

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Keywords: Anxiety; Quality of life; Yoga.