

### **Avaliação dos sintomas pré e pós aulas de yoga e meditação**

Os dados coletados pelo MYMOP pré e pós aulas foram tabulados e tanto para o sintoma 1 quanto para o sintoma 2, todos os participantes referiram diminuição dos sintomas autorreferidos ( $p < 0,01$ ). A média de percepção de sintoma 1 antes das aulas foi na escala de 4,3 e após as aulas na escala de 2,3. Para o sintoma 2, a média de percepção antes das aulas foi na escala de 4,2 para 1,8 após as aulas.

### **Sensação de bem-estar geral**

A avaliação da sensação de bem estar pelo MYMOP considerou o período que compreendeu a semana anterior de início das aulas, até a última aula de yoga e meditação. Antes das aulas a média de percepção da sensação

de bem estar foi na escala de 3,6 e ao término do curso foi na escala de 2. Dessa forma, houve uma melhora na percepção dos participantes. Contudo, cerca de cinco participantes relataram um nível de bem-estar geral “não muito ruim”, para um nível de bem-estar geral “muito ruim”.

#### **Atividade física, social ou mental que o problema dificulta realizar**

No primeiro momento da aplicação do questionário, os participantes relataram atividades que eles não conseguem realizar em decorrência do problema mencionado e foram destacadas as seguintes ações: dificuldade de concentração, medo de viajar sozinho, falta de vontade de ir a academia, medo de ficar sozinho, dançar, dificuldade de falar em público, dificuldade de ficar em lugares com muita gente, dificuldade em ser pontual, medo de sair de casa só, dificuldade de manter-se organizado, dificuldade em tocar nas pessoas, dificuldade de relaxar, dificuldade para estudar e dificuldade para dormir.

Posteriormente, no segundo momento de aplicação do MYMOP, os mesmos avaliaram o nível de interferência dos problemas mencionados nas práticas de suas atividades. A média de percepção do nível de interferência nas atividades foi de uma escala de 4,1 antes das aulas para uma escala de 1,4 após o término do curso.

#### **Uso de medicamentos**

No primeiro momento, 20 indivíduos (83,3%) relataram não fazer uso de medicação para os problemas relatados, 02 participantes (8,33%) relataram realizar terapia medicamentosa e outras 02 pessoas (8,33%) não responderam. Entre as medicações em uso, foram mencionados

escitalopram 10mg, 1 vez ao dia, para tratamento de depressão, e levotiroxina 37,5mg, 1 vez ao dia para tratamento de hipotireoidismo.

Dos 83,3% que não utilizavam medicações para os problemas relatados, 20% acreditaram ser muito importante evitar o tratamento medicamentoso, outros 20% acharam um pouco importante, 15% acharam não ser importante e 45% relataram não ser aplicável. Na segunda aplicação do questionário, as respostas da primeira aplicação foram mantidas. Nenhum participante relatou um novo sintoma ou mudança de medicamento.

Dessa forma, os resultados demonstram que a prática de yoga e meditação foi um experiência positiva na percepção autorreferida da qualidade de vida, haja vista a melhora dos sintomas negativos e o incentivo à adoção de hábitos de vida mais saudáveis. No âmbito acadêmico, sintomas relatados que podem motivar a adesão à prática de yoga e meditação, são ansiedade e estresse, sintomas como dorsalgia, lombalgia, cefaleia, mialgia, emoções negativas, agitação excessiva, insegurança, busca pelo autoconhecimento, tristeza, falta de concentração, melhoria postural, dentre outros.

Tal resultado também foi observado em uma intervenção de yoga no local de trabalho na dor musculoesquelética, ansiedade, depressão, sono e qualidade de vida entre professoras que apresentavam dor musculoesquelética crônica, com eficácia na melhoria da dor, da incapacidade dolorosa, da saúde mental e da qualidade do sono<sup>14</sup>.

Além disso, os resultados de pesquisas quanto à utilização da meditação e yoga em ambientes educacionais, seja em curto ou longo prazo, trazem como pontos positivos a redução de

problemas de atenção, estresse e diminuição da hiperatividade em estudantes<sup>15</sup>. A meditação também mostrou eficácia em relação aos fatores motivacionais, e benéfico para a aprendizagem acadêmica, melhorando o afeto acadêmico, a cognição e o comportamento<sup>16</sup>.

Um estudo realizado com estudantes de medicina demonstrou que a sensação de bem-estar melhorou depois de praticar essas intervenções, demonstrando que a introdução e a manutenção de programas de meditação e ioga podem ajudar a reduzir a ansiedade, a depressão e a raiva e promover uma sensação de bem-estar, principalmente se mantidos a longo prazo<sup>17</sup>, fator também observado em um estudo envolvendo estudantes universitários, onde ansiedade e estresse são um dos principais obstáculos vivenciados por estes<sup>18</sup>.

A eficácia da yoga no tratamento de alguns sintomas representa uma estratégia não invasiva e de baixo custo, sobretudo na redução da ansiedade. Técnicas de relaxamento como ioga e meditação ajudam a gerir o stress crónico ou de longo prazo, regulando as citocinas, ajudando assim as pessoas a superar comorbidades associadas a doenças e a melhorar a qualidade de vida<sup>19</sup>.

## Conclusão

Quando comparada a outros estudos, a prevalência de tabagismo entre as gestantes foi baixa, contudo preocupante, uma vez que não existem níveis seguros do consumo de tabaco na gestação. Mais da metade das mulheres fumavam antes da gestação e estenderam o hábito durante este período, porém uma quantidade significativa das mulheres iniciou o processo do tabagismo após o diagnóstico de gravidez, sendo uma

variável ainda pouco avaliada em estudos sobre uso de drogas em gestantes.

As mulheres com maior paridade, que consumiram bebida alcoólica e fizeram uso de drogas ilícitas tiveram mais chance de fumar durante a gravidez, expondo o binômio materno-fetal às consequências deletérias do tabaco.

## Referências

1. Díaz EM, Pérez-Fortis A, Gallegos-Carrillo K. Cluster Analysis of Health-Related Lifestyles in University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1776.
2. Martínez-Monteagudo MC, Delgado B, Inglés CJ, García-Fernández JM. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Front Psychol*. 2020;11:841.
3. Lopes RB, Zukowsky-Tavares C. A promoção da saúde em cursos universitários: uma análise documental. *Rev Fam Ciclos Vida Saúde Contexto Soc*. 2018;6:312-320.
4. Ferreira FMPB, Brito IS, Santos MR. Programas de promoção da saúde no ensino superior: revisão integrativa de literatura. *Rev Bras Enferm*. 2018;71(4):1714-23.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>.
6. Guimarães JMS, Pereira MS, Matos MA. Integrative mind-body practices: concept proposal for the field of Traditional and Complementary Medicine. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020;25(9):3533-3542.
7. Park CL, Riley KE, Bedesin E, Stewart VM. Motivations for Adopting and Maintaining a Yoga Practice: A National Cross-Sectional Survey. *J Altern Complement Med*. 2019 Oct;25(10):1009-1014.
8. Casucci T, Baluchi D. A health sciences library promotes wellness with free yoga. *J Med Libr Assoc*. 2019 Jan;107(1):80-88.

9. Joshi A, Kiran R. Gauging the effectiveness of music and yoga for reducing stress among engineering students: An investigation based on Galvanic Skin Response. *Work*. 2020; 1-8.
10. Wang F, Szabo A. Effects of Yoga on Stress Among Healthy Adults: A Systematic Review. *Altern Ther Health Med*. 2020.
11. Buainain M. Hémógenes: Deus me livre de ser normal. 2005. (54m52s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qpjUJ0y66U4>.
12. Paterson C. Measuring outcomes in primary care: a patient generated measure, MYMOP, compared with the SF-36 health survey. *BMJ*. 1996;312(7037):1016-1020.
13. Wilcoxon F. Individual comparisons by ranking methods. In: *Breakthroughs in statistics*. Springer, New York, NY, 1992; 196-202.
14. Metri KG, Bhargav H, Singh P, et al. Impact of Workplace Yoga on Pain Measures, Mental Health, Sleep Quality, and Quality of Life in Female Teachers with Chronic Musculoskeletal Pain: A Randomized Controlled Study. *J Altern Complement Med*. 2023 Jan;29(1):25-34.
15. Saxena K, Verrico CD, Saxena J, Kurian S, Alexandre S, Kahlonet RS et al. An Evaluation of Yoga and Meditation to Improve Attention, Hyperactivity, and Stress in High-School Students. *J Altern Complement Med*. 2020 Aug;26(8):701-707.
16. Kuroda Y, Yamakawa O, Ito M. Benefits of mindfulness in academic settings: trait mindfulness has incremental validity over motivational factors in predicting academic affect, cognition, and behavior. *BMC Psychol*. 2022;10:48.
17. Sunita L, Mondal H, Kumar M, Kapoor R, Gandhi A. Effect of Practicing Meditation, Pranayama, and Yoga on the Mental Health of Female Undergraduate Medical Students: An Interventional Study. *Cureus*. 2022 Sep 7;14(9).
18. Dai CL, Chen CC, Sharma M. Exploring Yoga Behaviors among College Students Based on the Multi-Theory Model (MTM) of Health Behavior Change. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(14):6395.
19. Basu-Ray I, Metri K, Khanra D, Revankar R, Chinnaiyan KM, Nagaratna R, et al. A narrative

review on yoga: a potential intervention for augmenting immunomodulation and mental health in COVID-19. *BMC Complement Med Ther*. 2022;22:191.

Yago Soares Fonseca

Universidade Federal do Sul da Bahia

Avenida Presidente Getúlio Vargas, 2439, ap 202, Bela Vista. Teixeira de Freitas - BA

CEP 45990-289

E-mail: [yagosfos@gmail.com](mailto:yagosfos@gmail.com)

---

Recebido em 25/06/2024

Aprovado em 30/10/2024

Publicado em 18/12/2024