

DOI: 10.35621/23587490.v9.n1.p320-334

IOGA COMO INSTRUMENTO DE QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES DIAGNOSTICADOS COM ANSIEDADE

YOGA AS AN INSTRUMENT TO QUALITY OF LIFE IN PATIENTS DIAGNOSED WITH ANXIETY

Clara Monteiro Leitão¹
Shawana Meita Souza Gomes²
Mariana Alves da Costa³
Eduardo Sampaio de Carvalho⁴
Milena Nunes Alves de Sousa⁵

RESUMO: OBJETIVO: Avaliar, em pacientes com ansiedade se a prática da ioga, quando comparada a nenhuma prática complementar, confere melhorias na qualidade de vida destes pacientes. **MÉTODO:** Para isso, foi realizada uma Revisão Sistemática de Literatura baseada na seguinte questão PICO: “Em pacientes com ansiedade, a ioga comparada a nenhuma outra prática complementar, traz melhorias na qualidade de vida?”. Foram selecionados os Descritores em Ciências da Saúde: “yoga”, “anxiety” e “quality of life”, intercalados pelo operador booleano AND e aplicados nas bases de dados da *Medical Publisher* e Biblioteca Virtual em Saúde junto a alguns critérios de inclusão e exclusão, restando 11 artigos. **RESULTADOS:** Todos os artigos aqui revisados são ensaios clínicos randomizados controlados, eles trouxeram a visão terapêutica da ioga em pacientes com ansiedade e seu prognóstico que, na maioria das vezes, é satisfatório e cursam com melhorias na qualidade de vida. Quanto aos estudos utilizados, eles incluíam grupos diversos de participantes e intervenções que variavam entre alongamentos e exercícios próprios da ioga, além de exercícios de respiração e treinamento postural. Além disso, o intervalo de tempo apresentado nos estudos foi entre 1-2 semanas e 8-12 semanas. Diante da análise dos artigos, comprovaram-se evidências, de baixa a moderada qualidade, as quais revelaram que a ioga é uma prática que pode influenciar tanto na saúde mental quanto física. Esse fato gera uma relação corpo-mente, que, por sua vez, é capaz de reduzir sintomas de depressão e ansiedade. **CONCLUSÃO:** Concluiu-se, portanto, que a ioga se mostrou uma terapêutica que possibilita bem-

¹ Centro Universitário de Patos. E-mail: claraleitao@med.fiponline.edu.br.

² Centro Universitário de Patos. E-mail: shawanagomes@med.fiponline.edu.br.

³ Centro Universitário de Patos. E-mail: marianacosta@med.fiponline.edu.br.

⁴ Centro Universitário de Patos. E-mail: eduardocarvalho1@med.fiponline.edu.br.

⁵ Centro Universitário de Patos. E-mail: milenanunes@fiponline.edu.br.

estar mental e corporal, o que contribui para a redução de sintomas de ansiedade e traz melhorias na qualidade de vida de pacientes portadores do transtorno.

Palavras-chave: Ansiedade; Qualidade de vida; Ioga.

ABSTRACT: OBJECTIVE: To evaluate, in patients with anxiety, whether the practice of yoga, when compared to any complementary practice, improves the quality of life of these patients. **METHOD:** For this, a Systematic Literature Review was carried out based on the following PICO question: “In patients with anxiety, does yoga, compared to any other complementary practice, bring improvements in quality of life?”. The Health Sciences Descriptors were selected: “yoga”, “anxiety” and “quality of life”, interspersed by the Boolean operator AND and applied in the Medical Publisher and Virtual Health Library databases along with some inclusion and exclusion criteria, leaving 11 articles. **RESULTS:** All the articles reviewed here are randomized controlled clinical trials, they brought the therapeutic view of yoga in patients with anxiety and its prognosis, which, in most cases, is satisfactory and they lead to improvements in quality of life. As for the studies used, they included different groups of participants and interventions that ranged from stretching and yoga exercises, in addition to breathing exercises and postural training. Furthermore, the time range presented in the studies was between 1-2 weeks and 8-12 weeks. In view of the analysis of the articles, evidence of low to moderate quality was proven, which revealed that yoga is a practice that can influence both mental and physical health. This fact generates a body-mind relationship, which, in turn, is capable of reducing symptoms of depression and anxiety. **CONCLUSION:** It was concluded, therefore, that yoga proved to be a therapy that enables mental and bodily well-being, which contributes to the reduction of anxiety symptoms and brings improvements in the quality of life of patients with the disorder.

Keywords: Anxiety; Quality of life; Yoga.

INTRODUÇÃO

A ioga é mundialmente conhecida como uma prática de exercício físico e meditação que traz diversos benefícios aos seus praticantes. Essa modalidade é uma forma terapêutica que atua na melhora da qualidade de vida através da manutenção da saúde (MESSIERER, 2017). Pode influir na redução do estresse, ansiedade, combate a depressão e melhora do sono (GONZALES *et al.*, 2020).

Essa forma de atividade física pode ser denominada como uma prática de intervenção holística que atua em sintomas físicos e psicológicos de seus praticantes (BAN *et al.*, 2021), influenciando na mente, respiração e relaxamento corporal, assim como na qualidade de vida (MCGOVERN; CHEUNG, 2018).

A ioga é baseada em oito técnicas: as “*yamas e niyamas*” cultivam valores pessoais e sociais, as “*asanas*” trabalham postura física, já a “*pranayama*” influencia na consciência sobre os movimentos respiratórios durante o exercício da ioga, enquanto que a “*pratyahara*” trabalha a introspecção, ou seja, a consciência sensorial interna, por fim, a ioga atua nos três estágios da meditação, a concentração, meditação e a absorção, denominadas respectivamente de “*dharana, dhyana e samadhi*” (GONZALES *et al.*, 2020).

A ansiedade, a deficiência cognitiva e a depressão são patologias que atuam com sintomas físicos e psicológicos e possuem intenso impacto na qualidade de vida (BAN *et al.*, 2021), pois costumam prejudicar as atividades diárias devido às crises ocasionadas, além de comumente se associarem a outras comorbidades que o paciente já possui (COSTA *et al.*, 2019).

Destarte, a ansiedade pode ser caracterizada como um sentimento de mal-estar, apreensão, medo e incerteza, que pode levar os pacientes a desenvolverem alterações comportamentais e fisiológicas (RODRIGUES *et al.*, 2021). Para estes autores, essa patologia possui como principais sintomas a tristeza, irritação, desinteresse, ideação suicida, insônia, dificuldade em manter-se concentrado, entre outras alterações.

Como a ioga visa a integração do Ser, nos âmbitos físico, psíquico, espiritual e emocional, buscando purificar e fortalecer o corpo, em busca da transformação da consciência através da meditação, acredita-se que ela possua impacto nos transtornos ansiosos e em seus sintomas associados, principalmente em conjunto com terapias medicamentosas e a terapia cognitivo comportamental, a depender de cada caso (GONZALES *et al.*, 2020).

O presente estudo possui como objetivo avaliar, através de uma revisão de literatura, a prática da ioga como melhoria na qualidade de vida de pacientes com ansiedade, quando comparada com a ausência de práticas complementares.

MÉTODO

O presente artigo trata-se de uma revisão sistemática da literatura de intervenção/tratamento. É pautada na elaboração de uma pergunta norteadora para a busca exaustiva do tema, na avaliação de diversas fontes para encontrar os estudos, na definição de critérios explícitos de inclusão e exclusão e na avaliação da qualidade metodológica dos artigos selecionados (DONATO; DONATO, 2019).

De início, foi definida a seguinte questão: “Em pacientes com ansiedade, a ioga comparada a nenhuma outra prática complementar, traz melhorias na qualidade de vida?”, a partir do acrônimo PICO (Paciente, Intervenção, Comparação e Desfecho), em que: P= Pacientes com ansiedade, I= Yoga, C= Nenhuma prática e O= Melhora da qualidade de Vida.

Com base nisso, foram selecionados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “*yoga*”, “*anxiety*” e “*quality of life*” para o levantamento dos artigos por meio da busca ativa nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que evidenciou 184 artigos e *Medical Publisher* (PubMed), que evidenciou 310 artigos. Eles foram então cruzados a partir do operador booleano “AND” através do método de pesquisa avançada.

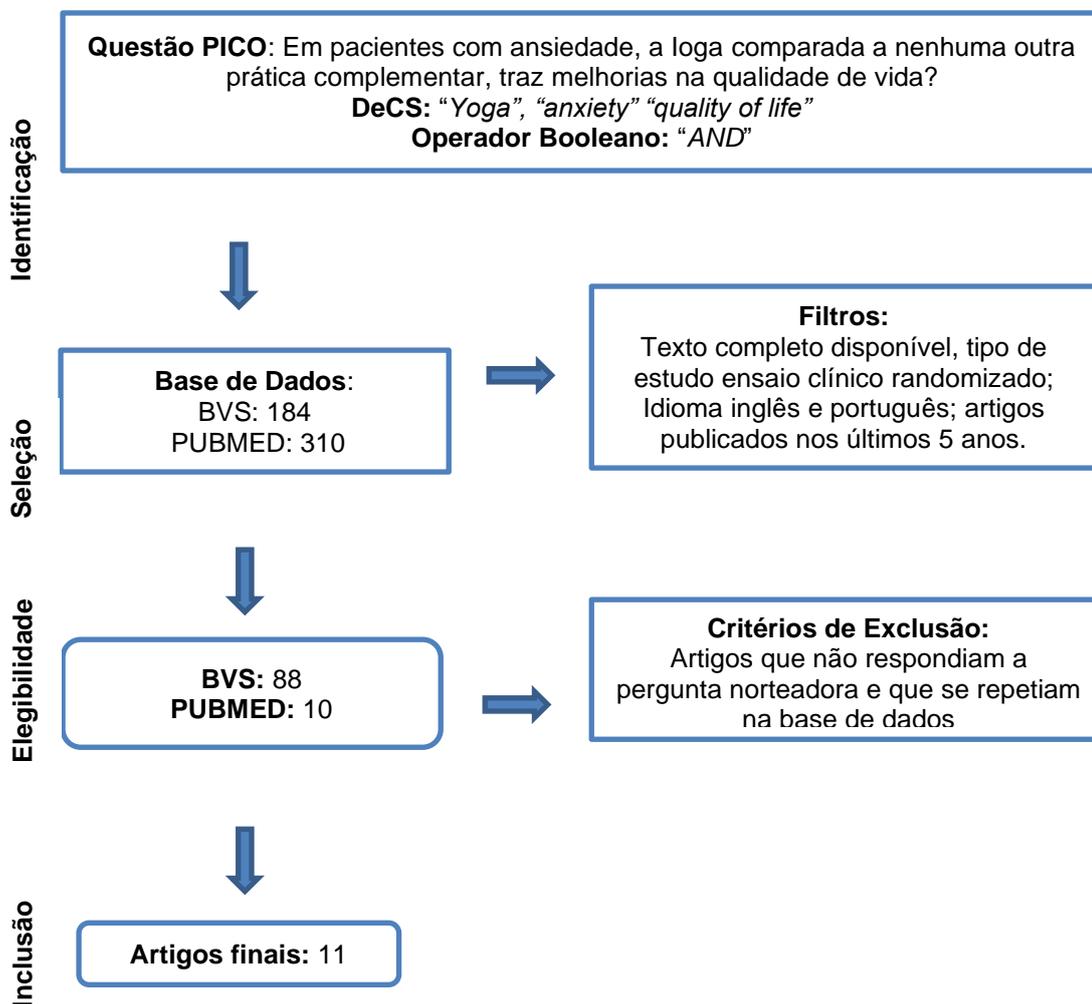
Adicionado a isso, foram incluídos os critérios: texto completo disponível, tipo de estudo, ensaio clínico randomizado, idioma inglês e português e publicações dos

últimos cinco anos. Foram excluídos estudos que não respondiam à pergunta norteadora do estudo e que se repetiam nas bases de dados avaliadas.

Após a aplicação dos filtros restaram 88 artigos na BVS e 10 estudos na PubMed, artigos esses que foram lidos na íntegra. A avaliação de elegibilidade foi feita por dois autores (LEITÃO e GOMES), em 3 etapas. Na primeira foram selecionados os artigos que de acordo com o título corroboram para a ideia do estudo. Na segunda foram lidos os resumos e as metodologias para apenas artigos julgados pertinentes para a última fase, em que os artigos foram lidos por completo e selecionados de acordo com a concordância dos revisores para fazerem parte do acervo bibliográfico do presente estudo, restando assim um total de 11 artigos.

A seguir, na figura 1 é possível verificar os artigos que foram incluídos, seguindo a recomendação do *Prisma Statement*, com o objetivo de aperfeiçoar o processo de construção de revisões sistemáticas e meta-análise (GALVÃO; PANSANI; HARRAD, 2015).

Figura 1: Etapas seguidas para seleção dos artigos que compõem esse estudo.



Fonte: Autoria Própria, 2021.

A qualidade metodológica dos estudos clínicos encontrados foi ponderada pelas Diretrizes Metodológicas do Sistema GRADE, em que as evidências são nomeadas entre qualidade alta, moderada, baixa e muito baixa (GALVÃO; PEREIRA, 2015).

RESULTADOS

O Quadro 1 traz a relação dos artigos selecionados, onde é possível observar o ano de publicação, autor, revista, idioma, população em estudo e tipo de estudo. Todos os artigos aqui revisados são ensaios clínicos randomizados controlados, estavam em inglês e trouxeram a visão terapêutica da ioga em pacientes com ansiedade e seu prognóstico que, na maioria das vezes, é satisfatório e cursam com melhorias na qualidade de vida.

Na apuração final dos artigos pertinentes, os resultados foram favoráveis quanto à intervenção positiva da prática da ioga nas pacientes com ansiedade, mostrando que o trabalho de concentração corpo-mente pode ser uma alternativa terapêutica para essa população.

QUADRO 1: RELAÇÃO DAS INFORMAÇÕES DOS ARTIGOS COM SEUS PRINCIPAIS ACHADOS.

Autores/Ano	Título do Artigo	Periódico
Ban <i>et al.</i> (2021)	The Effects of Yoga on Patients with Parkinson's Disease: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials	Hindawi
Bressington <i>et al.</i> (2019)	Feasibility of a group-based laughter yoga intervention as an adjunctive treatment for residual symptoms of depression, anxiety and stress in people with depression	Journal of Affective Disorders
Cramer <i>et al.</i> (2017)	Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer.	Cochrane Database Syst Rev
Gonzalez <i>et al.</i> (2020)	Yoga for depression and anxiety symptoms in people with cancer: A systematic review and meta-analysis	Psycho-Oncology
Hsueh <i>et al.</i> (2021)	Effects of yoga on improving quality of life in patients with breast cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials.	The Japanese Breast Cancer Society
Kwok <i>et al.</i> (2019)	Effects of Mindfulness Yoga vs Stretching and Resistance Training Exercises on Anxiety and Depression for People With Parkinson Disease a Randomized Clinical Trial	JAMA Neurology
Love <i>et al.</i> (2019)	Mind-Body Interventions, Psychological Stressors, and Quality of Life in Stroke Survivors	Clinical Sciences
Lundt e Jentschke (2019)	Long-Term Changes of Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients 6 Months After the End of Yoga Therapy	Integrative Cancer Therapies
McGovern e	Yoga and Quality of Life in Women with Primary	Journal of Midwifery

Cheung (2018)	Dysmenorrhea: A Systematic Review	& Women's Health
Puksic <i>et al.</i> (2021)	Effects of Yoga in Daily Life program in rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial	Complementary Therapies in Medicine
Shiju <i>et al.</i> (2019)	Effect of Sudarshan Kriya Yoga on anxiety, depression, and quality of life in people with type 2 diabetes: A pilot study in Kuwait	Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews

FONTE: Dados de pesquisa, 2021.

O Quadro 2 mostra as características dos estudos quanto a população e intervenção, tempo e eficácia. Sendo assim, as populações dos estudos tiveram variação de pessoas com diagnóstico de depressão, portadores de câncer, portadores de Parkinson, acometidos por artrite reumatoide e também sujeitos diabéticos. A intervenção variou entre alongamentos, exercícios próprios da ioga, exercícios de respiração e treinamento postural.

QUADRO 2: CARACTERÍSTICAS DOS ESTUDOS QUANTO A POPULAÇÃO E INTERVENÇÃO.

Autor/Ano	População	Intervenção
Ban <i>et al.</i> (2021)	Mulheres com dismenorreia primária	Foram colocados em prática vários tipos e combinações de ioga, incluindo Asanas, YogaNidra, dhyana, pranayama e oração de ioga.
Bressington <i>et al.</i> (2019)	Adultos com diagnóstico de depressão.	Aquecimento, exercício de respiração profunda, brincadeiras infantis e meditação do riso.
Cramer <i>et al.</i> (2017)	Pacientes portadores de câncer de mama.	Exercício de respiração e meditação.
Gonzalez <i>et al.</i> (2020)	Pacientes com câncer de mama.	Principalmente Hatha, Iyengar e tibetano, compreendendo práticas posturais, de respiração, meditação e postura corporal.
Hsueh <i>et al.</i> (2021)	Pacientes com doença de Parkinson idiopática.	Exercício de atenção plena, alongamento e treinamento de resistência em sofrimento psíquico.
Kwok <i>et al.</i> (2019)	Pacientes com depressão e ansiedade pós acidente vascular cerebral.	Ioga, tai chi, redução do estresse com base na atenção plena e meditação.
Love <i>et al.</i> (2019)	Pacientes com câncer.	Exercício de Hatha Yoga, meditação e conversas sobre condições físicas e mentais.
Lundt e Jentschke (2019)	Pacientes portadores de diabetes tipo 2.	Sudarshan kriya yoga (SKY)
McGovern e Cheung (2018)	Pacientes com câncer.	Hatha ioga e demais modalidades.

Puksic <i>et al.</i> (2021)	Pacientes com doença de Parkinson.	Exercícios de loga envolvendo, respiração, meditação e treinamento postural.
Shiju <i>et al.</i> (2019)	Pacientes com artrite reumatóide	Relaxamento guiado, exercícios de respiração, asanas e meditação de auto-indagação.

FONTE: Dados de pesquisa, 2021.

Quanto ao tempo, houve variação entre 1-2 semanas e 8-12 semanas. E em relação à eficácia das intervenções, resultaram na melhoria na qualidade de vida em geral, proporcionando: redução da ansiedade e estresse, controle da depressão, diminuição da fadiga, da dor, melhorias no sono, na concentração, decréscimo dos sentimentos negativos, melhoras nas relações sociais e maior capacidade de trabalho (Quadro 3).

QUADRO 3: CARACTERÍSTICAS DOS ESTUDOS QUANTO AO TEMPO DE INTERVENÇÃO E EFICÁCIA.

Autor/Ano	Tempo	Eficácia
Ban <i>et al.</i> (2021)	Sessões de 38 minutos, 6 vezes por semana por 4 meses.	Foi observado melhorias de aspectos da qualidade de vida de pacientes com dismenorrea primária, dentre eles, dor física, sono, concentração, sentimentos negativos, relações sociais e capacidade de trabalho.
Bressington <i>et al.</i> (2019)	90 minutos semanais, durante 4 semanas	Presença de melhorias na qualidade de vida e na saúde mental da população em estudo.
Cramer <i>et al.</i> (2017)	90 minutos de 2 à 12 semanas.	Evidências de qualidade moderada apoiam a recomendação de ioga como uma intervenção de suporte para melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde
Gonzalez <i>et al.</i> (2020)	1 a 2 semanas com sessões de 60 a 120 minutos.	A intervenção resultou na melhora da qualidade de vida, na redução da ansiedade e depressão, além de estresse, fadiga, dor, entre outros eventos.
Hsueh <i>et al.</i> (2021)	90 minutos por semana, durante 8 semanas.	A ioga da atenção plena demonstrou ser mais eficaz do que os exercícios físicos convencionais para o controle do estresse psicológico.
Kwok <i>et al.</i> (2019)	A duração das intervenções variou de 6 a 12 semanas, com sessões de 1 a 3 vezes por semana.	A intervenção mente-corpo diminui os sintomas de depressão e regulam as respostas imunológicas
Love <i>et al.</i> (2019)	60 minutos semanais, durante 8 semanas.	Os sintomas de ansiedade, depressão e fadiga foram significativamente reduzidos. Porém os sintomas de ansiedade e fadiga aumentaram ligeiramente durante

		o período de acompanhamento, enquanto os sintomas de depressão seguiram estáveis.
Lundt e Jentschke (2019)	8 semanas	O estudo evidenciou melhoria significativa na ansiedade, depressão e insônia em pacientes com Diabetes Mellitus tipo 2, após a realização da intervenção SKY.
McGovern e Cheung (2018)	01 a 03 sessões por semana, com duração de 45-120 min, por 9,3 semanas em média.	Constatou-se que as intervenções baseadas na ioga são uma ferramenta para o alívio dos sintomas de ansiedade e depressão em pacientes com câncer.
Puksic <i>et al.</i> (2021)	60 minutos, de 1 a 2 sessões por semana, variando de 8 a 12 semanas.	A ioga é capaz de melhorar o estado motor, equilíbrio, mobilidade funcional e qualidade de vida em pacientes portadores de doença de Parkinson, além de reduzir ansiedade e depressão nos mesmos.
Shiju <i>et al.</i> (2019)	90 minutos semanais, durante 12 semanas.	Melhorias significativas na fadiga e no humor foram observadas na pós-intervenção e no acompanhamento.

FONTE: Dados de pesquisa, 2021.

O quadro 4 apresenta a qualidade dos estudos selecionados para esta pesquisa. E apontou que a limitação metodológica esteve presente na maioria dos estudos selecionados, entretanto a inconsistência foi presente em maior parte desses artigos. Percebeu-se também que não houve, em sua maioria, a presença de Evidência indireta nesses artigos, como também não havendo Imprecisão na maioria desses artigos.

Por fim, nenhum foi considerado como de alta qualidade, prevalecendo às avaliações de baixa e moderada.

QUADRO 4: AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DOS ESTUDOS SELECIONADOS NESTA PESQUISA

Autor	Limitações Metodológicas	Inconsistência	Evidência indireta	Imprecisão	Viés de publicação	Qualidade
Ban <i>et al.</i> (2021)	Presente	Não há	Presente	Não há	Presente	Baixa
Bressington <i>et al.</i> (2019)	Presente	Não há	Não há	Não há	Presente	Moderada
Cramer <i>et al.</i> (2017)	Não há	Presente	Não há	Presente	Não há	Moderada
Gonzalez <i>et al.</i> (2020)	Presente	Presente	Presente	Presente	Não há	Baixa
Hsueh <i>et al.</i> (2021)	Presente	Presente	Não há	Não há	Presente	Baixa

Kwok <i>et al.</i> (2019)	Não há	Alta				
Love <i>et al.</i> (2019)	Não há	Presente	Não há	Presente	Presente	Baixa
Lundt e Jentschke (2019)	Presente	Presente	Não há	Presente	Presente	Baixa
McGovern e Cheung (2018)	Presente	Presente	Presente	Não há	Não há	Baixa
Puksic <i>et al.</i> (2021)	Presente	Presente	Presente	Não há	Presente	Baixa
Shiju <i>et al.</i> (2019)	Presente	Presente	Não há	Não há	Presente	Baixa

FONTE: Dados de pesquisa, 2021.

DISCUSSÃO

Esta revisão sistemática analisou a ioga como uma intervenção para melhoria da qualidade de vida, saúde física e saúde mental da população (CRAMER *et al.*, 2017; MCGOVERN; CHEUNG, 2018; BRESSINGTON *et al.*, 2019; KWOK *et al.*, 2019; LOVE *et al.*, 2019; LUNDT; JENTSCHE, 2019; SHIJU *et al.*, 2019; GONZALEZ *et al.*, 2020; BAN *et al.*, 2021; HSUEH *et al.*, 2021; PUKSIC *et al.*, 2021), pois se percebeu que tem significativo valor na diminuição dos níveis de ansiedade, depressão, melhorias funcionais, fadiga e outros. Portanto, tem efeitos significativos que impactam na promoção da saúde do indivíduo.

A ioga foi inserida como atividade disponibilizada pelo Sistema Único de Saúde (SUS) em 2011 com a criação do Programa da Academia de Saúde (SIEGEL; BARROS, 2015) e é fornecida na atenção primária em saúde (APS). A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), criada pelo Ministério da Saúde em 2006, visando garantir a integralidade proposta pelo Sistema Único de Saúde, é a esfera dentro da APS que reconhece essa prática (BRASIL, 2006). Essa abordagem permite o acesso a intervenções que antes eram encontradas apenas em serviços privados (FAVA *et al.*, 2019).

Pela análise dos resultados, Puksic *et al.* (2021) afirmaram que ioga é uma prática holística, que reúne as searas física, psicológica, social e comportamental. É subdividida em várias abordagens, cada uma delas com uma finalidade fisiológica.

Os exercícios físicos (*asanas*) e respiratórios (*pranayama*), por exemplo, visam o sistema nervoso autônomo e eixo hipotalâmico, tendo como resposta relaxamento e melhora do humor, esses são chamados efeitos “de baixo pra cima”, o que corrobora com a conclusão de Vorkapic e Rangé (2011), os quais evidenciam que as técnicas de respiração yoguica influenciam mecanismos respiratórios involuntários os quais são controlados por aquele sistema supracitado, cujo padrão de respiração regulado afeta positivamente o curso das emoções.

Além disso, essas vias inter-relacionadas podem influenciar o sistema imunológico, entendendo-se que a ioga é, portanto, uma atividade que consegue alinhar mente e corpo com o objetivo de promoção da saúde física e mental, mas também do bem-estar espiritual e social. Em concordância, na população estudada por Love *et al.* (2017), constataram-se evidências as quais demonstraram que a intervenção mente-corpo diminui os sintomas de depressão, regulam as respostas imunológicas e promovem a resiliência.

De acordo com os achados, a ioga apresenta-se como uma intervenção terapêutica que age na reabilitação do câncer e de doenças degenerativas, ambos responsáveis pelo comprometimento da qualidade de vida e pelo desenvolvimento de transtornos de ansiedade. Essa situação é comprovada quando, segundo Ban *et al.* (2021), a ioga apresentou efeitos benéficos no sistema motor, na mobilidade funcional, no equilíbrio, na ansiedade, na depressão e na qualidade de vida dos pacientes portadores de doença de Parkinson.

Para Hsueh *et al.* (2021), pacientes praticantes da ioga exibiram melhorias significativas no bem-estar físico, no bem-estar mental e na qualidade do sono, bem como reduções na ansiedade, depressão, estresse, fadiga e intensidade da dor após a intervenção.

No sentido da melhora psicológica, de acordo com Rodrigues *et al.* (2021), é válido salientar que apenas uma sessão já apresenta resultados positivos quanto à redução de ansiedade e estresse, o que mostra que a ioga traz benefícios substanciais à saúde. Contudo, o tempo de prática e a regularidade das sessões contribuíram para melhores resultados, visto que entre os pacientes mais experientes com a terapia, menores níveis de ansiedade foram observados (NUNES *et al.*, 2016; CORRÊA *et al.*, 2020).

É importante ressaltar que o tratamento para pessoas com quadros psicossomáticos perpassa a farmacologia, tendo em vista a eficácia limitada para algumas delas, fazendo com que tal população busque alternativas não farmacológicas. Uma das intervenções solicitadas por esse público vem sendo a ioga, conseqüentemente, essas intervenções têm chamado a atenção de pesquisadores que almejam estabelecer sua eficácia como tratamento adjunto, tendo em vista que eles são comumente bem tolerados e apresentam certa significância, trazendo uma maior qualidade de vida para os sintomáticos (BRESSINGTON *et al.*, 2019).

Por outro lado, ainda são necessários mais estudos que relatem sobre como a ioga pode trazer benefícios aos indivíduos que possuem sintomas de ansiedade e depressão (GONZALEZ *et al.*, 2019), já que existem heterogeneidades em diversos estudos que abordam a ioga como terapia não farmacológica para ansiedade (SHIJU *et al.*, 2019). Além disso, a ausência de estudos em longo prazo dificulta a avaliação da eficácia.

Em suma, o estudo realizado apresentou importantes limitações quanto à sua amostra e a qualidade de evidências. O tamanho da amostra, que ao se apresentar em tamanho reduzido, permite considerar os resultados obtidos apenas para a população em questão. Além disso, grande parte dos artigos encontrados são baseados em evidências baixas a moderadas pelo sistema GRADE, logo, a confiança no efeito é limitada. Por fim, pode-se concluir que quando comparados com nenhuma terapia, a ioga apresenta recomendação como uma intervenção de suporte para melhorar a qualidade de vida, reduzir a fadiga e distúrbios do sono, em pacientes com quadros ansiosos, (CRAMER *et al.*, 2017).

CONCLUSÃO

Nesta pesquisa sistemática da literatura, que buscou avaliar os impactos da prática da ioga na melhora da qualidade de vida e dos transtornos ansiosos em pessoas portadoras de ansiedade, percebeu-se que os artigos selecionados para

análise, em sua maioria, apontaram diversos benefícios da prática da ioga, sejam estes para o bem estar psicológico e físico como também a melhora da qualidade do sono em praticantes dessa atividade.

O estudo ainda apontou que a ioga pode ser caracterizada como terapia bastante indicada para pacientes com ansiedade, depressão, fadiga e intensidade da dor, sendo esses transtornos ansiosos e de quadro depressivo causadores de muitas outras comorbidades, e com isso, a prática da yoga atua de forma direta na influência da mente, respiração e relaxamento corporal, melhorando esses sintomas desde o primeiro dia de prática.

Por fim, percebe-se a necessidade de desenvolvimento de novos estudos para alertar e chamar a atenção de mais pessoas para a prática da ioga, que tanto apresenta benefícios para a saúde física e mental do indivíduo, acarretando em uma melhora qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAN, M.; YUE, X.; DOU, P.; ZHANG, P. The Effects of Yoga on Patients with Parkinson's Disease: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **Behavioural Neurology**, v.2021, p.1-11, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Secretaria de Atenção à Saúde, **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRESSINGTON, D.; MUI, J.; LEUNG, S. F.; YU, C.; CHEUNG, K.; WU, C. S. T.; BOLLARD, M.; CHIEN, W. T. Feasibility of a group-based laughter yoga intervention as an adjunctive treatment for residual symptoms of depression, anxiety and stress in people with depression. **Journal of Affective Disorders**, v. 248, n.10, p.42-51, 2019.

CRAMER, H.; LAUCHE, R.; KLOSE, P.; LANGE, S.; LANGHORST, J.; DOBOS, G. J. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 1, n.1, p.1-137, 2017.

CORRÊA, C. A.; VERLENGIA, R.; RIBEIRO, A. G. S. V.; CRISP, A. H. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.25, p.1-7, e0118, 2020.

DONATO, H; DONATO, M. Stages for Undertaking a Systematic Review. **Acta Médica Portuguesa**, v.32, n.3, p.227-235, 2019.

FAVA, M. C.; ROCHA, A. O.; BITTAR, C. M. L.; TONELLO, M. G. M. Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. **Aletheia**, Canoas, v.52, n.1, p.37-49, jun. 2019.

GALVÃO, T. F.; PANSANI, T. de S. A.; HARRAD, D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v.24, n.2, p.335-342, 2015.

GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Avaliação da qualidade da evidência de revisões sistemáticas. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v.24, n.1, p.775-778, 2015.

GONZALEZ, M.; PASCOE, M. C.; YANH, G.; MANICOR, M.; GRANT, S.; LACEY, J.; FIRTH, J.; SARRIS, J. Yoga for depression and anxiety symptoms in people with cancer: A systematic review and meta-analysis. **Psycho-Oncology**, v.30, n.8, p.1196-1208, 2021.

HSUEH, E.; LOH, E.; JUI-NA LIN, J.; TAM, K. Effects of yoga on improving quality of life in patients with breast cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Breast Cancer**, Tokyo, v.28, n.2, p.264-276, 2021.

KWOK, J. Y. Y.; KWAN, J. C. Y.; AUYEUNG, M.; MOK, V. C. T.; LAU, C. K. Y.; CHOI, K. C.; CHAN, H. Y. L. Effects of Mindfulness Yoga vs Stretching and Resistance Training Exercises on Anxiety and Depression for People With Parkinson Disease: A Randomized Clinical Trial. **JAMA neurology**, v.76, n.7, p.755-763, 2019.

LOVE, M. F.; SHARRIEF, A.; CHAOUL, A.; SEVITZ, S.; BEAUCHAMP, J. S. Mind-Body Interventions, Psychological Stressors, and Quality of Life in Stroke Survivors. **Stroke**, v.50, n.2, p.434-440, 2019.

LUNDT, A.; JENTSCHKE, E. Long-Term Changes of Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients 6 Months After the End of Yoga Therapy. **Integrative Cancer Therapies**, v.18, e1534735418822096, 2019.

MCGOVERN, C. E.; CHEUNG, C. Yoga and Quality of Life in Women with Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review. **Journal of Midwifery & Women's Health**, v.63, n.4, p.470-482, 2018.

NUNES, J. P. C.; CARVELHO, P. A.; SANTOS, K. A.; ARRUDA, E. O. Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento. **Revista Uniútao em Pesquisa**, v.6, n.2, p.43-64, 2016.

PUKŠIĆ, S.; Mitrović, J.; Čulo, M. I.; Živković, M.; Orehovec, B.; Bobek, D.; Morović-Vergles, J. Effects of Yoga in Daily Life program in rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Medicine**, v.57, e102639, 2021.

RODRIGUES, J.; LUNARDI, M.; BERTOLI, J.; BIDUSKI, G. M.; FREITAS, C. L. C. Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v.18, n.38, p.111-122, 2021.

SHIJU, R.; THOMAS, D.; AL AROUJ, M.; SHARMA, P.; TUOMILEHTO, J.; BENNAKHI, A. Effect of Sudarshan Kriya Yoga on anxiety, depression, and quality of life in people with type 2 diabetes: A pilot study in Kuwait. **Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews**, v.13, n.3, p.1995-1999, 2019.

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. Benefits of yoga practices for anxiety disorders. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v.7, n.1, p.50-54, 2011.