

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

RICARDO HENRIQUE XAVIER DE LIMA

OS BENEFÍCIOS DO YOGA PARA PRATICANTES COM ANSIEDADE:
UMA REVISÃO DE LITERATURA

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2017

RICARDO HENRIQUE XAVIER DE LIMA

OS BENEFÍCIOS DO YOGA PARA PRATICANTES COM ANSIEDADE:
UMA REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL como um dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

ORIENTADOR: LADYODAYSE DA CUNHA SILVA SANTIAGO

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2017



FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ATA DE DEFESA



Nome do Acadêmico: Ricardo Henrique Xavier de Lima

Título do Trabalho de Conclusão de Curso: Os Benefícios do yoga para praticantes com ansiedade: Uma revisão de Literatura.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Educação Física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Ladyodayse da Cunha Silva Santiago

A Banca Examinadora composta pelos Professores abaixo, sob a Presidência do primeiro, submeteu o candidato à análise do Trabalho de Conclusão de Curso em nível de Graduação e a julgou nos seguintes termos:

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Nota Final: _____. Situação do Acadêmico: _____. Data: ____/____/____

Prof. Elias Barros de Deus e Mello
Coordenador do Curso de Educação Física

OS BENEFÍCIOS DO YOGA PARA PRATICANTES COM ANSIEDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

¹RICARDO HENRIQUE XAVIER DE LIMA¹

²LADYODEYSE DA CUNHA SILVA SANTIAGO

RESUMO

Nas últimas décadas, estudos têm demonstrado que a ansiedade vem crescendo na população adulta e que um grande número de pessoas apresentam algum tipo de transtorno de ansiedade de maneira contínua ou recorrente. Algumas terapias complementares como o yoga vêm demonstrando uma eficiência significativa na redução dos sintomas da ansiedade. O estudo em questão vem discutir o uso do yoga como terapia para o tratamento de transtorno de ansiedade. O yoga parece ser uma intervenção consistente, com um bom custo-benefício e bem sucedida no tratamento dos transtornos de ansiedade. O medo é um dos principais ocasionadores da ansiedade e nada como a prática do yoga para amenizar o estresse e a ansiedade, o yoga utiliza um complexo sistema de práticas espirituais, morais e físicas que visam atingir a autoconsciência, assim o paciente se sente em paz de corpo e alma diminuindo bastante os índices de ansiedade e mal estar causados por esses transtornos. O presente trabalho foi caracterizado como do tipo revisão de literatura. No tocante a pesquisa bibliográfica, para que se tenha um entendimento melhor do assunto, foram utilizados, a análise de estudos indexados na base de dados SCIELO, no Google acadêmico e em livros. O período de busca foi entre setembro e outubro de 2017.

Palavras-Chaves: stress, hata-ioga, Transtorno psicologico

ABSTRACT

In the last decades, studies have shown that anxiety is growing in the adult population and that a large number of people present some type of anxiety disorder in a continuous or recurrent way. Some complementary therapies like yoga come from-showing a significant efficiency in reducing the symptoms of anxiety. The present study discourse the use of yoga as therapy for the treatment of anxiety-related disorder. Yoga seems to be a consistent, cost-effective and successful intervention in the treatment of anxiety disorders. Fear is one of the main causes of anxiety and nothing like the practice of yoga to relieve stress and anxiety, yoga uses a complex system of spiritual, moral and physical practices that aim at self-awareness, so the patient feels in peace of body and soul greatly reducing the rates of anxiety and malaise caused by these disorders. The present work was characterized as a review. As far as the bibliographic research is concerned, an analysis of studies indexed in the SCIELO database, in academic Google and in books was used for a better understanding of the subject. The search period for between September and October 2017.

Key-Words: stress, hatha-yoga, Psychological Disorder

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física – FACOL. E-mail: rickjovovich@hotmail.com

² Orientadora e Docente – FACOL. E-mail: ladyodeyse@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o transtorno de ansiedade vem crescendo na população adulta, não só este comportamento, como também diversos distúrbios mentais, tais como transtorno obsessivo compulsivo, depressão, pânico e fobias. Todos estes distúrbios têm como sintoma em comum a ansiedade. Neste contexto, a ansiedade é comum em indivíduos saudáveis e têm sido associadas as mais diversas consequências negativas para a saúde. Pois, é vista num contexto popular quando estamos em um momento (ou passando por algum período) sob pressão, ou muito apreensivo para com alguma situação (RICARDO SPINOZA, 2017).

Segundo SILVA (2011), o medo é percebido com um dos principais ocasionadores da ansiedade, é um sentimento universal e diversos estudos demonstram ser uma emoção primária (inata) do ser humano, necessária para proteção e perpetuação da espécie. Normalmente, o tratamento usado para o transtorno de ansiedade envolve procedimentos farmacêuticos e psicológicos. Utilizando de seções no psicólogo para resolver o problema ou tomando medicações que muitas vezes geram sonolência e dependência.

Neste sentido, de acordo com CORREIA (2015), existem terapias complementares que os pacientes estão começando a usar, devido aos efeitos adversos de medicações, da falta de resposta ou simplesmente por preferência a esta abordagem. A literatura apresenta como uma ferramenta interessante para combater a ansiedade, o yoga, que tem sido cada vez mais um sucesso no tratamento do estresse e ansiedade, o qual utiliza um complexo sistema de práticas espirituais, morais e físicas que visam atingir a autoconsciência.

“Yoga é muito mais do que posturas. Derivado da palavra em sânscrito "yuj", que significa "unir ou integrar", yoga é um conjunto de conhecimentos de mais de 5 mil anos. Yoga é harmonizar o corpo com a mente e a respiração, através de técnicas de respiração (pranayamas), posturas de yoga (ásanas) e meditação. (ARTOFLIVING, 2011)

De acordo com CABRAL e GOMES (2006), os benefícios do yoga são diversos, além de ser uma intervenção não farmacológica as terapias baseadas no yoga não tem efeitos adversos, pois não causam males ao corpo humano. A prática do yoga passa a ser muito benéfica para casos que envolvam qualquer desequilíbrio mental ou

emocional, onde o caminho que leva à clareza da percepção, à felicidade e à bem-aventurança, também passa pela harmonização e equilíbrio pessoal. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho é do compreender através de uma revisão de literatura os benefícios do yoga em indivíduos com ansiedade.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. HISTÓRICO DO YOGA

O yoga teve início na Índia há mais de seis mil anos, sendo umas das primeiras manifestações da cultura indiana. Lá teve início as primeiras práticas que como resultado foram criados um conjunto de técnicas que hoje formam o yoga. No início, o yoga era realizado como uma atividade marginalizada e clandestina, inicialmente usada por homens, nas florestas, longe dos olhares de outras pessoas. Essas práticas por vários motivos permaneceram secretas, e a transmissão desses conhecimentos era feita oralmente, de mestre para discípulo. “O termo sânscrito que designa essa transmissão é *parampara*, que significa sucessão.” (CABRAL; GOMES, 2006)

A transmissão oral era feita, pois nessa época era um mundo sem a palavra escrita, e foi nesta época que a arte da memorização atingiu seu apogeu e transformou-se numa espécie de garantia de que esses conhecimentos, conquistados com trabalho duro, seriam transmitidos de geração para geração e não se perderiam com o passar do tempo. Foi graças a essa técnica de memorização que os ensinamentos do yoga foram preservados e passados até hoje. Em mais de um século, muitos disseram que o yoga, por ser uma prática do oriente, não seria apropriado para os ocidentais, mas a esse respeito não procede, pois a arte do yoga serve para toda a humanidade. (CABRAL; GOMES, 2006)

O yoga significa unificação, união, comunhão. Para Feuerstein, Iyengar e Hermógenes: “A união do indivíduo com o Espírito Universal é yoga” (FEUERSTEIN, 1998, p.25). Também é definido como “equanimidade” (*samatva*). O termo *sânscrito samatva* significa igualdade ou regularidade e tem vários sentidos como um deles que é equilíbrio e harmonia.

Mesmo no século XXI, muitos pensavam que o yoga era uma religião, mas tem muitas outros que pensam coisas diferentes do yoga, geralmente se pensa que é uma ciência, ou uma filosofia, há ainda aqueles que o consideram como uma psicologia, uma

terapêutica, uma dança, uma fisiologia, uma atividade física, entre outros. E de alguma maneira, todos vão considerá-lo como uma forma de algo místico, afinal, os mistérios do oriente provocam o imaginário nas pessoas. (CABRAL; GOMES, 2006)

Como não se tem como chegar a um consenso amplo sobre o significado do yoga, em vez de procurar pelas diferenças que se encontram, é melhor e mais produtivo buscar pelas semelhanças, para assim chegar a uma explicação. Partindo então das semelhanças, as escolas de yoga, em todos os seus ramos, têm em comum o fato de estarem ligados a um estado de ser ou de consciência realmente especial, ao qual se chama de *samádhi*, também denominado como auto-realização, integração e iluminação. Ou seja, o yoga é *samádhi*, um estado que não se descreve, mas apenas se vivencia. . (CABRAL; GOMES, 2006)

Todos os grandes mestres de yoga preferiram manter silêncio sobre essa experiência, dizendo que não há palavras suficientes para descrevê-la. Swami Sivananda costumava dizer que não se pode expressar o sabor de uma maçã para quem não a tenha saboreado, nem se pode explicar a natureza da cor a um homem cego. Como então explicar o que é o *samádhi*?
(CABRAL, GOMES, 2006)

2.2 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO YOGA

De acordo com a Universidade Municipal de São Caetano do Sul, (USCS; 2014) o yoga consiste no equilíbrio entre o corpo e a mente, e funciona como se fosse uma união de técnicas que acaba trabalhando as mais diversas potencialidades do ser humano. O yoga abrange técnicas que condicionam o controle da respiração, as mais variadas ferramentas para concentrar a mente, aprender a controlar a energia do corpo, ética para a melhor compreensão do mundo e uma disciplina que faz nos aproximarmos da alma. Sua prática traz grandes resultados que deixam o indivíduo em total tranquilidade em corpo e alma.

“Num primeiro momento, os alunos percebem claramente a desaceleração dos batimentos cardíacos, o relaxamento do corpo e uma melhor execução das respirações. Com o tempo, sempre respeitando os limites do próprio corpo, a flexibilidade e o equilíbrio vão aparecendo, assim como a força e a resistência musculares.”
(USCS, 2014)

Neste sentido, a prática do yoga além de fortalecer a mente também traz resistência ao corpo, sempre trazendo harmonia e equilíbrio entre os dois.

2.3 ANSIEDADE

Considerada o mal do século, a ansiedade é vista de maneira popular quando estamos passando por alguma pressão, ou quando estamos muito apreensivos com alguma coisa. Ao observar as pessoas de modo geral, pode-se perceber que o nível de ansiedade é uma característica de sua personalidade.

Desta forma, Segundo SILVA (2011):

“vemos pessoas com atitudes mais tranquilas diante de situações de perigo ou ameaçadoras. Em contrapartida, percebemos, em outras, atitudes exacerbadas diante das mesmas situações ou, no mínimo, bastante similares. O momento exato em que manifestamos ansiedade (o chamado estado de ansiedade) pode ser considerado um momento de ruptura ou quebra em relação à nossa condição emocional básica. Esta quebra nos faz cair em uma espécie de abismo, no qual experimentamos desconforto emocional intenso.”
(SILVA; 2011; p.26)

De acordo com RICARDO SPINOZA (2017), todas as pessoas possuem algum grau de ansiedade, geralmente quando se preocupam com algo, mas algumas convivem com ela o tempo todo e nem percebem, pois já se acostumaram com esse sentimento, nestes casos se tem o que é chamado hoje de transtorno de ansiedade.

2.3.1 Transtorno de ansiedade

De acordo com SILVA, o transtorno de ansiedade se caracteriza pela a união do ser ansioso com o estar ansioso, em uma personalidade já ansiosa, gerando casos severos de desconforto e sofrimento. Há uma diferença entre ser ansioso e estar ansioso. Ser ansioso é possuir uma sensação de inquietação, tensão, apreensão, que domina todos os aspectos da nossa personalidade. Estar ansioso é tudo isso dito anteriormente e mais manifestações, todas orgânicas, como, palpitações, suor intenso, náuseas, tonturas, falta de respiração, partes do corpo frio. Ele pode assumir múltiplas formas, mas todos os tipos de transtornos de ansiedade têm um núcleo em comum, que é a personalidade ansiosa.

Este transtorno ocorre no momento que a ansiedade se torna patológica, de acordo com Leandro Teles, 2015:

Ela se torna doença quando passa a ser direcionada a situações comuns do dia-a-dia, ou quando é uma resposta absolutamente desproporcional ao risco, ou mesmo quando é mantida cronicamente. Seja como for, a doença é definida quando surge impacto na qualidade de vida do pessoa.

(TELES, 2015)

Porém para Teles (2015), sua manifestação pode ser apresentada em tipos e graus diferentes, dependendo do nível de personalidade ansiosa do indivíduo. Logo, tem-se como alguns tipos de transtorno de ansiedade: Fobia social, o indivíduo potencialmente ameaçado no meio social e em exposição em público; Grandes ataques de pânico, que pode acabar se tornando em transtorno do pânico; os medos e fobias simples, que podem vir de ameaças específicas, como medo de animais, lugares fechados, aviões, como exemplo; Transtorno de estresse pós-traumático, que acontece quando se vivencia uma situação bastante traumática, de grande desespero, como por exemplo, um seqüestro; Transtorno obsessivo-compulsivo, que desencadeia rituais repetitivos e cansativos, vindos de pensamentos que invadem a mente, sempre pensamentos de conteúdo ruim, sendo que o corpo reage com esse transtorno para que tais pensamentos sumam. Estes transtornos têm em comum tanto os sintomas físicos, como por exemplo, a sudorese, como os sintomas psicológicos, tendo como exemplo a insônia.

2.3.2 Causas da ansiedade

As causas que levam o indivíduo a ter ansiedade são muitas, mas normalmente são causados por traumas, choques intensos, um conflito ou um fracasso. Pelo estilo de vida de hoje, com cada vez mais pressão e estresse, o numero de pessoas com ansiedade só aumentam.

“O distúrbio de ansiedade é uma doença psíquica caracterizada por um sentimento de insegurança, medo, e nervosismo. Embora comum em todo ser humano, a ansiedade torna-se um distúrbio quando esta presente na maioria dos dias por 6 meses ou mais, prejudicando a vida e os afazeres diários do paciente.”

(CRIASAUDE, 2016)

Levando ainda em consideração de acordo com o site CRIASAUDE (2016), a ansiedade é um sintoma característico de estados depressivos, das neuroses, das psicoses; a ansiedade também pode aparecer de forma original orgânica, como afecção cardíaca, insuficiência respiratória, entre outros. Também podem desencadear crises de angústia o uso abusivo de medicamentos, como os ansiolíticos que causam um círculo vicioso. Além dos medicamentos, também podem levar a ansiedade e crises de pânico, o uso de drogas e as causas hormonais, como o hipertireoidismo.

2.4 AS FERRAMENTAS NÃO-FARMACOLÓGICAS CONTRA A ANSIEDADE

Praticar atividades físicas regularmente pode ser uma boa estratégia para prevenir o desenvolvimento e diminuir a ansiedade. Os exercícios físicos melhoram o humor e diminui o estresse, funcionando como uma droga antidepressiva. Isto ocorre, pois a pratica de exercício físico regulares estimulam a produção de endorfina no organismo. Esta substancia é responsável por causar uma sensação de bem estar, aliviando e normalizando os níveis de ansiedade. Também ajuda no equilíbrio da norodrenalina e da serotonina, que são responsáveis também pelo equilíbrio do humor. Também não se pode esquecer-se dos benefícios estéticos que a atividade física proporciona como a autoestima e a autoconfiança. (SWIMEX, 2015)

“Para ajudar no combate à ansiedade, indica-se a prática de atividades físicas aeróbicas moderadas (frequência cardíaca de 60% a 80%) de três a cinco vezes por semana. Caminhadas curtas também ajudam, mas para um efeito prolongado é recomendada a atividade física regular. Aulas dinâmicas e bastante animadas como o Jump Class e aulas de dança como Ritmos ou Zumba auxiliam na queima de gordura, proporcionam a produção de endorfina e ainda divertem.”

(SWIMEX; 2015)

Ainda de acordo com o site SWIMEX (2015) alguns psicólogos colocam o exercício físico como principal forma de tratamento contra a ansiedade, os resultados são sempre positivos, além de ser gratuito, também fornece outros benefícios para a saúde.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho foi caracterizado como do tipo revisão de literatura. No tocante a pesquisa bibliográfica, para que se tenha um entendimento melhor do assunto, foram utilizados, a análise de estudos indexados na base de dados SCIELO, no Google acadêmico e em livros. O período de busca foi entre setembro e outubro de 2017. Foi incluído na pesquisa, estudos publicados nos últimos 10 anos, que tivessem a prática de Yoga em evidência. Utilizando como descritores: “Yoga”, “Benefícios”, “Ansiedade”. Após análise dos títulos, foram selecionados e lidos os resumos para aplicação de critérios de inclusão e em seguida lidos textos na íntegra.

4 RESULTADOS/DISCUSSÃO

Foi encontrado um estudo que observava o efeito do yoga na ansiedade, ele foi feito por Michaelsen e colaboradores (2005) que observavam o efeito positivo do yoga em mulheres estressadas em comparação com mulheres que não praticaram yoga; o estudo foi feito durante 3 meses e os resultados mostraram uma média significativa, após 3 semanas as mulheres com stress que estavam praticando yoga tiveram uma significativa redução nos níveis de ansiedade comparado ao grupo de mulheres que não estavam praticando yoga.

Foi observado na literatura que o yoga diminui significativamente os níveis de ansiedade e estresse, além disso, quando se associa o yoga com outras intervenções como o relaxamento, observa-se que ambas as técnicas produzem reduções na ansiedade (KHALSA, 2004). Porém, somente o yoga apresentou capaz de favorecer de forma considerável distintas áreas do estado de saúde, tal como a função do papel emocional, bem como a saúde mental. Os efeitos produzidos pelo yoga parece ocorrer devido a uma resposta de relaxamento, uma redução generalizada na excitação.

Praticadas a curto ou a longo prazo, o yoga está associada a redução do cortisol, catecolaminas, taxas metabólicas e consumo de oxigênio (KHALSA, 2004). Além disso, as técnicas de respiração do yoga influenciam sobre mecanismos respiratórios involuntários e modula a interação entre sistema nervoso simpático e parassimpático, mudando profundamente os padrões de respiração e conseqüentemente, o curso das emoções.

Embora o yoga não seja considerado uma terapia ou um sistema de cura, o método do yoga é uma ótima forma de buscar o reequilíbrio entre o corpo e a mente. Tem como principal trabalho utilizar aquilo que é inerente a todo o ser humano: o seu corpo físico e a respiração.

“Um dos principais trabalhos do yoga consiste exatamente em utilizar aquilo que é inerente a todo ser humano: o seu corpo físico e a respiração. Esses dois elementos são trabalhados como porta de entrada para uma intervenção prática e sistemática que atua nos mais diversos níveis da consciência. Em função disso, a prática do yoga passa a ser muito benéfica para casos que envolvam qualquer desequilíbrio mental ou emocional, pois o caminho que leva à clareza da percepção, à felicidade e à bem-aventurança, também passa pela harmonização e equilíbrio pessoal.”

(CORREIA; 2015)

Quando casos em que desequilíbrios como ansiedade se manifestam diretamente somatizados no corpo físico, a prática do yoga, através de posturas adequadas, movimentos específicos e alguns exercícios respiratórios permitem a absorção e mobilização da energia vital de forma correta em nosso corpo. Na literatura muitos pesquisadores consideram particularmente o yoga como um exercício benéfico para saúde mental (CORREIA, 2015).

No conhecimento empírico, pessoas já sabem que o yoga produz um tipo de efeito calmante, geralmente um indivíduo se sente melhor depois de fazer uma aula de yoga. Neste contexto, o yoga, assim como os exercícios físicos tem efeito semelhante aos antidepressivos e psicoterapia, influenciando neurotransmissores e aumento a serotonina. Normalmente após três meses de yoga regularmente, já se tem bons resultados na diminuição da ansiedade e depressão. No entanto, além de melhorar distúrbios psiquiátricos comuns, também ajudam na flexibilidade muscular e central, aliviando as dores nas costas, e muito mais (CORREIA, 2015)

. Contudo, dentre os vários benefícios do yoga, temos o efeito positivo em relação à depressão leve, ansiedade, problemas do sono, esquizofrenia, transtorno obsessivo compulsivo, pânico, entre outros males.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente investigação, em acordo com os atuais estudos da literatura, observou uma grande melhora nos sintomas relacionados ao transtorno de ansiedade em pacientes que praticam yoga. Conclui-se que esta prática pode representar uma eficaz terapia para o tratamento dos transtornos de ansiedade, podendo ser utilizada sozinha ou incorporada à psicoterapia tradicional. O yoga pôde ser observado como uma terapia alternativa substancialmente importante e sem danos ao corpo, pois não apresenta efeitos adversos e não causam males ao corpo humano como as terapias farmacológicas.

6 REFERÊNCIAS

ARTOFLIVING. In: **O que é yoga?**. Disponível em: <<https://www.artofliving.org/br-pt/yoga>> acesso em: 08 out.2017, 14:30:00

CABRAL, GOMES, Juciara e Leandro. in: **artigos, historia do yoga**. disponível em: <<http://www.anandasurya.com.br/1136/3899.html>> acesso em 09 abr. 2017, 15:00:00.

CORREIA, eduardo.in: **os benefícios do yoga para a ansiedade e síndrome do pânico**. disponível em: <<http://panicoterapia.com.br/artigos/os-beneficios-do-yoga-para-a-ansiedade-e-sindrome-do-panico/>> acesso em: 02 maio.2017, 15:00:00.

CRIASAUDE.in:**ansiedade**.disponível.em:<<https://www.criasaude.com.br/n2235/doencas/ansiedade.html>> acesso em: 11 abr.2017, 14:24:00.

FEUERSTEIN, g. a. in: **tradição do yoga**. são paulo: ed pensamento, 1998.

HERMÓGENES, já. in: **autoperfeição com hatha yoga**. rio de janeiro: nova era, 41^a ed, 2001.

IYENGAR BKS. in: **a árvore do ioga: a eterna sabedoria do ioga aplicada à vida diária**. são paulo: editora globo, 2001.

Khalsa S.B. (2004). **Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies**. *Indian J Physiol Pharmacol*, 48(3):269-85.

RICARDO SPINOZA. In: **Ansiedade – o que é? Quais são os sintomas? Tem cura?**. disponível em: < <http://www.saudementalrs.com.br/ansiedade/>> acesso em: 05 out.2017, 18:08:00.

SILVA; Ana Beatriz; in: **mentes ansiosas, medo e ansiedade alem dos limites**; 1^oed. editora objetiva; rj; 2011.

SWIMEX. in: **exercícios físicos no combate a ansiedade e depressão**. disponível em: <<http://www.swimex.com.br/saude/exercicios-fisicos-combate-ansiedade-e-depressao/>> acesso em: 21 abr.2017, 10:38:00.

TELES. Leandro in: **Transtornos de Ansiedade**. Disponível em: <<http://www.leandroteles.com.br/blog/2015/09/04/saiba-mais-sobre-os-transtornos-de-ansiedade/>> acesso em: 24 out.2017, 21:50:00.

USCS; Universidade Municipal de São Caetano do Sul; In: **A Importância do Yoga para a Saúde**; Disponível em: <<http://www.posuscs.com.br/a-importancia-da-yoga-para-a-saude/noticia/424>> acesso em: 22 out. 2017, 17:00:00.