

IOGA: UM RESGATE DA AUTONOMIA E MOBILIDADE DA PESSOA IDOSA

YOGA: RESCUING AUTONOMY AND MOBILITY FOR THE ELDERLY

YOGA: UN RESCATE DE LA AUTONOMÍA Y MOVILIDAD DE LA PERSONA ANCIANA

Rosane Mendes Cardoso¹
Silvia Ferreira de Carvalho Menezes²
Tatiane Calve³

Resumo

O processo de envelhecimento é um processo multifatorial que leva a alterações funcionais, cognitivas e psicossociais. Entretanto, a velhice pode ser saudável e longeva, com a prática de atividade física regular. Entre as inúmeras atividades recomendadas para os idosos, está o ioga, a qual proporciona benefícios físicos, psíquicos e socioafetivos aos praticantes. Assim sendo, o presente artigo visa analisar o ioga como uma prática prazerosa e saudável para os idosos, uma opção de conexão mental e tranquilidade que traz melhorias nas condições físicas de seus participantes, benefícios esses que são de grande importância para o grupo dos idosos, particularmente. Esse, aliás, é o nosso foco, mostrar que esse grupo em especial pode voltar a ter mais mobilidade, força, equilíbrio, resultando em mais autonomia para realizar suas funções diárias, reconquistando sua mobilidade e funcionalidade. Trata-se de um estudo de revisão, no qual trataremos pesquisas e estudos que discutam cientificamente a nossa tese e levem à confirmação de nossa temática. Iremos, ainda, aclarar sobre de que se trata a prática do ioga e suas particularidades.

Palavras-chave: ioga; idosos; mobilidade.

Abstract

The aging process is multifactorial and leads to functional, cognitive, and psychosocial alterations, but old age can be healthy and long-lived with regular exercises. Yoga is one of the many activities that are recommended for the elderly, resulting in physical, psychological, and socio-affective benefits for practitioners. This paper intends to analyze Yoga as a leisure and healthy practice for the elderly, an option for mental connection and tranquility that brings improvements in the physical conditions of its participants, benefits that are of great importance for the elderly group, particularly. This is the focus of this research: to show that this group can regain mobility, strength, and balance, resulting in more autonomy to perform the daily tasks, reconquering mobility, and functionality. This is a review study, in which we will consider studies that scientifically discuss our thesis and lead to confirmation of this issue. This paper intends to bring to light what Yoga practice is about and its characteristics.

Keywords: Yoga; elderly; mobility.

Resumen

El proceso de envejecimiento es un proceso multifactorial que lleva a alteraciones funcionales, cognitivas y psicossociales. Sin embargo, la vejez puede ser sana y longeva, con la práctica de actividad física regular. Entre las inúmeras actividades recomendadas para los ancianos está el yoga, la cual brinda beneficios físicos, psíquicos y socioafectivos a los practicantes. De ese modo, el presente artículo busca analizar el yoga como una práctica placentera y sana para los ancianos, una opción de conexión mental y tranquilidad que trae mejoras en las condiciones físicas de sus participantes, beneficios que son de gran importancia para el grupo de los ancianos, particularmente. Ese, a propósito, es nuestro enfoque, mostrar que ese grupo en especial puede volver a tener más

¹ Acadêmica no curso de Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário Internacional (Uninter). E-mail: rosane_ms@hotmail.com

² Acadêmica no curso de Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário Internacional (Uninter). E-mail: silviafcmenezes@gmail.com

³ Docente no Centro Universitário Internacional (Uninter). E-mail: tatiane.c@uninter.com

movilidad, fuerza, equilibrio, resultando en más autonomía para realizar sus funciones diarias, reconquistando su movilidad y funcionalidad. Se trata de un estudio de revisión, en el cual traeremos investigaciones y estudios que discutan científicamente nuestra tesis y lleven a la confirmación de nuestra temática. Vamos, aun, aclarar sobre de qué se trata la práctica del yoga y sus particularidades.

Palabras clave: yoga; ancianos; movilidad.

1 Introdução

Não é de hoje que estamos percebendo o aumento do número de pessoas idosas na população mundial. A expectativa de vida de muitos países aumentou consideravelmente, inclusive alguns países europeus apresentam número de idosos superior às populações ativa e jovem em diversas regiões.

Dentro dessa perspectiva, profissionais e pesquisadores da área da saúde passaram a se debruçar sobre essa realidade, ante a necessidade de oferecer a esse grupo qualidade de vida, uma vez que a grande maioria dos idosos precisa de assistência constante para realizar suas tarefas diárias, apresentando uma saúde fragilizada e um corpo enfraquecido.

Afinal, podemos culpar o processo de envelhecimento humano por todos os nossos males na velhice? O que é o envelhecimento e como podemos passar por ele de uma maneira saudável e com qualidade de vida? É possível ter uma vida harmônica e equilibrada, sem doenças e com autonomia na velhice?

O envelhecimento pode ocorrer de maneira saudável, com o idoso praticando atividades que lhe sejam prazerosas e ainda lhe tragam benefícios físicos e mentais. A construção de hábitos e *hobbies* saudáveis que tenham relação com o movimento, atividades de lazer que, além de trazerem momentos de descontração e bem-estar, podem auxiliar seu praticante a conquistar melhorias em suas condições físicas.

Assim, escolhemos uma prática corporal para elaborar nosso estudo: o ioga, uma prática milenar oriental, cheia de filosofias e características próprias, ainda muito pesquisada e por muitos adotada como prática física, mesmo não sendo este o objetivo de sua filosofia de vida.

Com o exposto, o objetivo do estudo foi demonstrar os benefícios da prática do ioga como atividade física eficiente e prazerosa para idosos. Como objetivos específicos, o estudo buscou descrever o processo de envelhecimento, conceituar o ioga e relacionar essa prática corporal à qualidade de vida de pessoas 60+.

2 Metodologia

Para responder aos objetivos do estudo, foi realizada uma pesquisa qualitativa exploratória, de caráter bibliográfico.

Para a realização da pesquisa bibliográfica, as buscas por material teórico foram realizadas em livros físicos, disponíveis na biblioteca do Polo de Apoio da Uninter em Bauru, e digitais, disponíveis na Biblioteca Virtual Pearson e na página Minha Biblioteca, acessadas através do Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) do Centro Universitário Internacional (Uninter).

As pesquisas de artigos e revistas científicos se deram em bases de dados on-line, como Google Acadêmico e SciELO, utilizando os descritores envelhecimento, ioga, lazer, atividade física e envelhecimento e práticas corporais alternativas. Não foi feito delineamento de data e língua de publicação como critério de seleção do material bibliográfico. Dos textos pesquisados, foram selecionados os que apresentaram algum dos descritores no título e/ou no resumo.

3 Envelhecimento

A Organização Mundial de Saúde define o envelhecimento a partir da idade cronológica, considerando-se idosa a pessoa acima de 65 anos nos países desenvolvidos e acima de 60 nos países subdesenvolvidos (OMS, 2005). Entretanto, o envelhecimento é algo mais complexo que apenas a idade cronológica. A abordagem do envelhecimento engloba não só aspectos biológicos, mas também culturais, políticos, sociais e econômicos (Papalia; Feldman, 2013).

Começa-se a envelhecer desde o nascimento, um processo biológico contínuo com o passar dos dias, meses e anos, definido pelas alterações corporais e mentais que ocorrem ao longo do processo de desenvolvimento e caracterizam o processo de envelhecimento humano.

Contudo, as mudanças que constituem e influenciam o envelhecimento são complexas. Se no nível biológico o envelhecimento é associado ao acúmulo de uma grande variedade de danos moleculares e celulares, o que, com o tempo, leva a uma perda gradual nas reservas fisiológicas, gerando doenças e até mesmo o falecimento, por outro lado, não se pode afirmar que essas mudanças sejam certas ou consistentes e associadas à idade de uma pessoa em anos e não a outros tantos fatores.

É correto afirmar que a idade avançada inclui mudanças nos papéis e posições sociais de uma pessoa, e, também, mudanças fisiológicas, psicológicas e mentais. Porém, tampouco se pode afirmar que tais mudanças são lineares a todos.

Essa complexidade nos estados de saúde e funcional apresentada por pessoas mais velhas levanta questões fundamentais sobre como podemos definir o que seja saúde em idade mais avançada, como a medimos e como podemos promovê-la.

A OMS (2015) indica que o envelhecimento saudável depende do processo de desenvolvimento e manutenção das capacidades funcionais do indivíduo, permitindo a longevidade com mais saúde e bem-estar.

O processo de envelhecimento natural é, também, denominado de senescência, abrangendo os aspectos biológico, funcional e psicossocial, sendo o envelhecimento biológico caracterizado pela maior vulnerabilidade das alterações orgânicas e ações ambientais (Mota, Oliveira e Batista, 2017; Papaleo, 2003 *apud* Pelegrini *et al.*, 2020).

Há contradições em relação às características relacionadas ao desenvolvimento biológico para determinar o momento de início do processo de envelhecimento; por isso, a idade cronológica, determinada pelos anos de vida de um indivíduo, partindo do dia do nascimento (Calve, 2020), é utilizada para classificar o processo de desenvolvimento humano em fases.

Gênero, classe socioeconômica, condições psicossociais, educação, são alguns aspectos que influenciam a percepção do idoso em relação à saúde. As características funcionais dos idosos também estão relacionadas à caracterização do envelhecimento, indicando o nível de adaptação do idoso às condições ambientais, de acordo com sua faixa etária (Pelegrini *et al.*, 2020). O envelhecimento social, por sua vez, está relacionado com a avaliação que o indivíduo faz de si mesmo e de seus papéis no meio social do qual faz parte (Calve, 2020). Por isso, o autoconhecimento e as variações históricas e culturais influenciam em como o idoso se vê e como a sociedade vê a população idosa.

O processo de envelhecimento também é afetado pelas características psíquicas e cognitivas do idoso, uma vez que a cognição e a psiquê estão relacionadas com a capacidade do indivíduo de tomar decisões e controlar as emoções (Calve, 2020; Pelegrini *et al.*, 2020). Por esses motivos, o processo de autoconhecimento auxilia o indivíduo na superação dos conflitos do seu dia a dia, favorecendo o amadurecimento psíquico, bem como a consciência de si e a harmonização com o mundo e consigo mesmo.

Neste estudo, foram relacionados os fatores que influenciam o processo de envelhecimento com a prática regular de atividade física de lazer, enfatizando que a atividade física de maneira geral é algo essencial para que a pessoa idosa possa ter saúde, autonomia e mobilidade preservadas, qualidades estas que irão influenciar como essa pessoa se manifestará em sua vida, em sua saúde mental e psicológica e em sua interação social.

Não se discute que a atividade física traz melhora na saúde como um todo no corpo humano, melhorando as funções de todos os nossos sistemas fisiológicos. Em um mundo ideal, todos, desde a mais tenra infância, deveriam praticar atividades físicas, conscientes de sua importância. A verdade é bem outra. Muitos de nós só procuram por uma atividade ou exercício

físico quando recebemos uma recomendação médica para tanto. Corremos atrás do prejuízo, como se diz no ditado popular.

Por isso, queremos trazer à tona que é possível recuperar esse prejuízo através da prática física e de algo que seja prazeroso de realizar, uma prática corporal que seja feita como lazer. Não estamos aqui falando sobre a fonte da juventude, todos nós somos destinados ao envelhecimento, mas podemos passar por essa fase da melhor maneira possível, com saúde e com autonomia de nossas funções e atividades. Afirmamos que a atividade física é capaz de trazer e resgatar processos que o envelhecimento instalou no corpo da pessoa idosa, tendo sido ela sedentária durante parte da vida ou a vida inteira.

É possível recuperar nossas funcionalidades básicas, como andar, agachar, levantar e sentar-se, e executá-las com confiança e de maneira autônoma, assim como também é possível que se melhorem suas condições fisiológicas de saúde, havendo melhorias em seus órgãos e sistemas. Acreditamos que sempre há tempo para colocar o corpo em movimento, e todo movimento há de ser salutogênico.

4 Ioga: definições e suas práticas

Nunca é fácil trazer uma definição pronta e fechada sobre um tema tão amplo. O ioga tem sido tão amplamente estudada ao longo de milênios que existem inúmeras definições. Algumas nos agradam pelo embasamento filosófico, e outras, por alinhar a definição com a vida e a busca de cada um de nós.

A definição que todos mais veem é que *ioga* significa ‘união’ e ponto. Porém, dizer apenas isso é muito injusto com tudo a que o termo nos remete e todos os ensinamentos que o ioga nos oferece.

O grande mestre Iyengar (2016) inicia sua definição com essa tradução. O ioga significa união do corpo com a mente e da mente com a alma. Segundo o mestre indiano, praticar ioga é unir corpo, mente e alma.

Do sânscrito, o termo *ioga* é uma derivação da raiz *yui*, que significa união, reunião, ligação, junção, foco, concentração etc. (Iyengar, 2016). Assim sendo, podemos dizer que o termo acaba por abarcar muitas facetas dessa filosofia ou ciência, ou mesmo arte para alguns, principalmente se focarmos na ação humana pela busca da felicidade ou paz interior.

Ioga é um dos pensamentos filosóficos indianos fundamentais, coletivamente conhecidos como *dársanas*, escolas de filosofias baseadas nos Vedas, sendo *dársana* uma palavra derivada da raiz *drs*, que se traduz por ver, visão (Rosa, 2020). Pode também significar

“ponto de vista”. Isso pode nos ajudar a olhar para o ioga como um modo de enxergar a vida, de compreendê-la, ou mesmo de voltar esse olhar para dentro, para o autoconhecimento.

No iogassutra, como indicado por Pereira e Tesser (2021), Patanjali define ioga pelo aforismo “*yoga citta vrtti nirodhah*”. Aqui também as traduções variam, mas, em resumo, evitando outras discussões, podemos afirmar que seja restrição (*nirodhah*) das modificações ou modulações (*vrtti*) da mente (*citta*) ou supressão (*nirodhah*) das flutuações (*vrtti*) da consciência (*citta*). Podemos, aqui, concluir que ioga pode indicar um método pela qual podemos controlar, direcionar a mente (Muniz, 2021). Isso envolve ação, comportamento, modo de ser, condição e estado mental do agente — tarefa não muito fácil.

O professor Pedro Kupfer traz uma bonita definição, e sua interpretação, advinda do *Bhagavad Gita*: “*Yogah karmashu kaushalam*” — ioga é perfeição na ação (Kupfer, 2001). Segundo Kupfer, o termo perfeição não significa ação perfeita, até porque a perfeição não existe. Perfeição aqui se refere à arte de viver consciente e nada mais. Então, ioga seria uma prática constante e contínua, exercendo atenção plena em seus atos. Sendo assim, não praticamos ioga apenas na frente do nosso tapete, mas sim em todos os momentos da nossa vida. Por isso o *agora* é algo tão importante para o ioga.

Poderíamos trazer outras tantas mil definições de outros tantos professores e mestres, contudo, o importante, aqui, é afirmar que o ioga é muito mais que a prática que se realiza em cima do tapete. Ele adentra mais profundamente no ser, no agir, no sentir, no pensar. Essa ciência nos ensina que é capaz de adentrar em camadas sutis no corpo e modificá-lo, trazendo saúde e benefícios incontáveis, além da transformação de como enxergamos o mundo e de como nos posicionamos diante dele.

Podemos afirmar que o ioga é uma filosofia prática. Sim, vivenciar o ioga não é apenas estudar seus textos e escrituras antigas, mas sim praticar seus ensinamentos, e estes estão evados de práticas corporais e mentais. Estamos falando de exercícios, mas não são atividades físicas como as conhecemos. As práticas corporais do ioga são muito distintas, por isso passaremos a discorrer sobre elas.

Asanas, pranaiamas, *kriyás*, *bandhas* e mudras são práticas físicas do ioga, mas também existem práticas mentais. Todas as práticas envolvem ações ou novos condicionamentos do corpo e da mente (Saraswati, 2008).

Asana, nas palavras de Swami Satyananda Saraswati, é um estado de ser em que a pessoa pode se manter física e mentalmente estável, calma, imóvel e confortável. Patanjali define de forma ainda mais concisa: “*Sthiram, Sukham Asanam*”, posição firme, confortável e estável. Os *iogassanas* são exercitados a fim de se desenvolver habilidade para o praticante de

sentar e permanecer imóvel por um longo período de tempo, assim como é necessário na meditação (Saraswati, 2008).

Pode-se, então, definir os asanas como posições corporais muito específicas que abrem canais de energia. São ferramentas que podem trazer um diferente estado de consciência e trabalho do corpo, da respiração e da mente. Para que o praticante continue sua busca espiritual é certo que não deveria se preocupar com doenças ou com sua saúde. Por isso os asanas são essenciais para que se busque um corpo forte e saudável. Claro que também durante a prática deles a atenção e a respiração são controladas ou são focos da nossa mente, por isso afirmamos que os asanas são exercícios psicofísicos. Mais para frente, não só por isso, falaremos de sua ação em áreas mais sutis do nosso ser.

Já *pranaiama* é definido por muitos como exercícios de respiração ou por controle da respiração (Saraswati, 2008). Contudo, essas definições não abrangem o sentido total do termo. Se separamos os termos que formam a palavra teríamos: *prana* (energia vital, aquela que existe em todas as coisas animadas ou não) e *yama* (controle, regras ou códigos de conduta). Aqui, podemos considerar que o segundo termo seja *ayama* (extensão, expansão) ao invés de *yama* (Saraswati, 2008). Então, definiríamos pranaiama como a extensão ou expansão do *prana*. Aqui, parece ter mais sentido para o objetivo das técnicas que envolvem o *prana*, já que o praticante almeja alcançar um alto estado de energia.

Espera-se que um praticante tenha o mínimo de cuidado e higiene com seu corpo, com sua mente. Por isso, os *kriyas* são práticas que visam algo que vá além da simples higiene, buscando a purificação do corpo, em que se procura harmonizar os canais de energia, trazendo equilíbrio físico e mental.

Bandhas são técnicas utilizadas tanto nas práticas de pranaiama quanto nas práticas dos asanas (Saraswati, 2008). Sua ação é de contenção e direcionamento da energia, pois centralizamos a energia em determinadas partes do corpo, redirecionando o seu fluxo. Muitas vezes são traduzidos como selos ou contrações, já que a prática consiste em leves contrações realizadas em determinadas partes do corpo.

As mãos também exercem papel especial na prática. Suas ações e posturas exercem efeito no corpo e na mente, o que chamamos de mudras. *Mudras* são gestos ou atitudes psíquicos, emocionais, devocionais e estéticos. Pode-se dizer que sua prática envolve fluxos energéticos. São capazes de alterar o estado e a percepção mental, aprofundando a consciência e concentração. Um mudra pode envolver todo o corpo na ação conjunta com o asana, o pranaiama, o *bandha* e até mesmo algumas técnicas de visualizações.

Ainda, dentro de uma prática de ioga, nós temos o que chamamos de Ioga Nidra, que nada mais é que o relaxamento, momento da prática em que exercitamos o relaxar profundamente, acalmando corpo e mente, sentindo o efeito da prática em nossos corpos e preparando-nos para o momento final da prática: a meditação.

Nós discorreremos acima sobre as práticas físicas do ioga. Apesar de não podermos afirmar que sejam apenas físicas, todas elas envolvem concentração, estado mental, consciência corporal e principalmente autoconhecimento. Por isso, afirmamos que a prática de ioga é uma prática psicofísica. Existem práticas que são essencialmente mentais, das quais vamos nos abster de mencionar, pois não fazem parte desta pesquisa.

5 A prática de ioga para idosos

O ioga tem conquistado muitos adeptos pelo mundo, e é claro que os idosos fazem parte desse contexto. A prática, sem dúvida, pode trazer inúmeros benefícios para esse grupo especial de pessoas, visto que trabalha a mobilidade, o equilíbrio, a força e a coordenação motora, qualidades muitas vezes perdidas ao longo dos anos. Ademais, podemos relatar os benefícios mentais trazidos pela prática, que envolvem memória e concentração melhores e relaxamento.

Todo corpo é trabalhado dentro de uma prática, até mesmo o movimento das mãos é incentivado através dos mudras, como foi dito acima, movimentos que podem ajudar em muito as atividades rotineiras manuais desse grupo. Os movimentos do ioga dentro da prática atuam de forma a trazer o indivíduo para o momento presente, pois é preciso prestar atenção na realização de cada um deles, exercitando assim a consciência corporal e a concentração mental daquele que pratica.

Durante a execução das posturas, o praticante deve manter atenção durante sua realização, e o professor o tempo todo cobra do aluno essa atenção, passando a perceber como cada parte do corpo se comporta durante o movimento. Muitas dessas posturas irão exigir a força muscular e o equilíbrio do praticante para que ele se mantenha na postura, o que será muitas vezes desafiador para os idosos. Falamos, aqui, principalmente daqueles que nunca praticaram uma atividade física ou que estão há muito tempo sem praticar.

Isso porque sabemos que a falta de estímulos ao corpo causa perdas significativas tanto de mobilidade quanto de coordenação motora e equilíbrio. Um corpo que não se movimenta é um corpo que se enrijece — podemos ver isso nos idosos sedentários: suas articulações estão enrijecidas, a mobilidade está comprometida, o equilíbrio se perdeu. No entanto, nunca

podemos considerar essa situação uma sentença de vida. Podemos, sim, com a introdução lenta e paciente de uma atividade ou uma prática física, reverter esse quadro.

Sim, é possível reconquistar esse corpo que está enfraquecido e rígido em seus movimentos, mas é preciso dedicação e paciência com esse grupo especial de pessoas. As práticas de ioga para idosos devem ser suaves, com movimentos que prezem pela soltura das articulações, e também as posturas devem conter variações e adaptações para que esses praticantes ganhem confiança em suas realizações e possam passo a passo conquistar tais práticas.

Sequências de posturas são repetidas durante as práticas, e isso é muito importante para que o praticante idoso conquiste essa confiança, pois a cada aula, já sabendo o que deverá ser realizado, ele irá perceber a mudança, uma vez que ao repetir um movimento e tentar realizá-lo notará a diferença e a evolução ante a aula anterior. Essa sequência sempre deve ser lenta e progressiva, deixando posturas e movimentos de maior complexidade para o final.

A respiração aqui também é um ponto chave para a prática. Trazer a atenção para o respirar de maneira consciente é algo fundamental para um praticante de ioga. Durante toda a prática a atenção na respiração é exigida, assim como alguns exercícios respiratórios serão realizados para que possamos também melhorar essa capacidade respiratória. Aqui, cabe uma ressalva. Muitos exercícios respiratórios no ioga exigem a retenção dos pulmões vazios, o que nós chamamos de *kumbhaka*. Pessoas idosas tendem a ter problemas cardíacos e circulatórios, razão pela qual essas práticas devem ser moderadas e incluídas com muita cautela, sob a supervisão de um profissional qualificado.

Não existem contraindicações à prática de ioga, apenas atenção, moderação e adaptações. Atentar-se às necessidades e peculiaridades dos idosos é a principal atuação do professor de ioga; claro que isso requer estudo aprofundado, não somente da modalidade, mas também do seu público.

A maioria dos idosos apresenta declínio da função muscular, fato que é um dos principais contribuintes ao risco de quedas e à redução da capacidade de realizar atividades da vida diária. A revisão sistemática realizada por Silva *et al.* (2022) indicou que a prática do ioga pela população idosa proporciona melhora nas variáveis funcionais, como força muscular, flexibilidade e equilíbrio, diminuindo a incidência de quedas e aumentando a qualidade de vida de seus praticantes idosos.

“Estudos evidenciam que o estado funcional dos idosos que praticam yoga é 3,27 vezes maior em comparação com aqueles que não o praticam [...]” (Silva *et al.*, 2022, p. 2). Com base nas evidências atuais, também é importante que os médicos estejam cientes do ioga como

uma potencial terapia complementar em pacientes com diminuição de força muscular, equilíbrio e agilidade, podendo ser realizado até mesmo sentado (Silva *et al.*, 2022).

Ainda temos pesquisas que comprovam que a prática do ioga reduz o estresse oxidativo e aumenta a defesa antioxidante dos seus praticantes, sendo que essa pesquisa foi realizada com idosos acima de 60 anos, durante 3 meses de práticas de uma hora, seis vezes na semana. As práticas seguiam uma sequência específica e fixa, contendo práticas de respiração (pranaiama), asanas, mantras e meditação (Patil *et al.*, 2014).

Muitos praticantes de ioga relatam uma grande melhora na qualidade de sono quando começam a criar uma rotina de práticas, e isso também já foi objeto de estudos, inclusive sobre a população de idade avançada. Nesse estudo específico, a pesquisa foi realizada com um grupo de idosos que morava em lares de idosos, num total de 87 participantes. As posturas do ioga são suaves e, aliadas às técnicas de respiração controlada, reduzem a atividade do sistema nervoso simpático, resultando em dominância parassimpática e reatividade fisiológica ao estresse entre indivíduos saudáveis e em pacientes que sofrem de várias doenças psicossomáticas. Embora a pesquisa não tenha medido isso, essas mudanças podem ter contribuído para a melhora do sono e da qualidade de vida daquele grupo, já que houve uma melhora na qualidade de sono de grupo que praticou ioga por mais de 6 meses (Hariprasad *et al.*, 2013).

Aqui, mostramos vários benefícios que a prática do ioga pode trazer para a vida dos idosos, contudo, nosso objetivo é afirmar a melhora em condições físicas de mobilidade, força e equilíbrio. E, sim, a prática tem mostrado inúmeras melhorias nas condições dos idosos. Aliás, a quantidade de estudos que comprovam essa afirmação é numerosa.

Pesquisas afirmam que a prática de ioga, inclusive para paciente de Parkinson, de leve a moderada, foi tão eficaz quanto as práticas de alongamento na melhora da disfunção motora e da mobilidade, apresentando ainda benefícios adicionais de redução da ansiedade e sintomas depressivos e aumento do bem-estar espiritual (Kwok *et al.*, 2019).

Um estudo de revisão realizado por Mooventhan e Nivethitha (2017) demonstrou que, muito embora existam evidências preliminares do efeito benéfico do ioga físico no equilíbrio e na mobilidade em pessoas com 60 anos ou mais, o volume ideal, a intensidade e a frequência de ioga para maximizar os resultados de equilíbrio e mobilidade para fornecer melhorias clinicamente relevantes permanecem indeterminados. Dos seis estudos incluídos nesta revisão específica, apenas um estudo conduziu seu programa de ioga por 24 semanas. As cinco tentativas restantes variaram, com durações de 8 a 14 semanas, o que fez com que concluíssem que seria necessária uma melhor avaliação desses estudos, até mesmo refazendo-os com um

tempo maior de duração. Entretanto, afirmam que a pesquisa fornece evidências preliminares de que o equilíbrio e a mobilidade podem ser melhorados com segurança com a participação em ioga por pessoas com 60 anos ou mais, concluindo, ainda, que o ioga físico merece investigação como uma intervenção potencial para prevenir quedas na velhice (Mooventhan; Nivethitha, 2017).

A prática tem sido utilizada entre a população idosa para afastar as limitações de mobilidade, até porque a prática é segura e suave, podendo ser adaptada para pessoas das mais diversas incapacidades. As posturas e práticas em geral do ioga não apresentam impacto e podem ser realizadas em quaisquer ambientes, desde que sejam supervisionadas por um profissional qualificado para tanto.

A marcha dos idosos também apresenta melhora significativa quando praticam ioga. Isso porque estudos indicam que a prática de ioga pode melhorar a extensão do quadril, aumentar o comprimento do passo e diminuir a inclinação pélvica anterior em idosos saudáveis, e que os programas de ioga adaptados para adultos idosos podem oferecer um meio econômico de prevenir ou reduzir alterações relacionadas à idade nesses índices de função da marcha (DiBenedetto *et al.*, 2005).

6 Considerações finais

Diante da ampla quantidade de pesquisas afirmando seus benefícios, pode-se concluir que o ioga, como uma prática de lazer, sendo uma atividade multimodal, melhora a força muscular, o equilíbrio e a flexibilidade em idosos, e as políticas de atividade física devem continuar a promovê-la como atividade que melhora o bem-estar físico e mental dessa população. A prática do ioga tem sido, inclusive, utilizada amplamente em grupos de risco e pessoas com problemas de capacidades diversas.

É importante perceber, em todas as pesquisas e dados, que, para que a prática milenar atinja seus objetivos de melhoria em condições físicas e mentais, é preciso que seja praticada com regularidade e constância, assim como quaisquer outras atividades físicas. É preciso que a prática seja contínua e rotineira para que ela traga os benefícios desejados. Com a prática regular do ioga no tempo de lazer, as sensações de bem-estar e os benefícios mentais e até espirituais podem acontecer apenas uma vez que se tenha praticado.

Além disso, a prática do ioga age no corpo como um todo, com suas posturas e movimentos, além de atuar muito na questão do equilíbrio e consciência corporal; assim como

os exercícios respiratórios, o relaxamento e a meditação podem auxiliar muito na questão do estresse.

Por esses e vários motivos, para que o idoso possa realmente ser beneficiado com essa prática de lazer é preciso que ela realmente faça parte da sua rotina, como prática de lazer.

Referências

CALVE, T. **Aspectos socioculturais do envelhecimento**. Curitiba: Contentus, 2020.

DIBENEDETTO, M. *et al.* Effect of a gentle Iyengar yoga program on gait in the elderly: an exploratory study. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 86, n. 9, p. 1830-1837, Sept. 2005. DOI: doi.org/10.1016/j.apmr.2005.03.011.

HARIPRASAD, V. R. *et al.* Effects of yoga intervention on sleep and quality-of-life in elderly: A randomized controlled trial. **Indian Journal of Psychiatry**, Índia, v. 55, suppl. 3, p. S364–S368, July 2013. DOI: doi.org/10.4103/0019-5545.116310.

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o yoga**. São Paulo: Pensamento, 2016.

KUPFER, P. **Yoga prático**. [S. l.]: Fundação Dharma, 2001.

KWOK, J. Y. Y. *et al.* 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, July 2019. DOI: doi.org/10.1001/jamaneurol.2019.0534.

MOOVENTHAN, A.; NIVETHITHA, L. Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 21, n. 4, p. 1028-1032, Oct. 2017. DOI: doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.01.004.

MUNIZ, C. C. F. **Tantra e hatha-yoga no Brasil: histórias de vida**. 2021. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) — Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2021. Disponível em: repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/24912/1/ConciliaCI%C3%A9riaFerreiraMuniz_Tese.pdf. Acesso em: 20 jun. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: um projeto de política de saúde**. Madrid: OMS, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Resumo: relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Estados Unidos, 2015. Disponível em: sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf. Acesso em: 14 jun. 2023.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Tradução de Cristina Monteiro e Mauro de Campos Silva. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PATIL, S. G. *et al.* Effect of Yoga on Oxidative Stress in Elderly with Grade-I Hypertension: A Randomized Controlled Study. **Journal of Clinical and Diagnostic Research**, Índia, v. 8, n. 7, Jul. 2014. DOI: doi.org/10.7860/JCDR/2014/9498.4586.

PELEGRINI, L. N. C. *et al.* (org.). **Temas sobre envelhecimento**: atividades cognitivas para idosos. São Carlos, UFSCAR. Ed. Rima, 2020.

PEREIRA, L. F.; TESSER, C. D. Do yoga para a atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde: um estudo hermenêutico sobre valores e princípios éticos do Yoga Sutra de Patañjali. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 2, p. 711-720, fev. 2021. DOI: doi.org/10.1590/1413-81232020261.29482018. Disponível em: scielo.br/j/csc/a/yPQ65DYfCWptb8JMjp8QHyh/?format=pdf. Acesso em: 22 mar. 2024.

ROSA, L. S. **A criação da liberdade**: uma investigação sobre a prática de yoga e o trabalho do ator-performer. 2020. 210 f. Dissertação (Mestrado em Artes da Cena) — Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

SARASWATI, S. S. **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha**. [S. l.]: Satyananda Yoga Center, 2008.

SILVA, D. F. *et al.* Implicações do yoga para prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, e35201, p. 1-11, 2022. DOI: doi.org/10.1590/fm.2022.35201. Disponível em: scielo.br/j/fm/a/WnSs94yS3xLwGbzHbnGxpXf/?format=pdf. Acesso em: 26 mar. 2024.