

Impacto da prática de yoga no bem-estar de adultos: Uma revisão sistemática

Isabel Maria Pires Domingues

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2^o ciclo de estudos)

Orientadora: Professora Doutora Sandra Carina Guimarães

junho de 2021

Folha em branco

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais e aos meus filhos.

Folha em branco

Agradecimentos

À minha orientadora Professora Doutora Sandra Carina Guimarães, pela sua disponibilidade, palavras de incentivo, sugestões e competência com que me apoiou ao longo deste percurso.

Aos professores do Departamento de Psicologia que se cruzaram no meu caminho ao longo destes anos, e que me proporcionaram a oportunidade para aprender tanto.

À minha colega e amiga Cynthia que foi uma ajuda inestimável nesta última fase, para conseguir ultrapassar as dificuldades e renovar energias para a conclusão desta dissertação.

Às minhas colegas e também amigas, Ana e Madalena por todo o apoio que me proporcionaram ao longo de toda esta caminhada, e sem o qual teria sido muito complicado atingir os meus objetivos.

À minha família e amigos, de um modo especial aos meus pais, que sempre me motivaram e apoiaram, e sem os quais não teria sido possível fazer este percurso.

Ao meu namorado, pela compreensão e carinho que sempre me demonstrou e me ajudou a renovar as minha forças.

E por fim, mas não menos importantes, aos meus filhos que sempre respeitaram e sobretudo valorizaram o meu empenho, para que eu conseguisse atingir o objetivo final, terminar o curso para seguir o meu sonho.

Um grande Bem-Haja a todos!

Folha em branco

**

Resumo

Esta dissertação integra um artigo científico a ser publicado na Revista a Psychologica. A redação do artigo cumpre as normas de publicação da referida revista que tem revisão de pares.

A prática de Yoga é preconizada pela OMS como sendo benéfica para a formação de indivíduos mais críticos na forma como idealizam o bem-estar e para uma sociedade mais responsável e salutar. A literatura tem incidido essencialmente nos fins terapêuticos do Yoga e no seu papel ao atenuar sintomas ou doenças. São poucos os estudos que relacionam esta prática com o bem-estar, com hábitos saudáveis ou de autoanálise. O objetivo deste artigo que aqui se apresenta faz uma revisão sistemática da literatura sobre o impacto da prática de Yoga no bem-estar psicológico de adultos. Neste sentido, seguem-se as recomendações do *PRISMA*. A análise é efetuada através da revisão sistemática de artigos publicados nas bases de dados *B-ON*, *Web of Science*, *SCOPUS* e *Scielo*, em inglês, português e espanhol. Das pesquisas efetuadas entre 1 e 22 de abril de 2021, identificam-se 139 artigos, mas apenas três são elegíveis. Os estudos e as contribuições para o objeto de estudo em análise são muito escassos, mas abundantes quando o Yoga é agregado a outras práticas de atividade física ou intervenções. Recomenda-se que se alargue o período de análise e que se desenvolvam mais estudos direcionados para a prática de Yoga, como forma isolada de intervenção, com adultos saudáveis.

Palavras-chave

yoga; bem-estar; adultos

Folha em branco

Abstract

This dissertation is part of a scientific article to be published in Revista a Psychologica. The writing of the article complies with the publication rules of the aforementioned peer-reviewed journal.

The practice of Yoga is recommended by the WHO as being beneficial for the formation of more critical individuals in the way they idealize well-being and for a more responsible and healthy society. Literature has focused essentially on the therapeutic purposes of Yoga and its role in alleviating symptoms or illnesses. There are few studies that relate this practice to well-being, healthy habits or self-analysis. The purpose of this article presented here is a systematic review of the literature on the impact of Yoga practice on the psychological well-being of adults. In this regard, the PRISMA recommendations are followed. The analysis is carried out through the systematic review of articles published in the B-ON, Web of Science, SCOPUS and Scielo databases, in English, Portuguese and Spanish. On the surveys carried out between 1st and 22nd April of 2021, 139 articles were identified, but only three were eligible. Studies and contributions to the object of study under analysis are very scarce, but abundant when Yoga is added to other physical activity practices or interventions. It is recommended to extend the period of analysis and to develop more studies directed to the practice of Yoga, as an isolated form of intervention, with healthy adults.

Keywords

yoga, well-being, adults

Folha em branco

Índice

Introdução	1
INTRODUÇÃO	9
MÉTODO	12
RESULTADOS	13
DISCUSSÃO	20
CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS.....	23
Referências gerais	26

Folha em branco

Lista de Figuras

Figura 1 – *Flow diagram* com as diferentes fases da revisão sistemática

Folha em branco

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Extração dos dados dos estudos

Folha em branco

Lista de Acrónimos

CR100	<i>Borg centiMax</i>
DVD	<i>Digital Video Disc</i>
EIFI	<i>Exercise-Induced Feeling Inventory</i>
EPYQ	<i>Essential Properties of Yoga Questionnaire</i>
K10	<i>Kessler Psychological Distress Scale</i>
MAAS	<i>Mindfulness Attention Awareness Scale</i>
OMS	<i>Organização Mundial de Saúde</i>
PANAS	<i>Positive and Negative Affect Schedules</i>
PAR-Q	<i>Physical Activity Readiness Questionnaire</i>
PRISMA	<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i>
PBC	<i>Private Body Consciousness</i>
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>
PWI-A	<i>Psychological Wellbeing Index-Adult</i>
SCS	<i>Social Connectedness Scale</i>
SMS	<i>State Mindfulness Scale</i>
STS	<i>Self-Transcendence Subscale of the Temperament and Character Inventory</i>
UBI	<i>Universidade da Beira Interior</i>
VPPS	<i>Therapist Warmth and Friendliness Subscale of the Vanderbilt Psychotherapy Process Scales</i>

Folha em branco

Introdução

No momento atual, o ser humano depara-se com a coexistência de realidades antagônicas. Por um lado, grandes fortunas, promoção da saúde e da educação e inúmeras escolhas ao nível do lazer; por outro, o descontentamento com a vida, números significativos de indivíduos com depressões, falta de coesão social e taxas de crime elevadas (Huppe et al, 2004, citados por Menezes et al., 2011). Com o objetivo de melhorar a qualidade de vida tem-se procurado fomentar estratégias e delinear projetos de vida que levem ao bem-estar, assim como à diminuição dos eventos stressores.

Os adultos têm a seu cargo inúmeras condicionantes com carácter stressante (Sadir et al., 2010), nomeadamente, a nível financeiro, profissional, familiar, entre outras, e beneficiam dos efeitos da prática de atividades físicas e de relaxamento que os auxiliem, de modo a aumentar o bem-estar e a fazer face aos conflitos com que se deparam nas suas vidas (Dariva & Mendes, 2019; Menezes et al., 2011).

O bem-estar é objetivo principal do ser humano, e este construto inclui outros conceitos relacionados, nomeadamente, a qualidade de vida, ausência de emoções negativas e contentamento (Ribeiro & Galinha, 2005, citados por Dariva & Mendes, 2019). Para Passareli e Silva (2007), o bem-estar contribui para dinamizar positivamente a forma como as pessoas se observam umas às outras e, desse modo, reforça as ligações afetivas e as vivências diárias proporcionando maior bem-estar e maior felicidade (citados por Dariva & Mendes, 2019). Por sua vez, a investigação (Averill & More, 1993, citados por Freire et al., 2013), sugere que a felicidade é um constructo que nunca foi consensual nem linear, e que se apresenta de formas diversas, assim como, os significados que atribuímos, aos objetivos e desejos realizados (Emmons, 2003, citado por Freire et al., 2013), ou ainda, como o balanço obtido entre os afetos positivos e negativos (Keyes et al, 2002, citados por Freire et al., 2013)). Schueller e Seligman (2010) sugerem três perspetivas diferentes da felicidade: emoções positivas e prazer; envolvimento; e significado, pelo que deste modo, os indivíduos que integram estes componentes seriam os mais felizes, (citados por Freire et al., 2013).

A yoga tem sido uma dessas atividades e tem aumentado enquanto prática em todas as camadas etárias. É também vista pelos adultos como benéfica para fazer face às dificuldades e conflitos que surgem (Silva & Rosado, 2017). Inclui a execução de exercícios respiratórios, de concentração e de relaxamento, posturas físicas, meditação, e controlo emocional e mental. Têm-se verificado vantagens terapêuticas nas pessoas que

praticam yoga com regularidade, para além de outros ganhos ao nível geral (Medeiros, 2017, citado por Dariva & Mendes, 2019).

A yoga é uma filosofia e tradição indiana que através de inúmeras práticas psicofísicas, que envolvem, não apenas atividades físicas, mas também o seguimento de uma ideologia, são preconizados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), segundo Barros et al. (2014). Estes conhecimentos teóricos e práticos permitem a formação de indivíduos mais críticos e independentes na forma como idealizam o bem-estar e uma sociedade mais responsável e salutar (Bernardi, 2021).

A yoga é uma prática com bastante tempo de existência, foi resumida por Patanjali (no século II a.c.) em oito fases: 1) as abstinências (*yama*) - negação da violência, retidão; decência no sexo, abnegação; 2) as leis de vida (*niyama*) - genuinidade, coerência, tranquilidade, alegria; 3) as posturas corporais (*ásanas*); 4) a respiração controlada (*pranayama*); 5) a percepção dos sentidos controlada (*pratyahara*), 6) a concentração (*dharana*); 7) a meditação (*dhyana*); 8) e o reconhecimento (*samadhi*).

No presente, impera o *hathayoga*, que incide sobre as posturas corporais, com inúmeras adaptações e variedades. O exercício da yoga é utilizado muito mais para fins terapêuticos, para atenuar sintomas ou doenças, do que para promover costumes saudáveis ou de autoanálise (Barros et al., 2014).

Na ótica dos professores de yoga inquiridos por Silva e Rosado (2019), a prática desta atividade é muito útil para a aquisição e manutenção de uma postura estável (e.g., importante para a prática da meditação uma vez que é preciso persistir na mesma posição durante algum tempo), e devido à existência de uma ligação direta da respiração com os estados mentais (e.g., através de uma respiração calma e profunda a pessoa consegue obter um estado de serenidade). Destacam ainda o impacto psicossocial subdividido por vários tópicos: bem-estar subjetivo, bem-estar espiritual, felicidade e satisfação com a vida, otimismo, atenção plena, capacidade de lidar com as adversidades, autoavaliações nucleares, autoconhecimento e identidade, e também efeitos psicossociais negativos. No que se refere ao construto do bem-estar subjetivo, este refere-se à existência de vivências positivas em áreas como, o trabalho, a família e o lazer (Diener, 2000, citado por Silva & Rosado, 2019). No estudo destes autores, os professores de Yoga, são de opinião de que se adquire a capacidade de reconhecer e aceitar as limitações individuais, o que vai conduzir ao aumento da qualidade de vida e bem-estar. Acresce o facto de que as pessoas incrementarem a consciência de si mesmas, do seu corpo, respiração, comportamentos, sentimentos e passarem a

observar a vida com outra perspetiva, ao realçarem os aspetos positivos, numa vertente eudemónica do autoconhecimento. Os benefícios referidos no que concerne ao bem-estar subjetivo são confirmados por investigações empíricas em populações distintas (Silva & Rosado, 2017, citados por Silva & Rosado, 2019).

Estes investigadores referem ainda outros estudos que confirmam os benefícios da atividade no que respeita à noção de bem-estar (Bilderbeck et al., 2013; Moliver et al., 2013; Rathore & Choudhary, 2013; Reis & Alligood, 2014; Rissel et al., 2014; Taspinar et al., 2014; Telles et al., 2013). No seu estudo, Groessi et al. (2015) mencionaram que a yoga tem impacto benéfico sobre a saúde e o bem-estar, posicionados numa perspetiva holística onde se interligam a saúde física, mental e bem-estar espiritual. Também se encontraram efeitos positivos, designadamente ao nível do bem-estar psicológico e da autoestima (Casaban et al., 2017).

Um estudo coordenado por David Eisenberg, que procurava averiguar as razões da prática de yoga, com 31044 pessoas nos Estados Unidos da América, concluiu que, em 1992, cerca de 3,7% dos americanos praticavam yoga e, em 2002 verificou-se um aumento para 5,1%. A representação dos praticantes era maioritariamente mulheres brancas, com formação universitária, e os motivos clínicos que as levavam à prática da yoga relacionavam-se com dificuldades musculoesqueléticas, mentais e respiratórias (Barros et al., 2014).

Os investigadores Siegel e Barros (2010) afirmam que os ganhos fundamentais respeitantes à saúde são: a) ao nível físico: perceção da necessidade de cuidar do corpo, de uma alimentação saudável e evitar doenças crónicas; b) ao nível ideológico: aumento da capacidade meditativa sobre o cuidar do todo (visão holística), as áreas biológica, psicológica, sociológica e espiritual; e c) ao nível social: fomento de uma cultura de paz, assente em modos de vida que envolvam maior tolerância à diferença, e reabilitação ligada aos vícios lícitos (medicação, trabalho, sexo, etc.), e ilícitos (jogo, drogas ilegais, etc.) (citados por Barros et al., 2014).

Constaram-se também melhorias ao nível da energia, calma e autoconfiança, harmonia entre as componentes físicas e emocionais, e redução da ansiedade e do stress. A relação de proximidade que se estabelece com o corpo e o seu interior, gera modificações no modo e no foco dos pensamentos, que por sua vez produzem alterações funcionais dos sistemas orgânicos e permitem que a pessoa oriente o curso da terapia e do bem-estar (Bernardi et al, 2013, citado por Dariva & Mendes, 2019). Segundo os estudos (Pecanha, 2010; Campana, 2010), os custos são baixos e os resultados positivos verificam-se num

curto espaço de tempo, sendo já observados após três meses de prática (citados por Dariva & Mendes, 2019).

Bernardi et al. (2021) a propósito da investigação sobre a ligação da yoga com a saúde pública, citaram autores que referem que na sociedade capitalista, os procedimentos na área da saúde têm como foco principal o primado da doença e tudo o que isso envolve, ou seja, havendo doentes, são necessárias consultas, exames e medicação objetivando a maximização do lucro derivada da necessidade de atendimento e assistência dos doentes. Ao longo do tempo, novas concepções se contrapõem à obsessão pelo lucro ao preconizarem a obtenção do bem-estar, qualidade de vida e melhorias sociais (Padua Filho, 2014). A prática de yoga vai ao encontro desta visão alargada, através da elaboração de abordagens mais compreensivas no campo da gestão da saúde pública (Campos, 2003).

Atualmente a prática de yoga é legitimada como uma terapia complementar à medicina convencional em ascensão direcionada para a promoção da saúde e da longevidade dos indivíduos (WHO, 2013; Oliveira & Winiawer, 2015), contribuindo assim para alterar crenças sobre os modos de tratamento e cura de doenças, assim como a promoção da saúde (Luz, 2005; Souza & Luz, 2009), citados por (Bernardi et al., 2021).

A investigação de Barros et al. (2014) incidiu sobre os sintomas e a qualidade do bem-estar dos participantes num programa que incluiu aulas de *hathayoga*, baseadas em práticas corporais e respiratórias, e ensinamentos éticos e filosóficos. Concluíram que a prática da yoga influenciou a nível terapêutico (mental e físico) a maior parte das pessoas, nomeadamente no aumento da saúde, da auto percepção e da atenção corporal, no entanto apesar de observarem que os resultados benéficos não se verificaram de modo idêntico na totalidade dos participantes.

A yoga do riso é um tipo de yoga que engloba práticas de respiração e exercícios de riso, e que consiste na estimulação do riso através de brincadeiras ou jogos entre os praticantes com o objetivo de os levar a rir. Uma vez que o cérebro humano não diferencia os risos espontâneos dos simulados, basta que o riso aconteça para que se desencadeiem resultados aos níveis físicos e psicossociais (Alici & Donmez, 2020). Ao nível físico o riso produz efeitos fisiológicos, designadamente estimula e relaxa a parte muscular, amplia a frequência respiratória, favorece a circulação sanguínea, reduz as hormonas do stress (e.g., adrenalina, cortisol), acalma a dor e melhora o funcionamento cognitivo. Ao nível psicossocial, o riso reduz os valores do stress, ansiedade e depressão, melhora o humor, autoestima, autoeficácia, felicidade e otimismo, diminui os conflitos

interpessoais, promove as relações sociais e a qualidade de vida e conduz a melhorias no bem-estar psicológico (Mora-Ripoll, 2010; Lebowitz et al., 2011; Jim, 2016; Gonot-Schoupinsky, 2018, citados por Alici & Donmez, 2020).

A literatura (Davis, 2020) refere ainda que a combinação de diversas intervenções não farmacológicas, nomeadamente a yoga (Cramer et al., 2017), o mindfulness (Jedel et al., 2014), e workshops sobre respiração (Gerbarg et al., 2015) têm efeitos vantajosos na redução da depressão e da ansiedade em adultos com doença intestinal inflamatória, e consequentemente na melhoria da sua qualidade de vida (Evertsz et al., 2012; Sibaja et al., 2007; Gerbarg et al., 2015; Schoultz et al., 2015; Mizrahi et al., 2012; Mikocka-Walus et al., 2015; Vogelaar et al., 2014; Cramer et al., 2017; Sibaja et al., 2007), citados por Davis, 2020.

Alguma investigação referida por Semple (2019) apoia o facto das intervenções baseadas na atenção plena, onde também se inclui a yoga, estar associado a resultados positivos para jovens com perturbação do espectro do autismo (Carsley et al., 2017; Klingbeil et al., 2017; Zoogman et al., 2015). Concretamente a prática da yoga ou do mindfulness, podem auxiliar na gestão dos comportamentos repetitivos, autolesivos ou agressivos de crianças e jovens com perturbação do espectro do autismo. Estas práticas conduzem a um estado de relaxamento (Benson, 1975) que ativa o sistema nervoso parassimpático, e que por sua vez leva à diminuição da frequência cardíaca, tensão arterial e respiração (Eclache, & Goldman, 2006; Jain et al., 2007). De igual modo, estas práticas promovem a atenção e a autorregulação emocional em populações não clínicas (Jensen et al., 2012; Ortner et al., 2007; Semple, 2010; Semple et al., 2010; Semple et al., 2005; Tang et al., 2007).

Porém o estudo de Porges (2003, citado por Semple, 2019) refere que este tipo de intervenção em populações com perturbação do espectro do autismo, ou perturbação de stress pós-traumático podem refletir alterações nocivas ao nível do coração, e do sistema imunológico. Foi ainda apurado que a capacidade de concentração proporcionada por estas práticas pode aumentar a ansiedade, piorar a inquietação e agitação, assim como incrementar os transtornos cognitivos (Lustyk et al., 2009, citados por Semple, 2019). Genericamente as pesquisas anteriores mencionadas no estudo de Semple (2019) propõem que a prática da yoga possam ser eficazes ao melhorarem a comunicação e a tolerância, reduzirem os comportamentos imitativos, aumentarem a tolerância para estar sentado e próximo de outros, autocontrole, qualidade de vida, capacidade de resposta social, cognição social, preocupações e motivação social, assim com a redução dos comportamentos agressivos, irritabilidade, letargia e retraimento social.

Singh et al. (2015) no seu estudo citam investigações que referem que a yoga tem efeitos benéficos nas vertentes física, mental, social e espiritual (Alexander, 2010). Os exercícios de postura e respiração executados pelos praticantes de yoga conduzem a mudanças bioquímicas e hormonais positivas, reduzindo assim o stress e instigando o sentido de disciplina (Sahay, 2007). Na população idosa os exercícios de yoga também são vantajosos, pelo facto de serem facilmente exequíveis pois englobam movimentos lentos e com alongamentos apropriados que ajudam a fortalecer a parte muscular e articular, assim como também proporcionam a estimulação do pâncreas e consequente aumento de insulina (Skoro-Kondza et al., 2009). A intervenção com a yoga tem conduzido a consequências positivas em pacientes com diabetes tipo II ao nível da sintomatologia depressiva e ansiosa (Gupta et al., 2006). No entanto, existem estudos que demonstraram a presença de certo tipo de benefícios no controlo glicémico, tensão arterial, natureza lipídica, ansiedade e depressão, mas não em diabéticos do tipo II, e destacaram a ausência de confirmação dos mecanismos que revelam o impacto da prática da yoga na diabetes (Sengupta, 2012).

Daquilo que se apurou em leituras prévias, a literatura científica refere os contributos da prática do Yoga na saúde física e psicológica dos indivíduos, usualmente em populações com alguma patologia ou sintomas associados, e combinada com outras práticas. O presente estudo tem por objetivo analisar as contribuições da literatura sobre a especificidade do impacto da prática do yoga no bem-estar psicológico dos adultos, sem qualquer patologia ou doença crónica, segundo proposta dos investigadores Domingues (2018) e Silva e Rosado (2017). Estes autores referem que o Yoga fomenta melhorias em várias aptidões que conduzem ao bem-estar e qualidade de vida dos praticantes, pelo que estudos futuros deverão intensificar as pesquisas sobre estes efeitos.

Para o efeito, efetuámos uma revisão sistemática da literatura, através da seleção e análise de diversos estudos baseados em metodologias distintas, por forma a chegar a um resumo dos domínios teóricos e práticos sobre o enfoque do problema em estudo. Como orientação, seguiram-se as indicações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses PRISMA-Search* (PRISMA-S) (*Extension to PRISMA Development Protocol*) (Moher et al., 2009).

Esta dissertação integra um artigo científico a ser publicado na Revista a Psychologica (da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra). A redação do artigo cumpre as normas de publicação da referida revista que tem revisão de pares. Assim, este trabalho está subdividido em várias partes. De início, na introdução geral fez-se contextualização dos conceitos, de modo a enquadrar as variáveis em estudo,

e a definir os objetivos desta investigação. De seguida, apresenta-se do artigo com a estrutura requerida para publicação, onde se inclui o resumo, a introdução com um breve enquadramento teórico, o método utilizado na revisão sistemática da literatura, a apresentação dos resultados e respetiva discussão, terminando com as considerações finais e descrição das referências utilizadas.

Impacto Yoga bem-estar adultos

Impacto da prática de Yoga no bem-estar de adultos: Uma revisão sistemática

Resumo

A prática de Yoga é preconizada pela OMS como sendo benéfica para a formação de indivíduos mais reflexivos na forma como idealizam o bem-estar e para uma sociedade mais responsável e salutar. A literatura tem incidido essencialmente nos fins terapêuticos do Yoga e no seu papel ao atenuar sintomas ou doenças. São poucos os estudos que relacionam esta prática com o bem-estar, com hábitos saudáveis ou processos de autoconhecimento e reflexão pessoal. O objetivo deste artigo que aqui se apresenta faz uma revisão sistemática da literatura sobre o impacto da prática de Yoga no bem-estar psicológico de adultos. Neste sentido, seguem-se as recomendações do *PRISMA*. A análise é efetuada através da revisão sistemática de artigos publicados nas bases de dados *B-ON*, *Web of Science*, *SCOPUS* e *Scielo*, em inglês, português e espanhol. Das pesquisas efetuadas entre 1 e 22 de abril de 2021, identificam-se 139 artigos, mas apenas três são elegíveis. Os estudos e as contribuições para o objeto de estudo em análise são muito escassas, mas abundantes quando o Yoga é agregado a outras práticas de atividade física ou intervenções. Recomenda-se que se alargue o período de análise e que se desenvolvam mais estudos direcionados para a prática de Yoga, como forma isolada de intervenção, com adultos saudáveis.

Palavras-chave: Yoga; bem-estar; adultos

Abstract

The practice of Yoga was recommended by WHO as being beneficial, for the formation of more reflexive individuals in the way they idealize well-being, and a more responsible and healthy society. The literature has focused mainly when Yoga is performed for therapeutic purposes, attenuating symptoms or diseases, rather than promoting healthy customs or self-analysis. The aim of this article is to present a systematic review of the literature on the impact of the practice of Yoga on the psychological well-being of adults. In this sense, PRISMA's recommendations were followed. The analysis was carried out through the systematic review of articles published in the databases B-ON, Web of Science, SCOPUS and Scielo, in English, Portuguese and Spanish. Of the surveys carried out between April 1 and 22 of 2021, 139 articles were identified, but only three were eligible. It was concluded that the contributions were very little, of what is specific to the practice of Yoga in psychological well-being, but abundant when Yoga is added to other interventions, or it is about the impact on physical well-being. It is recommended that the period of analysis be extended and that further studies aimed at the practice of Yoga, as an isolated form of intervention, be developed in samples of healthy adults.

Keywords: Yoga, well-being, adults

INTRODUÇÃO

O Yoga é uma filosofia e tradição indianas, descrita por Patanjali (no século II a.c.), que envolve inúmeras práticas psicofísicas, e preconizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como sendo benéfico para a construção de indivíduos mais conscientes e conhecedores dos seus propósitos, e independentes na forma como idealizam o bem-estar, e de uma sociedade mais responsável e salutar (Barros et al. 2014; Bernardi, 2021).

A investigação efetuada sobre a prática de Yoga tem predominado mais sobre os efeitos que contribuem para abrandar ou minimizar queixas ou perturbações e menos sobre os que promovem hábitos saudáveis ou que ativam processos de autoconhecimento (Barros et al., 2014). Para Silva e Rosado (2019) a prática de Yoga é muito útil para a aquisição e manutenção de uma postura estável, adoção de uma respiração calma e profunda que conduz a estados de serenidade, e destacam o impacto psicossocial (bem-estar subjetivo, bem-estar espiritual, felicidade e satisfação com a vida, otimismo, atenção plena, capacidade de lidar com as adversidades, autoavaliações nucleares, autoconhecimento, aceitação do outro), benefícios estes que são associados à noção de bem-estar também confirmados noutros estudos (Bilderbeck et al., 2013; Moliver et al., 2013; Rathore & Choudhary, 2013; Reis & Alligood, 2014; Rissel et al., 2014; Taspinar et al., 2014; Telles et al., 2013). Em consonância, estão também os estudos de Groessi et al. (2015) ao mencionarem que o Yoga tem impacto benéfico sobre a saúde e o bem-estar, posicionados numa perspetiva holística onde se interligam a saúde física, mental e bem-estar espiritual; e a investigação de Casaban et al. (2017) que encontram efeitos positivos, designadamente ao nível do bem-estar psicológico e da autoestima.

Os ganhos relativos à saúde têm sido confirmados em várias dimensões. Siegel e Barros, por exemplo, em 2010, apontam o físico (e.g., perceção da necessidade de cuidar do corpo, ou de fazer uma alimentação saudável), o ideológico (e.g., visão holística e necessidade de cuidar de várias áreas biológica, psicológica, sociológica e espiritual) e o social (maior tolerância à diferença e reabilitação ligada aos vícios, como o trabalho, sexo, jogo, drogas ilegais), (citados por Barros et al., 2014). Alguns estudos têm também referido melhorias ao nível da energia, calma e autoconfiança, harmonia entre as componentes físicas e emocionais, e redução da ansiedade e do stress (Bernardi et al, 2013, citado por Dariva & Mendes, 2019).

Bernardi et al. (2021) destacam as novas conceções (onde se insere o Yoga) e as abordagens mais compreensivas no campo da gestão da saúde pública (Campos, 2003)

como promotoras do bem-estar, qualidade de vida e melhorias sociais (Padua Filho, 2014), que se contrapõem aos procedimentos na área da saúde, onde o foco principal é o primado da doença e tudo o que isso envolve, justificado pela obsessão pelo lucro. Neste sentido, atualmente a prática de Yoga é legitimada como uma terapia complementar à medicina convencional em ascensão direcionada para a promoção da saúde e longevidade dos indivíduos (Oliveira & Winiawer, 2015; OMS, 2013), contribuindo ainda para alterar crenças sobre os modos de tratamento e cura de doenças, assim como para promover a saúde (Luz, 2005; Souza & Luz, 2009), citados por (Bernardi et al., 2021).

A este respeito, a investigação de Barros et al. (2014) conclui também que a prática de *hathayoga* (estilo de Yoga baseado em práticas corporais e respiratórias, e ensinamentos éticos e filosóficos) influencia a nível terapêutico (mental e físico), nomeadamente no aumento da saúde, autoperceção e atenção corporal. Estudos que se centram na prática de Yoga do riso, tem ainda demonstrado efeitos que permitem a redução dos valores do stress, ansiedade e depressão, melhoria do humor, autoestima, autoeficácia, felicidade e otimismo, diminuição dos conflitos interpessoais, promoção das relações sociais e qualidade de vida que conduzem a melhorias no bem-estar psicológico (Gonot-Schoupinsky, 2018; Jim, 2016; Lebowitz et al., 2011; Mora-Ripoll, 2010, citados por Alici & Donmez, 2020).

Alguns estudos como Davis, em 2020) têm se focado na combinação de diversas intervenções não farmacológicas, nomeadamente o Yoga (Cramer et al., 2016), o *mindfulness* (Jedel et al., 2014) e *workshops* sobre respiração (Gerbarg et al., 2015) e todos têm tido efeitos positivos na diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade em adultos com doença intestinal inflamatória, e conseqüentemente na melhoria da sua qualidade de vida (Cramer et al., 2016; Evertsz et al., 2012; Gerbarg et al., 2015; Mikocka-Walus et al., 2015; Mizrahi et al., 2012; Schoultz et al., 2015; Semple, 2019; Sibaja et al., 2007; Vogelaar et al., 2014).

Alguma investigação referida por Semple (2019) apoia o facto das intervenções baseadas na atenção plena, onde também se inclui o Yoga, estarem associadas a resultados positivos para jovens com perturbação do espectro do autismo (Carsley et al., 2017; Klingbeil et al., 2017; Zoogman et al., 2015). Estas práticas ao conduzirem a um estado de relaxamento (Benson, 1975) que ativa o sistema nervoso parassimpático leva à diminuição da frequência cardíaca, tensão arterial e respiração (Eclache, & Goldman, 2006; Jain et al., 2007). De igual modo, estas práticas promovem a atenção e a autorregulação emocional em populações não clínicas (Jensen et al., 2012; Ortner et al., 2007; Semple, 2010; Semple et al., 2005; Semple et al., 2010; Tang et al., 2007). Porém

o estudo de Porges (2003, citado por Semple, 2019) refere que este tipo de intervenção em populações com perturbação do espectro do autismo, ou com perturbação de stress pós-traumático podem refletir alterações nocivas ao nível do coração, e do sistema imunológico, para além de que a capacidade de concentração proporcionada por estas práticas pode aumentar a ansiedade, piorar a inquietação, assim como incrementar os transtornos cognitivos (Lustyk et al., 2009, citados por Semple, 2019).

Singh et al. (2015) citam autores que referem o impacto do Yoga e os efeitos benéficos nas vertentes física, mental, social e espiritual (Alexander, 2010), a par das mudanças bioquímicas e hormonais positivas, que conduzem à redução do stress e incitam o sentido de disciplina (Sahay, 2007). Também é referido que a prática de Yoga tem conduzido a consequências positivas em pacientes com diabetes tipo II ao nível da sintomatologia depressiva e ansiosa (Gupta et al., 2006), apesar de outros estudos terem aferido de certo tipo de benefícios no controlo glicémico, tensão arterial, natureza lipídica, ansiedade e depressão, mas não em diabéticos do tipo II, e ainda destacam a ausência de confirmação dos mecanismos que revelam o impacto da prática do Yoga na diabetes (Sengupta, 2012).

Estudos realizados com mulheres grávidas de alto risco, referem que o Yoga é uma intervenção eficaz para diminuir a ansiedade e a depressão, em parte derivadas pelo facto de serem obrigadas a permanecerem em repouso durante algum tempo (Gallagher et al., 2020).

Relativamente às razões para a prática do Yoga, David Eisenberg (2002), aponta as dificuldades musculoesqueléticas, mentais e respiratórias (Barros et al., 2014). Outros estudos referem que os custos são baixos, e os resultados positivos verificam-se num curto espaço de tempo (Pecanha, 2010; Campana, 2010), tendo já sido observados após três meses de prática (citados por Dariva & Mendes, 2019).

Do referido anteriormente é unânime para a comunidade científica os efeitos da prática do Yoga na saúde física e psicológica de uma pessoa sendo os seus efeitos estudados habitualmente com populações com alguma patologia ou pelo menos com alguma sintomatologia associada e em conjunto com outras práticas. O estudo que aqui se apresenta procura estudar a especificidade do impacto da prática do Yoga no bem-estar psicológico dos adultos sem patologia ou doença crónica como sugerem Domingues (2018) e Silva e Rosado (2017) nos seus trabalhos. Para estes autores o Yoga promove uma melhoria efetiva de diversas competências de vida, do bem-estar e,

consequentemente, da qualidade de vida das pessoas que o praticam e a investigação futura deverá aprofundar os estudos destes efeitos.

MÉTODO

A revisão sistemática da literatura é norteada pelas recomendações do *PRISMA Statement – Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (Liberati et al., 2009; Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, & The PRISMA Group, 2009) que se inicia com a combinação de procedimentos que levam ao apuramento dos estudos pertinentes e dão resposta ao problema investigado (Cooper, 2016; Cooper et al., 2009; Liberati et al., 2009; Petticrew & Roberts, 2006, citados por Camilo e Garrido, 2019). A questão que orienta a pesquisa é “Qual o impacto da prática de Yoga no bem-estar psicológico de adultos?” Numa fase prévia à pesquisa, definem-se os (a) critérios de elegibilidade, as (b) fontes de informação e a (c) estratégia de pesquisa.

Consideram-se como critérios de inclusão os estudos empíricos ou de intervenção, que abrangem a prática do Yoga e o bem-estar em adultos, publicados em língua inglesa, portuguesa e espanhola, em revistas científicas entre 1 de janeiro de 2015 e 1 de abril de 2021. Como critérios de exclusão consideram-se os estudos em duplicados, revisões de literatura, que englobem o bem-estar físico, não abrangam a população adulta não idosa, ou incluam outro tipo de atividade física para além do Yoga.

O período escolhido para a seleção das pesquisas justifica-se por se pretender recolher informação mais atual e não se querer conhecer dados mais longínquos, nem se efetuar qualquer estudo evolutivo. Não interessam estudos que reflitam o impacto da intervenção no bem-estar físico, pois pretende-se restringir o objetivo desta revisão ao bem-estar psicológico. Neste sentido, delimita-se também a pesquisa a estudos cuja amostra seja a população adulta, e à verificação dos efeitos cujo tipo de atividade física seja apenas o Yoga.

Efetua-se a pesquisa nas bases de dados eletrónicas: *B-ON*, *Web of Science*, *SCOPUS* e *Scielo*, no período de 1 a 22 de abril de 2021. Relativamente à estratégia de busca eletrónica, os limites utilizados na base de dados *B-ON* são as palavras-chave e os operadores booleanos: (a) AB Resumo Yoga; AND (b) AB Resumo (*well-being*); AND (c) AB Resumo *adults*. Restringe-se a busca a: 1. disciplinas: ciências sociais e humanísticas, psicologia, desporto e lazer, medicina complementar e alternativa, medicina desportiva;

2. limitadores: data de publicação: 01/01/2015 a 01/04/2021; idioma: todas as línguas, texto integral, analisado pelos pares; 3. expansores: aplicar a palavras relacionadas, aplicar a assuntos equivalentes; e 4. tipo de fontes: revistas acadêmicas. Utiliza-se o software de gestão de referências bibliográficas *Mendeley* para organizar as pesquisas e auxiliar na referenciação das mesmas na parte final do estudo.

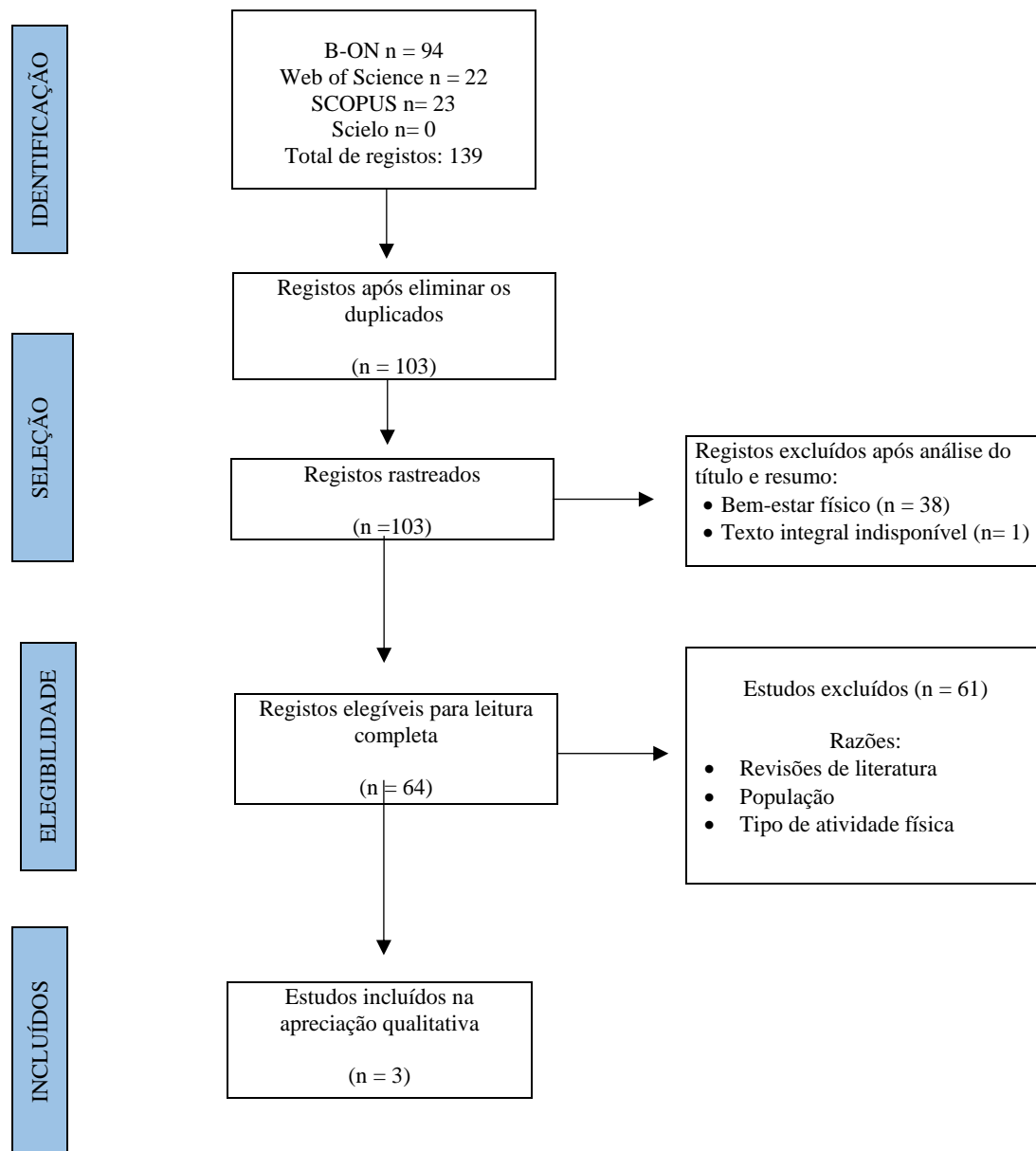
RESULTADOS

Aquando da pesquisa dos artigos nas bases de dados, encontram-se 139 artigos, repartidos pelas seguintes bases de dados: *B-ON* (94), *Web of Science* (22), *SCOPUS* (23) e *Scielo* (0). Na sua maioria são desconsiderados por serem revisões de literatura, investigarem efeitos no bem-estar físico, e incluírem outro tipo de atividades físicas que não apenas o Yoga, ou ainda pelo facto de a amostra ser constituída por crianças, adolescentes ou adultos idosos.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão ficam três artigos para a apreciação qualitativa, conforme apresentado no modelo do *flow diagram* (Figura 1) do *PRISMA* (Moher et al., 2009).

Figura 1.

Flow diagram com as diferentes fases da revisão sistemática



As informações relativas aos estudos incluídos nesta revisão sistemática, estão descritas sumariamente na Tabela 1. Apresentam-se os autores dos artigos, o ano de publicação, o país de localização do estudo, o número e as idades dos elementos da amostra, as características do estudo, a intervenção realizada, as medidas e instrumentos de avaliação utilizados, e por fim os resultados apurados.

Relativamente às características dos participantes dos estudos incluídos nesta revisão, existe bastante heterogeneidade, designadamente indivíduos com alguma sintomatologia, como o stress crónico (Harkess et al., 2016), stress e dificuldades em adquirir estratégias para fazer face a problemas relacionados com o facto de ter sido mãe pela primeira vez (Timlin & Simpson, 2017), ou sem qualquer constrangimento, e serem apenas praticantes regulares de Yoga.

Observa-se que os países onde se publicaram os estudos analisados foram os Estados Unidos da América (Park et al., 2020), a Austrália (Harkess et al., 2016), e a Irlanda do Norte (Timlin & Simpson, 2017).

Tabela 1.
Extração dos dados dos estudos

Autores, Ano; País	Amostra; Idades	Desenho, Intervenção	Medidas, Instrumentos	Resultados
Harkess et al., 2016; Austrália	N= 116 mulheres com stresse crónico; idades entre 35 e 65 anos	Estudo experimental, longitudinal, estratificado, randomizado; o grupo intervencionado teve uma aula de Yoga duas vezes por semana, com uma hora de duração, durante 8 semanas; o grupo de controle não teve aulas de Yoga; os	Kessler Psychological Distress Scale (K10); Perceived Stress Scale (PSS); Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS); Psychological Wellbeing Index-Adult (PWI-A)	O distress psicológico diminuiu ao longo do tempo em ambos os grupos, no entanto, o grupo de controle experimentou diminuições no efeito positivo em comparação com o grupo intervencionado. Foram observadas tendências de curvatura, indicando que as trajetórias de melhoria

		indicadores de bem-estar psicológico foram medidos no início do estudo, pós-teste e <i>follow-up</i> .		observadas no pós-teste não foram vistas de forma robusta no <i>follow-up</i> .
Timlin & Simpson, 2017; Irlanda do Norte	N = 32 mulheres e mães pela primeira vez; média de idades=28	Estudo experimental controlado randomizado. O grupo intervencionado (mães pela primeira vez) foram recrutadas num Centro Comunitário e incluídas no estudo desde que tivessem um bebé com idade entre 6 semanas e um ano de idade. Os critérios de exclusão foram terem problemas de coluna ou cardíacos, e já terem praticado Yoga. Os participantes foram randomizados num grupo de Dru Yoga (n = 16), receberam uma sessão de uma hora por semana, durante 4 semanas e um DVD de 20 minutos para	Formulário sociodemográfico; Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q); Perceived Stress Scale (PSS); Positive and Negative Affect Schedules (PANAS); Brief Cope; Entrevista semi-estruturada com <i>focus group</i> (determinar aspetos que gostaram e não gostaram na Dru Yoga, e quais os facilitadores e barreiras para participar das sessões)	Em comparação com o grupo de controle, o grupo intervencionado melhorou o bem-estar psicológico, conforme indicado pela redução do estresse, afeto negativo e enfrentamento disfuncional, e revelou o aumento de estratégias para lidar com os problemas, e nenhum a mudança foi observada nos níveis de enfrentamento focado na emoção e afeto positivo.

		<p>praticar em casa. O grupo de controle (n = 16) não recebeu nenhuma intervenção. Os instrumentos de avaliação foram aplicados antes e depois da intervenção.</p>		
Park et al., 2020; EUA	N= 144 praticantes regulares de Yoga (duração média de prática = 7,1 anos); média de idades=40 anos	<p>Estudo quasi-experimental (que faz parte de um projeto maior) cuja intervenção consistiu na prática de uma única sessão de Yoga por cada participante. Os sujeitos participantes diferenciaram-se por: regiões geográficas de origem, instalações onde tiveram a sessão, instrutores e estilos de Yoga. Os participantes elegíveis foram selecionados aleatoriamente e receberam honorários depois da sessão de Yoga. Os participantes deveriam ter 18 anos de idade ou mais, ser</p>	<p>Antes e depois da sessão de Yoga: State Mindfulness Scale (SMS); Private Body Consciousness (PBC); Self-Transcendence Subscale of the Temperament and Character Inventory (STS); Peace Subscale of the FACIT-Sp; Social Connectedness Scale (SCS); Exercise-Induced Feeling Inventory (EIFI); Aplicados exclusivamente após a sessão de Yoga: Essential Properties of Yoga Questionnaire (EPYQ); Borg centiMax (CR100); Therapist Warmth and Friendliness Subscale of the Vanderbilt</p>	<p>Verificaram-se efeitos positivos e estatisticamente significativos da prática do Yoga em vários índices de bem-estar, incluindo as emoções, no decorrer de uma única sessão de Yoga. Os níveis de emoções positivas (envolvimento positivo, tranquilidade e revitalização) aumentaram, enquanto que a exaustão (cansaço físico ou falta de energia) diminuiu. Todos os recursos psicológicos (atenção plena, consciência corporal, autotrancendência, espiritualidade e conexão social) aumentaram e acompanharam as emoções melhoradas.</p>

fluentes em inglês escrito e falado, e ter participado em pelo menos cinco aulas de Yoga nos 2 meses anteriores à participação na pesquisa. Não existiu grupo de controle.	Psychotherapy Process Scales (VPPS)	Além disso, aspectos da sessão de Yoga (e.g., respiração, envolvimento com o professor) correlacionaram-se com as mudanças nos recursos psicológicos (mecanismos) e emoções.
--	-------------------------------------	--

Dos três estudos incluídos nesta revisão, com relação ao desenho da investigação, dois são experimentais, estratificados e randomizados, e um quase-experimental randomizado. Apenas em dois estudos há grupo de controle (Harkess et al., 2016; Timlin & Simpson, 2017).

Relativamente ao tipo de intervenções efetuadas verifica-se alguma diversidade, designadamente, num estudo o grupo intervencionado é sujeito a duas aulas de Yoga por semana, com uma hora de duração cada aula, durante oito semanas, sendo que o grupo de controle não tem qualquer aula de Yoga (Harkess et al., 2016). No estudo de Timlin e Simpson (2017), o grupo intervencionado (mães pela primeira vez) é recrutado num Centro Comunitário e incluído na intervenção, tinham sido mães entre as seis semanas e um ano em relação ao momento da participação no estudo, não tinham problemas de coluna ou cardíacos, e nunca tinham praticado Yoga. A amostra é selecionada a partir de um grupo de praticantes de Dru Yoga (n = 16), e é sujeita a uma sessão de uma hora semanal, ao longo de quatro semanas, para além de lhes ser fornecido um DVD com indicações para praticarem Yoga em casa (durante 20 minutos), sendo que o grupo de controle (n = 16) é inibido de qualquer tipo de intervenção. Já na investigação de Park et al. (2020), a intervenção consiste na prática de uma única sessão de Yoga por cada participante, estes são originários de locais diferentes, e as instalações onde praticam a aula de Yoga, os instrutores e os estilos de Yoga também são distintos. Foram definidas algumas limitações à participação no estudo, nomeadamente, ter a idade mínima de 18 anos, ser fluente em inglês escrito e falado, e ter efetuado aulas de Yoga nos últimos dois meses (no mínimo cinco aulas). Todos os elementos da amostra foram pagos pela sua participação no estudo. Verifica-se que a frequência e intensidade das intervenções, os estilos de Yoga utilizados, a idade dos participantes, o local de recrutamento, a formação

dos instrutores, e mesmo a atitude dos participantes perante o Yoga são bastante divergentes, nos estudos analisados.

A avaliação do impacto das intervenções no bem-estar psicológico é efetuada antes e depois da intervenção (Park et al., 2020; Timlin & Simpson, 2017), ou no início do estudo, no pós-teste e no *follow-up* (Harkess et al., 2016), de modo diversificado através de questionários e escalas distintas, e por meio de entrevistas semiestruturadas para se apurarem vantagens e desvantagens, ou preferências (e.g., estudo de Timlin & Simpson, 2017). Apenas a Escala de Stress Percebido (PSS) foi utilizada por dois estudos (Harkess et al., 2016; Timlin & Simpson, 2017). Os momentos de avaliação do impacto da prática do Yoga, assim como os instrumentos utilizados são, na sua maioria, distintos o que dificulta a comparabilidade dos resultados.

O objetivo de Harkess et al. (2016) foi avaliar os potenciais benefícios psicológicos da prática de Yoga durante oito semanas, numa população não clínica, mulheres entre os 35 e os 65 anos de idade, com níveis significativos de stress. Os resultados indicaram que o distress psicológico diminuiu ao longo do tempo em ambos os grupos, no entanto, o grupo de controle obteve menos efeitos vantajosos quando comparado com o grupo intervencionado. Verificaram ainda que os benefícios observados logo após o término da intervenção não se mantiveram de forma robusta um mês mais tarde, o que os levou a concluir que o stress pode ser atenuado por meio da prática de Yoga durante um curto espaço de tempo, mas desconhecem qual seria a frequência e duração necessárias de prática de Yoga para atingir benefícios duradouros. O estudo sugere que o Yoga pode ser vantajosa se for praticada regularmente, e que com oito semanas de intervenção não são suficientes para serem verificadas melhorias prolongadas, devendo a frequência das aulas ser alargada.

Com o pressuposto de averiguar se uma intervenção pós-parto baseada na prática de Dru Yoga produz melhorias no bem-estar psicológico de mulheres saudáveis, mães pela primeira vez, Timlin e Simpson (2017), fazem o seu estudo com uma amostra de 32 mulheres, cuja média de idades é de 28 anos. Os resultados revelam que, quando comparado com o grupo de controle, o grupo intervencionado aumenta os níveis do bem-estar psicológico, evidenciados através da diminuição do stress, afeto negativo e enfrentamento disfuncional, e pelo aumento de habilidades para lidar com as dificuldades, apesar de não se observarem alterações nos níveis de enfrentamento focado na emoção nem afeto positivo. Assim, referem que o Dru Yoga pode ser uma intervenção eficaz para melhorar o bem-estar materno no período perinatal e pós-natal.

A investigação de Park et al. (2020) visa apurar se com apenas uma sessão de Yoga, já se podem observar mudanças ao nível dos recursos psicológicos, avaliadas antes e depois da sessão, e se essas mudanças também se verificam ao nível emocional. Os resultados evidenciam o aumento nos níveis de emoções positivas (e.g., envolvimento positivo, tranquilidade e revitalização), enquanto que a exaustão (cansaço físico ou falta de energia) diminui. Os benefícios são estatisticamente significativos em todos os recursos psicológicos (atenção plena, autotrancendência, espiritualidade e conexão social), à exceção da consciência corporal em que se verifica uma relação mais fraca com as emoções. Nos aspetos relacionados com a aula de Yoga (e.g., respiração, envolvimento com o professor), também se verifica a correlação entres os níveis dos recursos psicológicos (mecanismos) e as emoções.

DISCUSSÃO

O propósito desta revisão é procurar evidências sobre a especificidade do impacto da prática de Yoga no bem-estar psicológico da população adulta, sem patologia ou doenças associadas. A revisão bibliográfica levada a cabo revela que, ao longo dos últimos seis anos, os estudos sobre o objeto de estudo em análise são escassos, ao estudar a relação direta da prática de Yoga no bem-estar psicológico. Por um lado, os estudos publicados avaliam o impacto do Yoga associado a outro tipo de intervenções como o *mindfulness* (Jedel et al., 2014; Schoultz et al., 2015), técnicas de respiração (Gerbarg et al., 2015), relaxamento com imaginação guiada (Mizrahi et al., 2012), relaxamento, psicoeducação e reestruturação cognitiva (Mikocka-Walus et al., 2015; Sibaja et al., 2007), psicoterapia (Vogelaar et al., 2014), citados por Davis, 2020). Por outro lado, a investigação centra-se nos efeitos da prática de Yoga no bem-estar físico (Pelka et al., 2017; Tew et al., 2017; Thind et al., 2019). Há ainda estudos que investigam os benefícios do Yoga, mas associado a outras áreas como o físico, psicológico, ideológico e social (Barros et al., 2014; Drew, 2016; Jeitler et al., 2020; Singh et al., 2015).

Os estudos sobre as consequências da prática de Yoga têm se debruçado maioritariamente quando esta é utilizada com propósitos curativos ou remediativos, e não para instituir hábitos de saúde ou promover processos de autoconhecimento (Barros et al., 2014). Assim, inúmeros estudos referem o impacto da prática de Yoga em populações clínicas, nomeadamente, em diabéticos (Gupta et al., 2006, citados por Singh et al., 2015; Thind et al., 2019), doentes oncológicos (Carlson et al., 2017; Cramer et al.,

2016), doentes com Parkinson (Decaro & Constantine Brown, 2016; Kwok et al, 2019), com perturbação do espectro do autismo (Semple, 2019), ou com populações que procuravam aliviar o sofrimento, por exemplo, pessoas com níveis significativos de stress (Harkess et al., 2016; Timlin & Simpson, 2017;), sintomatologia ansiosa (Gallagher et al., 2020), ou depressiva (Drew, 2016; Gallagher et al., 2020; Liu, 2018), não se tendo encontrado estudos que abordassem, em concreto, o impacto da prática de Yoga na promoção do bem-estar psicológico de adultos sem patologias ou sintomas associados, para dar resposta ao objetivo deste estudo.

Os estudos analisados nesta revisão reportam alguns constrangimentos, nomeadamente, o facto do estudo de Park et al. (2020), ser um estudo quasi-experimental em que a amostra é seleccionada a partir de grupos que já praticam Yoga. Este aspeto vai impactar nos resultados, seja pelo facto dos participantes estarem motivados para a prática da atividade, seja pelos efeitos já sentidos pelos mesmos devido à prática regular do Yoga. Neste estudo, não é referido quais foram os estilos de Yoga praticados que surtiram mais efeitos e se há diferenças, uma vez que se sabe que foram usados vários estilos. Verifica-se, no entanto que no estudo de Harkess et al. (2016), a intervenção foi efetuada com recurso ao estilo de Ashtanga Yoga e que Timlin e Simpson (2017) utilizaram o Dru Yoga para intervirem com a amostra seleccionada. Nestes dois estudos, os participantes dos estudos nunca tinham praticado Yoga. Pelos artigos analisados, não se pode concluir quais os estilos de Yoga que são mais benéficos e em que condições.

Para além do já referido, não é possível efetuar comparações entre os estudos incluídos na apreciação qualitativa desta revisão, pelo facto de as características amostrais serem distintas (quanto ao número de participantes, idades, estados psicológicos e físicos, modo e local de recrutamento), assim como as origens culturais, atitudes e frequências de prática de Yoga anteriores, tipo e frequência das sessões de Yoga usadas durante intervenção e instrumentos utilizados para medir os diversos aspetos do bem-estar. No entanto, em termos de resultados encontrados, estes corroboram evidências anteriores de que a prática de Yoga se revela benéfica no confronto com dificuldades e conflitos (Menezes et al., 2011; Silva & Rosado, 2017), tem um impacto positivo ao nível psicossocial (Alici & Donmez, 2020; Diener, 2000, citado por Silva & Rosado, 2019), melhora a qualidade de vida (Davis, 2020), promove a capacidade de reconhecer e aceitar as limitações individuais, e incrementa a consciência de si mesmo (Silva & Rosado, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de Yoga já é reconhecida como vantajosa na promoção do bem-estar físico e mental, em contextos essencialmente associados à doença ou à presença de sintomas. Naquilo que se refere ao objetivo principal desta revisão, obter dados que reflitam os seus efeitos sobre o bem-estar psíquico, sabe-se que em conjunto com outras formas de intervenção, designadamente, *mindfulness* (Semple, 2019; Tamagawa et al., 2015), *mindfulness* e *Tai Chi* (Carlson et al., 2017), dietas alimentares e exercício físico (Liu, 2018) ou meditação (Dodich et al., 2019), já existem algumas evidências. No entanto, uma vez que são escassos os estudos encontrados por esta revisão, considera-se que estudos posteriores devem alargar o período de análise, de modo a obterem mais informação relativa aos benefícios da atividade Yoga no que respeita à noção de bem-estar psicológico, que se conhece já ter sido apurada (Bilderbeck et al., 2013; Casaban et al., 2017; Groessi et al., 2015; Moliver et al., 2013; Rathore & Choudhary, 2013; Reis & Alligood, 2014; Rissel et al., 2014; Taspinar et al., 2014; Telles et al., 2013 citados por Silva e Rosado, 2019).

Esta revisão tem várias limitações. O curto período de análise (2015 a 2021), a definição das palavras-chave utilizadas na estratégia de pesquisa (Yoga, *well-being* e *adults*), as buscas limitadas a quatro bases de dados (*B-ON*, *Web of Science*, *SCOPUS* e *Scielo*), são fatores que podem ter contribuído para não se terem gerado todos os artigos publicados. De acrescentar que não se consultaram outro tipo de fontes, não publicadas. Assim, o número reduzido de estudos analisados (apenas três estudos) trouxe dificuldades em estabelecer relações entre a eficácia das intervenções e a promoção do bem-estar, para além de que não se poderem efetuar generalizações.

Torna-se imperativo que se desenvolvam mais estudos relacionados com a prática de Yoga, como forma isolada de intervenção, em amostras de adultos saudáveis, que possam conduzir ao apuramento se, de facto, esta atividade física é ou não impulsionadora do bem-estar mental, e que desse modo possa contribuir para a melhoria da qualidade de vida.

A pertinência desta revisão é a de que pode contribuir para que se alterem políticas de gestão de saúde pública, em que o foco principal ainda é o primado da doença e tudo o que gera receitas à volta da mesma (Bernardi et al., 2021). É necessário que se implementem e disseminem abordagens dirigidas à obtenção do bem-estar, qualidade de vida e melhorias sociais (Padua Filho, 2014, citado por Bernardi et al., 2021), e que a prática de Yoga possa ser uma destas opções, que seja mais valorizada e difundida no

público em geral, em consonância com aquilo que a literatura já refere (Oliveira & Winiawer, 2015; OMS, 2013, citados por Bernardi et al., 2021), e que segundo estes investigadores, a prática de Yoga já é legitimada como uma terapia complementar à medicina convencional, em ascensão direcionada para a promoção da saúde e da longevidade dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

Alici, N. K., & Donmez, A. A. (2020). A systematic review of the effect of laughter Yoga on physical function and psychosocial outcomes in older adults. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 101252. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101252>.

Barros, N. F. D., Siegel, P., Moura, S. M. D., Cavalari, T. A., Silva, L. G. D., Furlanetti, M. R., & Gonçalves, A. V. (2014). Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19, 1305-1314. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>

Bernardi, M. L. D., Amorim, M. H. C., Salaroli, L. B., & Zandonade, E. (2021). Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 25, e200511. <https://doi.org/10.1590/interface.200511>

Camilo, C., & Garrido, M. (2019). A revisão sistemática de literatura em psicologia: desafios e orientações. *Análise Psicológica*, 37(4), 535-552. <https://dx.doi.org/10.14417/ap.1546>

Carlson, L. E., Zelinski, E. L., Speca, M., Balneaves, L. G., Jones, J. M., Santa Mina, D., Wayne, P. M., Campbell, T. S., Giese-Davis, J., Faris, P., Zwicker, J., Patel, K., Beattie, T. L., Cole, S., Toivonen, K., Nation, J., Peng, P., Thong, B., Wong, R., & Vohra, S. (2017). Protocol for the MATCH study: Mindfulness and Tai Chi for cancer health. A preference-based multi-site randomized comparative effectiveness trial (CET) of Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) vs. Tai Chi/Qigong (TCQ) for cancer survivors. *Contemporary Clinical Trials*, 59, 64–76. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2017.05.015>

Cramer, H., Pokhrel, B., Fester, C., Meier, B., Gass, F., Lauche, R., Eggleston, B., Walz, M., Michalsen, A., Kunz, R., Dobos, G., & Langhorst, J. (2016). A randomized controlled bicenter trial of Yoga for patients with colorectal cancer. *Psycho-Oncology*, 25(4), 412–420. <https://doi.org/10.1002/pon.3927>

Dariva, L. F. da S. & Mendes, D. L. (2019). Bem-Estar, qualidade de vida e regulação emocional: A prática dYogao Yoga com terapia complementar. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.29327/211045.4.2-2>

Davis, S. P., Bolin, L. P., Crane, P. B., & Crandell, J. (2020). Non-pharmacological Interventions for Anxiety and Depression in Adults With Inflammatory Bowel Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.538741>

Decaro, D. S., & Constantine Brown, J. L. (2016). Laughter Yoga, Adults Living with Parkinson's Disease, and Caregivers: A Pilot Study. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 12(3), 196–199. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.02.005>

Dodich, A., Zollo, M., Crespi, C., Cappa, S. F., Laureiro Martinez, D., Falini, A., & Canessa, N. (2019). Short-term SahajYogao Yoga meditation training modulates brain structure and spontaneous activity in the executive control network. *Brain and Behavior*, 9(1). <https://doi.org/10.1002/brb3.1159>

Domingues, R. B. (2018). Modern postural yoga as a mental health promoting tool: a systematic review. *Complementary therapies in clinical practice*, 31, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.03.002>

Drew, B. L., Motter, T., Ross, R., Goliat, L. M., Sharpnack, P. A., Govoni, A. L., Bozeman, M. C., & Rababah, J. (2016). Care for the Caregiver: Evaluation of mind-body self-care for accelerated nursing students. *Holistic Nursing Practice*, 30(3), 148–154. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000140>

Gallagher, A., Kring, D., & Whitley, T. (2020). Effects of Yoga on anxiety and depression for high risk mothers on hospital bedrest. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101079>

Harkess, K. N., Delfabbro, P., & Cohen-Woods, S. (2016). The longitudinal mental health benefits of Yogao Yoga intervention in women experiencing chronic stress: A clinical trial. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1256037>

Jeitler, M., Kessler, C. S., Zillgen, H., Högl, M., Stöckigt, B., Peters, A., Schumann, D., Stritter, W., Seifert, G., Michalsen, A., & Steckhan, N. (2020). Yoga in school sport – A non-randomized controlled pilot study in Germany. *Complementary Therapies in Medicine*, 48, 102243. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102243>

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. (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*, 76(7), 755–763. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2019.0534>

Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A. & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *PLoS Medicine*, 6, e1000100. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>

Liu, T. (2018). The effects of a health partner program on alleviating depressive symptoms among healthy overweight/obese individuals. *Research and Theory for Nursing Practice*, 32(4), 400–412. <https://doi.org/10.1891/1541-6577.32.4.400>

Menezes, C. B., Dell'Aglio, D. D., & Bizarro, L. (2011). Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. *Interação em Psicologia*, 15(2). <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v15i2.20249>

Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M. & Stewart, L. A. (2009). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>

Neves, C. (2011). *A relação entre Mindfulness, Auto-Compaixão, Vergonha e Psicopatologia em praticantes e não praticantes de Meditação/Yoga*. Dissertação de mestrado.

Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Groessl, E. J., Elwy, A. R., & Lee, S. Y. (2020). Exploring how different types of Yoga change psychological resources and emotional well-being across a single session. *Complementary Therapies in Medicine*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102354>

Pelka, M., Kölling, S., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2017). Acute effects of psychological relaxation techniques between two physical tasks. *Journal of Sports Sciences*, 35(3), 216–223. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1161208>

Semple, R. J. (2019). Yoga and mindfulness for youth with autism spectrum disorder: review of the current evidence. *Child and adolescent mental health*, 24(1), 12-18. <https://doi.org/10.1111/camh.12295>

Silva, C. P., & Rosado, A. F. (2017). Efeitos psicossociais da prática de Yoga: Uma revisão sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2). <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=fef582c7-cdcd-4cbd-8166-77555bfa8639%40sessionmgr101&bdata=Jmxhbm9cHQtcHQmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=123808983&db=a9h>

Silva, C. & Rosado, A. (2019). Efeitos psicossociais do Yoga: ouvir as vozes de professores de Yoga portugueses experientes. *Cuadernos de Psicología del Deporte, Vol 19*(1), 121-146. <http://orcid.org/0000-0003-3947-2980>

Singh, V., Sherpa, N., & Khandelwal, B. (2015). Psycho-neuro-endocrine-immune mechanisms of action of Yoga in type II diabetes. *Ancient Science of Life*, 35(1), 12. <https://doi.org/10.4103/0257-7941.165623>

Tamagawa, R., Speca, M., Stephen, J., Pickering, B., Lawlor-Savage, L., & Carlson, L. E. (2015). Predictors and Effects of Class Attendance and Home Practice of Yoga and Meditation Among Breast Cancer Survivors in a Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) Program. *Mindfulness*, 6(5), 1201–1210. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0381-4>

Tew, G. A., Howsam, J., Hardy, M., & Bissell, L. (2017). Adapted Yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: A randomised controlled pilot trial. *BMC Geriatrics*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0520-6>

Thind, H., Guthrie, K. M., Horowitz, S., Conrad, M., & Bock, B. C. (2019). “I can do almost anything”: The experience of adults with type 2 diabetes with Yogao Yoga intervention. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 116–122. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.11.011>

Timlin, D., & Simpson, E. E. A. (2017). A preliminary randomised control trial of the effects of Dru Yoga on psychological well-being in Northern Irish first time mothers. *Midwifery*, 46, 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.01.005>

Referências gerais

(Estas referências incluem as do artigo)

Alici, N. K., & Donmez, A. A. (2020). A systematic review of the effect of laughter Yoga on physical function and psychosocial outcomes in older adults. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 101252. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101252>.

Barros, N. F. D., Siegel, P., Moura, S. M. D., Cavalari, T. A., Silva, L. G. D., Furlanetti, M. R., & Gonçalves, A. V. (2014). Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19, 1305-1314. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>

Bernardi, M. L. D., Amorim, M. H. C., Salaroli, L. B., & Zandonade, E. (2021). Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 25, e200511. <https://doi.org/10.1590/interface.200511>

Camilo, C., & Garrido, M. (2019). A revisão sistemática de literatura em psicologia: desafios e orientações. *Análise Psicológica*, 37(4), 535-552. <https://dx.doi.org/10.14417/ap.1546>

Carlson, L. E., Zelinski, E. L., Speca, M., Balneaves, L. G., Jones, J. M., Santa Mina, D., Wayne, P. M., Campbell, T. S., Giese-Davis, J., Faris, P., Zwicker, J., Patel, K., Beattie, T. L., Cole, S., Toivonen, K., Nation, J., Peng, P., Thong, B., Wong, R., & Vohra, S. (2017). Protocol for the MATCH study: Mindfulness and Tai Chi for cancer health. A preference-based multi-site randomized comparative effectiveness trial (CET) of Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) vs. Tai Chi/Qigong (TCQ) for cancer survivors. *Contemporary Clinical Trials*, 59, 64–76. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2017.05.015>

Cramer, H., Pokhrel, B., Fester, C., Meier, B., Gass, F., Lauche, R., Eggleston, B., Walz, M., Michalsen, A., Kunz, R., Dobos, G., & Langhorst, J. (2016). A randomized controlled bicenter trial of Yoga for patients with colorectal cancer. *Psycho-Oncology*, 25(4), 412–420. <https://doi.org/10.1002/pon.3927>

Dariva, L. F. da S. & Mendes, D. L. (2019). Bem-Estar, qualidade de vida e regulação emocional: A prática dYogao Yoga com terapia complementar. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.29327/211045.4.2-2>

Davis, S. P., Bolin, L. P., Crane, P. B., & Crandell, J. (2020). Non-pharmacological Interventions for Anxiety and Depression in Adults With Inflammatory Bowel Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.538741>

Decaro, D. S., & Constantine Brown, J. L. (2016). Laughter Yoga, Adults Living with Parkinson's Disease, and Caregivers: A Pilot Study. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 12(3), 196–199. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.02.005>

- Dodich, A., Zollo, M., Crespi, C., Cappa, S. F., Laureiro Martinez, D., Falini, A., & Canessa, N. (2019). Short-term SahajYogao Yoga meditation training modulates brain structure and spontaneous activity in the executive control network. *Brain and Behavior*, 9(1). <https://doi.org/10.1002/brb3.1159>
- Domingues, R. B. (2018). Modern postural yoga as a mental health promoting tool: a systematic review. *Complementary therapies in clinical practice*, 31, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.03.002>
- Drew, B. L., Motter, T., Ross, R., Goliat, L. M., Sharpnack, P. A., Govoni, A. L., Bozeman, M. C., & Rababah, J. (2016). Care for the Caregiver: Evaluation of mind-body self-care for accelerated nursing students. *Holistic Nursing Practice*, 30(3), 148–154. <https://doi.org/10.1097/HNP.000000000000140>
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 31(4), 329-342. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312013000400002
- Gallagher, A., Kring, D., & Whitley, T. (2020). Effects of Yoga on anxiety and depression for high risk mothers on hospital bedrest. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101079>
- Harkess, K. N., Delfabbro, P., & Cohen-Woods, S. (2016). The longitudinal mental health benefits of Yogao Yoga intervention in women experiencing chronic stress: A clinical trial. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1256037>
- Jeitler, M., Kessler, C. S., Zillgen, H., Högl, M., Stöckigt, B., Peters, A., Schumann, D., Stritter, W., Seifert, G., Michalsen, A., & Steckhan, N. (2020). Yoga in school sport – A non-randomized controlled pilot study in Germany. *Complementary Therapies in Medicine*, 48, 102243. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102243>
- 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. (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*, 76(7), 755–763. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2019.0534>
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A. & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *PLoS Medicine*, 6, e1000100. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>
- Liu, T. (2018). The effects of a health partner program on alleviating depressive symptoms among healthy overweight/obese individuals. *Research and Theory for Nursing Practice*, 32(4), 400–412. <https://doi.org/10.1891/1541-6577.32.4.400>
- Menezes, C. B., Dell'Aglio, D. D., & Bizarro, L. (2011). Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. *Interação em Psicologia*, 15(2). <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v15i2.20249>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M. & Stewart, L. A. (2009). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4(1), 1.

<https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1Neves>, C. (2011). *A relação entre Mindfulness, Auto-Compaixão, Vergonha e Psicopatologia em praticantes e não praticantes de Meditação/Yoga*. Dissertação de mestrado.

Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Groessl, E. J., Elwy, A. R., & Lee, S. Y. (2020). Exploring how different types of Yoga change psychological resources and emotional well-being across a single session. *Complementary Therapies in Medicine*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102354>

Pelka, M., Kölling, S., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2017). Acute effects of psychological relaxation techniques between two physical tasks. *Journal of Sports Sciences*, 35(3), 216–223. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1161208>

Sadir, M. A., Bignotto, M. M., & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paideia*, 20(45), 73-81. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>

Semple, R. J. (2019). Yoga and mindfulness for youth with autism spectrum disorder: review of the current evidence. *Child and adolescent mental health*, 24(1), 12-18. <https://doi.org/10.1111/camh.12295>

Silva, C. P., & Rosado, A. F. (2017). Efeitos psicossociais da prática de Yoga: Uma revisão sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2). <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=fef582c7-cdcd-4cbd-8166-77555bfa8639%40sessionmgr101&bdata=Jmxhbm9cHQtHmc2loZT1laG9zdC1saXZl#AN=123808983&db=a9h>

Silva, C. & Rosado, A. (2019). Efeitos psicossociais do Yoga: ouvir as vozes de professores de Yoga portugueses experientes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol 19(1), 121-146. <http://orcid.org/0000-0003-3947-2980>

Singh, V., Sherpa, N., & Khandelwal, B. (2015). Psycho-neuro-endocrine-immune mechanisms of action of Yoga in type II diabetes. *Ancient Science of Life*, 35(1), 12. <https://doi.org/10.4103/0257-7941.165623>

Tamagawa, R., Speca, M., Stephen, J., Pickering, B., Lawlor-Savage, L., & Carlson, L. E. (2015). Predictors and Effects of Class Attendance and Home Practice of Yoga and Meditation Among Breast Cancer Survivors in a Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) Program. *Mindfulness*, 6(5), 1201–1210. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0381-4>

Tew, G. A., Howsam, J., Hardy, M., & Bissell, L. (2017). Adapted Yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: A randomised controlled pilot trial. *BMC Geriatrics*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0520-6>

Thind, H., Guthrie, K. M., Horowitz, S., Conrad, M., & Bock, B. C. (2019). “I can do almost anything”: The experience of adults with type 2 diabetes with Yogao Yoga intervention. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 116–122. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.11.011>

Timlin, D., & Simpson, E. E. A. (2017). A preliminary randomised control trial of the effects of Dru Yoga on psychological well-being in Northern Irish first time mothers. *Midwifery*, 46, 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.01.005>