

## YOGA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE Yoga in Health Promotion

**BODINI, Tamiê Cristina**

Centro Universitário de Jaguariúna

**BACIUK, Erica Passos**

Centro Universitário de Jaguariúna

**RESUMO:** A promoção da saúde apresenta-se como uma estratégia de produção de saúde, favorecendo a ampliação de escolhas saudáveis por indivíduos e coletividades, onde vivem e trabalham. O presente estudo prospectivo, exploratório, quantitativo, teve por objetivo conhecer os efeitos da prática do Yoga como estratégia da promoção de saúde sobre a qualidade de vida (QV). Os 16 voluntários apresentaram média de idade de  $31 \pm 13,9$  anos, sendo 03 homens e 13 mulheres. As aulas semanais de Hatha Yoga tiveram duração de 50 minutos. Os participantes responderam ao questionário de QV, WHOQOL-bref. A média para QV de modo geral foi de  $4,1 \pm 0,7$  ( $82\% \pm 14\%$ ) no início, e  $4,1 \pm 0,4$  ( $82\% \pm 8\%$ ) no final, o que representa muito satisfatório. A satisfação com a própria saúde, no início apresentou média de  $3,6 \pm 1,0$  ( $72\% \pm 20\%$ ), o que representa de satisfatório a muito satisfatório, e no final  $4,1 \pm 0,4$  ( $82\% \pm 8\%$ ), o que representa muito satisfatório. A QV nos quatro domínios apresentou-se como satisfatória tanto no início como ao final. Foi possível observar melhora na percepção com a saúde com a prática do Yoga. São necessárias pesquisas mais padronizadas, e ensaios clínicos randomizados sobre o tema yoga.

**Palavras chave:** Promoção de saúde, Yoga, Qualidade de Vida

**ABSTRACT:** The promotions health is showed as strategic to produce health, helping to increase the health for the individuals and collectivities, in the environment that they live. The current prospective, exploratory and quantitative study, had the main objective to know the Yoga practice effects as health promotion strategy about the quality of life (QL). The 16 volunteers has showed the average age as  $31 \pm 13,9$  years old, being 03 men and 13 women. The weekly Hatha Yoga classes had the duration time of 50 minutes. The participants had answered the QL, WHOQOL-bref. The avarage for QL was general  $4,1 \pm 0,7$  ( $82\% \pm 14\%$ ) in the beginning, and  $4,1 \pm 0,4$  ( $82\% \pm 8\%$ ) at the end, what represents very satisfactory. The satisfaction with their own health, at the beginning showed the average of  $3,6 \pm 1,0$  ( $72\% \pm 20\%$ ), which is satisfactory to very satisfactory, and at the end  $4,1 \pm 0,4$  ( $82\% \pm 8\%$ ), which is very satisfactory. The QL in the four domains presented itself as satisfactory both at the begining at the end. It was possible to observe improvement in the perception health with the practice of Yoga. However, more standarlized research is needed, on the Yoga subject.

**Key Worlds:** Health of Promotion, Yoga, Quality of Life.

## Introdução

A promoção da saúde, como uma das estratégias de produção de saúde, articulada às demais políticas e tecnologias desenvolvidas no sistema de saúde brasileiro, contribui na construção de ações e serviços que operam sobre os efeitos do adoecer e aqueles que visam ao espaço para além dos muros das unidades de saúde e do sistema de saúde, incidindo sobre as condições de vida e favorecendo a ampliação de escolhas saudáveis por parte dos sujeitos e das coletividades, no território onde vivem e trabalham (BRASIL, 2006).

O documento gerado durante a Conferência Internacional Sobre Cuidados Primários de Saúde, datado de 1978, explicita que todos os países devem cooperar para assegurar os cuidados primários em saúde, “... uma vez que a consecução da saúde do povo de qualquer país interessa e beneficia diretamente todos os outros países” (OMS, Declaração de Alma-Ata, 1978, p.2).

Neste contexto, todos são responsáveis e corresponsáveis pela gestão deste tema, sendo a saúde uma premissa para a Qualidade de Vida e também uma das diretrizes para alcançar a Paz Mundial (PNUD, 2017).

Ao contrário do que a maioria entende por saúde, esta não está apenas atrelada à ausência de enfermidades. Engloba:

*...uma série de fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais: os níveis de saúde da população expressam a organização social e econômica do País.*

*Dizem respeito também à saúde as ações que, ..., se destinam a garantir às pessoas e à coletividade condições de bem estar físico, mental e social (BRASIL, SUS - Lei 8.080, 1990. Art. 3º, Paragrafo Único).*

A Lei 8.080, em seu Capítulo IV, propõe realizar pesquisas e estudos na área da saúde. Pesquisas estas que podem promover, recuperar, desenvolver técnicas e atividades integrativas da saúde para o benefício da população de forma geral. Assim, a Política Nacional de Promoção da Saúde, com o objetivo de promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade e riscos à saúde, garante o incentivo a pesquisas em promoção da saúde, em suas diretrizes (BRASIL, 2006).

Dentro das ações específicas de promoção da saúde, em destaque encontram-se as práticas corporais e atividades físicas. Como consequência deste reconhecimento, instituiu-se em 2011, o Programa Academia da Saúde, que tem dentre as atividades corporais reconhecidas, o Yoga (BRASIL, 2011).

Em dezembro de 2014, a ONU aprova, em assembleia geral, o Dia Internacional do Yoga, 21 de junho, em função de sua importância no cenário mundial com um enfoque holístico para a saúde das pessoas e bem estar (ONU, 2014).

A inclusão do Yoga no Sistema Único de Saúde (SUS) foi reforçada como Prática Integrativa e Complementar, em janeiro de 2017 (BRASIL, 2017).

O Yoga é uma ciência, arte e filosofia, tendo o seu surgimento há milênios na Índia. Apresenta como princípios guiar o indivíduo para o autodomínio e auto realização, permitindo que o mesmo trabalhe a nível físico, fisiológico, mental e espiritual. Está dividida em oito componentes: *Yamas* - disciplina social; *Nyamas* - autodisciplina; *Asanas* - posturas; *Pranayama* - respiração; *Prathyahara* - concentração através da abstração dos sentidos; *Dharana* - concentração; *Dhiana* - contemplação; *Samadhi* – iluminação (IYENGAR, 2013).

Estas oito partes do Yoga são denominadas de Astanga-Yoga e, dentro deste sistema são concebidos como partes independentes e correspondentes que se sucedem em uma sequência natural (TAIMNI, 2005).

O professor HERMOGENES (s.d.), explica que mente e corpo refletem um o estado do outro e vice versa, defendendo que não há um corpo e uma alma, mas sim uma unidade.

Diante deste contexto, o objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos da prática do Yoga como estratégia de promoção da saúde sobre a qualidade de vida de seus participantes, assim como identificar o perfil das pessoas que buscam a prática do Yoga e identificar possíveis queixas físicas antes e após a participação no grupo do Yoga.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo de campo prospectivo, exploratório, com base de análise quantitativa.

O presente estudo contou com a participação voluntária de funcionários e/ou alunos do Centro Universitário de Jaguariúna (UniFAJ).

Critérios de Inclusão: homens e mulheres, com 18 anos ou mais, funcionários e/ou alunos da UniFAJ.

Critérios de Exclusão: portadores de limitações físicas e/ou cognitivas que impossibilite a prática de atividade física de forma autônoma ou a compreender/responder aos questionários.

Inicialmente foi realizada a divulgação do convite à participação do Projeto de Prática do Yoga na instituição, tanto para funcionários como para alunos. Aqueles que compareceram com intenção de participação (n=34) foram esclarecidos sobre a possibilidade de participação voluntária no presente estudo. Quando aceito, os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (n=16). Aqueles que não aceitaram participar da pesquisa puderam participar das atividades do Yoga, sem qualquer prejuízo.

Após o consentimento de participação voluntária, foram verificados os critérios de exclusão por meio de um Check list previamente elaborado. Na sequência o voluntário recebeu um envelope contendo os instrumentos de coleta de dados, ou seja, ficha de caracterização e questionário de qualidade de vida. Após a participação em 10 aulas, o voluntário respondeu aos mesmos instrumentos iniciais.

#### *Procedimentos de Intervenção – aulas de Yoga*

As aulas semanais foram constituídas de 50 minutos, ministradas pela pesquisadora, totalizando 10 aulas, durante os meses de agosto a outubro de 2017.

O presente trabalho foi estruturado com base na escola do *Hatha* Yoga, onde Ha significa o Sol (corpo) e Tha, a Lua (mente), reafirmando a meta final do Yoga no equilíbrio e união de corpo, mente e espírito. O *Hatha* Yoga é praticado através dos *asanas* (posturas), *pranayama* (técnicas de respiração), *ashtanga* (estudos) e meditação.

Nas aulas de relaxamento profundo, foi utilizado Yoga *Nidra*, que de acordo com SARASWATI (2013), é uma técnica usada para despertar faculdades divinas, e uma das maneiras de entrar em *samadhi*, trata-se de tornar-se consciente das dimensões físicas para ampliar a visão e consciência.

Os alunos eram convidados nos primeiros minutos a se sentarem em uma postura meditativa de sua preferência, as mais utilizadas foram *sukhasana* (postura fácil), coluna ereta e pernas cruzadas, e *vajrasana* (posição do diamante), sentada sobre as pernas, com os glúteos sobre os calcanhares. Na sequência, eram convidados a observarem a respiração e praticarem visualizações desenvolvendo concentração e controle das flutuações da mente; em seguida eram convidados a entoar o mantra *OM*. Após esta breve abertura, iniciavam-se os *asanas* (posturas) com movimentos ritmados com a respiração. A duração desta prática era aproximadamente de 40 minutos. Ao final, era realizado o relaxamento na postura de *shavasana* (postura do cadáver).

### *Instrumentos*

A ficha de caracterização foi composta por dados sócio-demográficos e dados pessoais como gênero, idade, doenças associadas, queixas e atividades físicas.

A percepção sobre Qualidade de Vida foi verificada utilizando-se o questionário WHOQOL-bref, versão desenvolvida para avaliar a QV através de quatro domínios: físico, psicológico, meio ambiente e relações sociais. Composto de 26 questões que envolvem aspectos diversos da vida cotidiana. As duas primeiras questões são de QV global e saúde, as demais abordam os quatro domínios. Para a análise de frequências e medidas descritivas das questões, a pontuação é dada em uma escala do tipo Likert, de 1 a 5, onde 1 e 2 representam uma avaliação negativa, 3 intermediárias e 4 e 5 representam uma avaliação positiva (FLECK et al., 2000). Como parâmetro para a análise dos dados obtidos, tomou-se como base o trabalho de Reis Junior et al. (2011), no qual foram considerados os seguintes escores: até 22,5% são considerados como muito insatisfatório, entre 22,5% a 45% insatisfatório, entre 45% a 55% posição neutra de satisfação, entre 55% a 77,5%, satisfatório e acima de 77,5% como muito satisfatório.

### *Análise dos Dados*

Os dados coletados foram tabulados em planilha utilizando o software MS-Excel 2010. Foram utilizados os métodos da estatística descritiva, denominados

frequência simples, frequência relativa percentual, média aritmética simples e desvio padrão.

### *Aspectos Éticos*

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do UniFAJ (CEP-FAJ) sob o número CAAE 73127317.9.0000.5409.

## RESULTADOS

As características do grupo no início e ao final do estudo estão apresentadas na tabela 1.

Observou-se que o gênero que mais busca a prática do yoga é o feminino (81%). A média de idade das pessoas que participaram desta pesquisa é de  $31 \pm 13,9$  no início e  $32 \pm 11,6$  ao final. No início da pesquisa, 68,8% eram os que praticavam atividade física 3 vezes na semana ou mais, ao final, 100% dos voluntários informaram realizar atividade física pelo menos 3 vezes na semana e a atividade mais realizada entre eles é a caminhada.

**Tabela 1:** Caracterização dos participantes (início e final do estudo).

Variáveis		Início	Final
Gênero	% Homens	18,8 (3)	25 (2)
	% Mulheres	81,3 (13)	75 (6)
Idade	(média±DP)	$31 \pm 13,9$	$32 \pm 11,6$
Atividade física	% pessoas que não praticavam	31,3 (5)	0
	% pessoas que praticavam 3 vezes na semana ou mais	68,8 (11)	100 (8)
Satisfação pessoal	Ótimo	43,8 (7)	62,5 (5)
	Regular	43,8 (7)	37,5 (3)
	Ruim	12,5 (2)	0
Satisfação com a vida	Ótimo	62,5 (10)	37,5 (3)
	Regular	31,3 (5)	62,5 (5)
	Ruim	6,3 (1)	0
<b>TOTAL</b>		<b>16</b>	<b>8</b>

Com relação à satisfação pessoal, no início 43,8% dos voluntários consideraram ótima e ao término 62,8%, evidenciando a melhora da autoestima; em contrapartida a satisfação com a vida citada como ótima, no início foi de 62,5% e ao final 37,5% consideraram ótima e 62,5% regular. No entanto, no início 6,3% consideravam a satisfação com a vida ruim e ao término da pesquisa, 0% dos voluntários apontou a satisfação com a vida como ruim.

A frequência média de participação às aulas de Yoga variou de 70 a 73%.

Na avaliação final, os oito concluintes da pesquisa informaram praticar algum tipo de atividade física, em média quatro vezes na semana, sendo a caminhada praticada por 62,5% (n=05) destes participantes, ainda que somada à outra atividade.

Com relação à qualidade de vida, as questões 1 e 2 foram discutidas separadamente e tratam, respectivamente, da QV e da satisfação com a saúde. A Qualidade de Vida foi apresentada com as questões agrupadas por domínios (Tabela 2).

A média das respostas para a questão 1 que avaliou a Qualidade de Vida de modo geral, foi de  $4,1 \pm 0,7$  (82%  $\pm$  14%), o que representa muito satisfatório no início do estudo. No final, a percepção para esta variável foi  $4,1 \pm 0,4$  (82%  $\pm$  8%), o que representa muito satisfatório.

**Tabela 2:** Percepção sobre a Qualidade de vida (início e final do estudo)

Variáveis		Início	Final
Qualidade de vida de modo geral	Muito boa	3 (18,8%)	7 (87,5%)
	Boa	12 (75%)	1 (12,5%)
	Nem boa nem ruim	0	0
	Ruim	1 (6,3%)	0
	Muito ruim	0	0
Satisfação com a saúde	Muito satisfeito	2 (12,5%)	1 (12,5%)
	Satisfeito	9 (56,3%)	7 (87,5%)
	Nem satisfeito nem insatisfeito	2 (12,5%)	0
	Insatisfeito	3 (18,8%)	0
	Muito insatisfeito	0	0
Qualidade de vida	Físico	56 $\pm$ 10,1	55 $\pm$ 10,8
	Psicológico	63 $\pm$ 12,2	64 $\pm$ 11,6
	Relações sociais	71 $\pm$ 15,5	75 $\pm$ 10,9
	Meio ambiente	66 $\pm$ 12,9	70 $\pm$ 14,7
<b>TOTAL</b>		<b>16</b>	<b>8</b>

Sobre a satisfação com a própria saúde, questão 2, a média das respostas para a questão foi  $3,6 \pm 1,0$  ( $72\% \pm 20\%$ ), o que representa de satisfatório a muito satisfatório com esta variável. No final, a percepção para esta variável foi  $4,1 \pm 0,4$  ( $82\% \pm 8\%$ ), o que representa muito satisfatório.

Com relação à qualidade de vida, nos quatro domínios, tanto no início como ao final do estudo apresentaram-se como satisfatórios.

Sobre os benefícios percebidos com a prática, os participantes relataram diminuição da ansiedade, melhora da respiração, alongamento, concentração, meditação, integração com si mesmo, tranquilidade, melhora na postura, alívio de angústia, aumento da capacidade de controlar ondas de sensações ruins, relaxamento e calma para realizar as tarefas do dia.

## DISCUSSÃO

O Yoga em sua estrutura tradicional é uma ciência, uma arte e uma filosofia, cujo praticante é convidado ao autoconhecimento, disciplina e estudo. No entanto, esta concepção é desconhecida por muitas pessoas e quando ocorre, a prática do Yoga torna-se apenas uma atividade física, deixando de ser realizada de forma integral (BARROS et al, 2013).

Jeter et al (2015), apresenta o Yoga como uma intervenção terapêutica pesquisada em 29 países, com a participação de 28,080 estudantes. Os autores analisaram 486 artigos sobre o tema, em 217 diferentes periódicos. O país com mais publicações sobre o assunto foi a Índia ( $n=258$ ), seguidos dos Estados Unidos ( $n=122$ ) e Canadá ( $n=13$ ). Os transtornos mais pesquisados com intervenção do yoga foram problemas mentais, problemas cardiovasculares e problemas respiratórios.

O Yoga é uma importante terapêutica para a maior parte das pessoas, promovendo saúde na maioria de seus praticantes. Porém, é importante destacar que o yoga não alcança o mesmo efeito positivo para todos aqueles que a praticam, como preconizam algumas tradições do yoga (BARROS et al, 2013).

Observou-se no presente estudo, que houve desistência significativa entre os participantes que tiveram intenção de adotar a prática do yoga de maneira regular. No entanto, foi possível observar que 10 aulas de yoga, ao longo de 03 meses de

práticas regulares semanais, podem promover a saúde do indivíduo, além da percepção subjetiva, autodeclarada, de diminuição da ansiedade, melhora da respiração, alongamento, concentração, meditação, postura, diminuição da angustia, aumento de integração consigo mesmo, tranquilidade, aumento na capacidade de controlar ondas de sensações ruins, sensação de relaxamento e calma para realizar as tarefas do dia a dia.

Barros et al (2013) após propor um programa de Yoga e Promoção de Saúde, com duração de seis meses, relataram que os participantes apresentaram melhora do sintoma autodeclarado e do estado de bem-estar.

GONG et al (2015), por meio de metanálise, confirma o efeito positivo do yoga no que se refere à promoção da saúde sobre a redução dos sintomas de depressão pré-natal. Relatam que tanto mulheres grávidas com depressão como sem depressão pré-natal podem se beneficiar do Yoga, sendo o yoga integrado mais eficaz no tratamento de depressão do que o exercício físico baseado no yoga.

Desai et al (2015) concluíram que respiração, meditação e posturas baseadas no yoga aumentam a atividade de onda cerebral. Relataram que o aumento da substância cinzenta e a ativação do córtex eram evidentes após a intervenção com yoga. Finalizam dizendo que o yoga pode ser preventivo para o envelhecimento, saudável e clínico.

Os *Asanas* aumentam a flexibilidade das articulações, melhoram o equilíbrio, fortalecem os músculos e acalmam a mente de maneira a nutrir a paz interior, preparando o indivíduo para possíveis obstáculos do dia-a-dia (CHOPRA et al, 2006).

Apesar do desafio de pesquisa do yoga, que incluem padronização e limitação no financiamento, tempo e recursos, a utilização do yoga como uma terapia complementar na prática clínica pode trazer benefício à saúde, além do tratamento tradicional sozinho. No entanto, são necessárias investigações baseadas em evidências.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que o Yoga como programa de promoção da saúde pode melhorar a satisfação com a própria saúde, além da percepção subjetiva de alguns sintomas

físicos e emocionais. No entanto, é necessário pensar em estratégias para melhorar fidelidade daqueles que iniciam o programa, reduzindo o número de desistência. Apesar da análise basear-se na intenção de participação, a pesquisa endossou o proposto quanto aos seus objetivos, e ainda deixa um legado de perguntas e dúvidas a quem se interessar pelas temáticas: Promoção da Saúde e Yoga.

No entanto, são necessárias mais pesquisas sobre o tema Yoga, como ensaios clínicos controlados, que incluem padronização, investimento em financiamento, tempo e outros recursos.

## Referências

BARROS, F.B.; SIEGEL, P.; MOURA, S.M.; CAVALARI, T.A.; SILVA, L.G.; FURLANETTI, M. R.; GONÇALVES, A.V. Yoga e promoção da saúde. Sínteses: Revista Eletrônica do SIMTEC, Campinas, SP, n. 4, p. 283-283, jul. 2013. ISSN 2525-5398. Disponível em: <<http://www.sbu.unicamp.br/seer/ojs/index.php/simte/article/view/7467>> Acesso em: 02 abr. 2017.

BRASIL. **Tabela de Procedimentos do SUS para o atendimento na Atenção Básica.** Portaria 145 de 13 de Janeiro de 2017. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: BRASIL, 2017. Disponível em <http://www.brasilsus.com.br/images/portarias/janeiro2017/dia13/portaria145.pdf> Acesso em 19 nov. 2017.

\_\_\_\_\_. **Programa Academia da Saúde.** Portaria 719 de 07 de Abril de 2011. Ministério da Saúde, Brasília: BRASIL, 2011. Disponível em <http://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/201510/01114724-20141103165640br-portaria-719-2011-academia-de-saude-1.pdf> > Acesso em 19 nov. 2017.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política nacional de promoção da saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: BRASIL, 2006. Disponível em [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf) Acesso em 08 abril 2017.

\_\_\_\_\_. **SUS, Sistema Único de Saúde.** Lei 8080, de 19 de Setembro de 1990. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8080.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8080.htm)> Acesso em 01 abr. 2017.

CHOPRA, D.; SIMON, D. As sete leis espirituais da Ioga. Rio de Janeiro: Rocco, 2006.

DESAI, R.; TAYLOR A.; BHATT, T. Effects of yoga on brain waves and structural activation: a review. **A review Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 21, Issue 2, p. 112-118, Mar., 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25824030>>. Acesso em 17 nov. 2017.

FLECK MP, LOUZADA S, XAVIER M, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>. Acesso em 09 mai. 2018.

GONG, H.; NI, C.; SHEN, X.; WU, T.; JIANG, C. Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. **BMC Psychiatry**. v. 15, n. 14, p. .... 2015. Published online 2015 Feb 5. DOI: 10.1186/s12888-015-0393-1. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25652267>> Acesso em 19 nov. 2017.

HERMÓGENES, J. Yoga para nervosos. 18ª ed. Rio de Janeiro: Record, s.d..

IYENGAR, B.K.S. Light on the Yoga Sutras of Patañjali. Uttar Pradesh, 2013.

JETER, P.E.; SLUTSKY, J.; SINGH, N.; KHALSA, S.B. Yoga as Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies from 1967 to 2013. **The journal of alternative and complementary medicine**, v. 21, n. 10, p. 586–592, Out., 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26196166>> Acesso em 19 nov. 2017.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Declaração de Alma-Ata**, 1978.

ONU. **Día Internacional del Yoga**. Resolução 69/131 de 11 de Dezembro de 2014. Organização das Nações, 2014. Disponível em <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/RES/69/131>> Acesso em 09 mai. 2018.

PNUD. Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano no Brasil. Movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. 2017.

REIS JUNIOR DR, PILATTI LA, PEDROSO B. Quality of Working Life: development and validation of the survey QWLQ-78. Revista Brasileira de Qualidade de Vida. v.3, n. 2, p. 1-12, 2011. Disponível em : <http://dx.doi.org/10.3895/S2175-08582011000200001>. Acesso em 09 mai. 2018.

SARASWATI, S.S. Asana Pranayama Mudra Bandha. 4ª ed. Bihar: Yoga Publications, 2013.

TAIMNI, I. K. Preparação para a Yoga. 2ª ed. Brasília: Teosófica, 2005.

## **SOBRE OS AUTORES:**

### **BODINI, Tamiê Cristina**

Discente do 5º semestre do Curso de Bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário de Jaguariúna, bolsista do Programa de Iniciação Científica.

### **BACIUUK, Erica Passos**

Coordenadora e Docente do Curso de Bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário de Jaguariúna. Docente do Mestrado Interdisciplinar em Educação, Ambiente e Sociedade e docente do Curso de Bacharel em Fisioterapia no Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino –FAE.

Contato: [fisioterapia@faj.br](mailto:fisioterapia@faj.br)