

Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador

Mariana Caramore Fava

Aline de Oliveira Rocha

Cléria Maria Lobo Bittar

Maria Georgina Marques Tonello

Resumo: O yoga é uma prática integrativa milenar e atualmente utilizada na Promoção da Saúde. Os objetivos desse estudo são verificar a alteração do nível de estresse percebido em função da prática de yoga e compreender quais percepções os trabalhadores tem sobre essa prática e seus impactos na saúde. O estudo foi realizado com oito trabalhadores de ambos os sexos e idade média ± 42 anos. Para avaliar o estresse percebido utilizou-se a Escala de Percepção de Estresse – EPS10. Uma pergunta aberta foi utilizada para verificar as percepções dos trabalhadores. Foram realizadas 8 sessões de 30 minutos de yoga ao final de cada dia de trabalho. Os resultados mostraram que não houve alteração do nível de estresse percebido. As categorias de análise encontradas foram: benefícios para o corpo; benefícios para a mente; disposição ao final da aula. Os resultados qualitativos destacam os potenciais benefícios do yoga na saúde do trabalhador.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador; Promoção da Saúde; Yoga.

Perceptions about a yoga practice: Impacts on daily stress and worker health

Abstract: Yoga is a millenar integrative and complementary practice used for health promotion. This study aims at verify the alteration of the level of perceived stress because of the yoga practice and to understand what perceptions workers have about this practice and its health impacts. The research was done with 8 workers, of both sexes of average age ± 42 . To evaluate the perceived stress, the Perceived Stress Scale – EPS10 was used. An open question was used to verify worker's perceptions. Eight sessions of 30 minutes of yoga practice were performed at the end of each work day. The results showed that there was no change in the level of perceived stress. The categories of analysis found were: benefits for the body; benefits for the mind; change of mood at the end of class. Qualitative results highlight the potential benefits of yoga in Occupational Health.

Keywords: Occupational Health; Health Promotion; Yoga.

Introdução

É verdade que o estresse afeta a qualidade de vida das pessoas e é uma das mazelas que acometem os trabalhadores progressivamente. As altas exigências psicológicas e físicas, como constante competitividade e excessivas metas a cumprir, além da falta de preparo e capacidade de enfrentamento das adversidades, geram um alto nível de estresse, podendo levar a outras doenças mais graves e até mesmo ao afastamento do emprego (Goulart, Cardoso, Domingues, Green & Lima, 2014). Fatores como o ambiente de trabalho não adequado, LER e DORT (lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho), excesso de carga horária e dificuldades nas

relações interpessoais afetam o rendimento profissional das diversas áreas, sendo que as mulheres e aquelas pessoas que têm um estilo de vida inativo e alimentação pouco saudável são as mais afetadas (Camargo, Oliveira, Rodriguez-Añez, Hino, & Reis, 2013; Murta, 2007).

Isto é, segundo Aquino e Fernandes (2013), as condições que influenciam a qualidade de vida no trabalho são: organizacionais, ambientais e comportamentais. Pensando assim, os empregadores deveriam contemplar a sua empresa e os empregados como um todo, sabendo que, ao garantir a saúde, a segurança, a capacitação e bem-estar dos trabalhadores, eles apresentam maior produtividade, organização, satisfação pessoal e colaboração, o que gera retorno financeiro para a empresa e o contentamento do contratado.

Greco et al. (2012), que estudam o estresse psicossocial das pessoas que trabalham como agentes socioeducadores, expõe que esse público, principalmente aqueles que atendem crianças e adolescentes que vivem em situação de vulnerabilidade social, convivem ainda com outros fatores estressores no trabalho como: “convívio com o risco de violência (física e psicológica), estado de alerta constante, atendimento às prescrições formais, necessidade de agilidade na tomada de decisões e responsabilidade de manter a tranquilidade e o bom funcionamento do ambiente” (Greco et al., 2012, p.3). Os autores ainda justificam que essas situações afetam a saúde mental dos trabalhadores, sendo necessário tomar medidas que promovam sua saúde.

De acordo com Teotónio (2014), há cada vez mais uma maior procura por parte das organizações em integrar atividades de promoção de saúde para os seus trabalhadores, que por sua vez leva a uma maximização do potencial dos mesmos, redução de stress e maior satisfação no trabalho, permitindo ao indivíduo sentir que tem valor para a empresa onde trabalha. Um exemplo de ação disponível para favorecer a saúde do trabalhador é a Ginástica Laboral, que consiste em atividades físicas que podem ser aplicadas em qualquer setor da empresa, dentro do ambiente e horário de trabalho, sendo seu principal objetivo reduzir as doenças ocupacionais, em específico as de caráter físico (Lima & Nogueira, 2017).

De acordo com os achados de uma revisão sistemática, programas baseados na web também podem ser um meio promissor de acesso a informação para este mesmo objetivo (Santos, Santos, Camelier, Maciel & Portella, 2017). Hipólito, Masson, Monteiro, e Gutierrez (2017) trazem ainda outros métodos para proporcionar benefícios para a saúde do trabalhador como a atividade física, exercícios para melhorar a postura corporal e caminhadas, bem como o yoga, que é uma atividade que além de beneficiar o corpo pode alcançar benefícios para o gerenciamento mental e emocional, melhorando vários sintomas relacionados a saúde psicológica (Daukantaitė, Tellhed, Maddux, Svensson & Melander, 2018).

Entre os vários tipos de yoga, um dos mais famosos atualmente entre os ocidentais é o “Hatha Yoga”, que tem como objetivo o fortalecimento, domínio e harmonia do corpo para alcançar a união com a mente. A técnica consiste em *ásanas* (posturas) combinados com os *pranayamas* (respiração consciente) e meditação, que melhoram a flexibilidade e circulação, favorecem o sistema nervoso e auxiliam o praticante a estar no momento presente, sem flutuações mentais. (Shadid & Cabezas, 2015; Brisbon & Lowery, 2011).

O yoga foi incluído no SUS em 2011 com a criação do Programa da Academia de Saúde (Siegel & Barros, 2015) e é oferecido na atenção primária em saúde. A prática é reconhecida pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), criada pelo Ministério da Saúde em 2006, que visa garantir a integralidade proposta pelo Sistema Único de Saúde. Essa abordagem contempla a visão ampliada de saúde e aumenta a corresponsabilidade da população pela sua saúde e permite o acesso a práticas que antes eram encontradas apenas em serviços particulares (Ministério da Saúde, 2006).

Na pesquisa de Siegel (2010) é mostrado que dentro dos ideais do yoga se incentiva a alimentação saudável, a prática corporal, o controle do tabagismo, a redução da morbimortalidade em decorrência do abuso de álcool e drogas e a não violência, o que vai de acordo com alguns dos preceitos da Política Nacional de Promoção da Saúde (MS, 2015). Muitas vezes considerado, além de uma via de promoção de saúde, também um estilo de vida que utiliza da filosofia oriental, o yoga é uma prática milenar e seus adeptos no ocidente vêm crescendo cada vez mais (Barros et al., 2014).

Segundo Spagnol et al. (2014), a prática consiste em técnicas que visam cuidar do ser-humano integralmente em aspectos físicos, mentais, psíquicos e espirituais. Alivia tensões, promove bem-estar e motiva o autoconhecimento, peça chave na busca da realização pessoal, ora ainda encoraja os praticantes a optarem por escolhas mais saudáveis, o que traz mais qualidade de vida.

Nos estudos de Siegel (2010), Tolahunase, Sagar e Dada (2017) e de Birdee, Ayala e Wallston (2017) são reconhecidos os benefícios medicinais dessa prática e sua utilidade na área da saúde, como a prevenção de doenças e a administração de estilos de vida sedentários e estressados. Além disso, proporciona a capacidade contemplativa e o desenvolvimento de uma cultura de paz com contribuições filosóficas e sociais. Saoji (2016) lembra que praticar yoga pode não reduzir as adversidades ou os fatores estressores, mas fornece instrumentos para lidar com os impactos negativos na saúde.

Algumas pesquisas evidenciam as vantagens da prática regular de yoga em programas de gerenciamento do estresse (Daukantaitė et al., 2018; Sharma, 2014), ao melhorar o estado da saúde mental em mulheres diagnosticadas com câncer (Cramer et al., 2017), ao amenizar a frequência cardíaca e respiratória de mulheres mastectomizadas (Bernardi, Zandonade & Amorim, 2016), auxiliando as pessoas que tem problema para dormir, que estão passando por um tratamento de depressão e que apresentam altos níveis de ansiedade (Cramer et al., 2018; Daukantaitė et al., 2018; Streeter et al., 2017).

O yoga é uma prática integrativa e complementar que pode contribuir muito, quando reconhecida e empregada em conjunto com a medicina convencional, perante o atual quadro de grande incidência de distúrbios ocasionados pelo estilo de vida e trabalho, como doenças psicossomáticas e crônicas (Bhattacharyya, Patil & Muninarayana, 2015). Barros et al. (2014) desenvolveram um programa que utilizou o yoga no ambiente laboral. Eles obtiveram sucesso encontrando uma forma de ampliar o cuidado da mente e corpo no dia a dia do trabalhador. Os autores mostram que é possível utilizar desse método como promoção da saúde nessa esfera, contribuindo com a elevação do autocuidado dos trabalhadores, sem perder as premissas filosóficas do yoga.

Considerando toda a revisão de literatura efetuada, o problema de investigação que se coloca é o de conhecer a percepção do trabalhador frente a uma prática de yoga.

Neste sentido, tem-se como objetivos específicos verificar a alteração do nível de estresse percebido em função de um protocolo de prática de yoga depois de um dia de trabalho e compreender quais percepções os trabalhadores tem sobre essa prática e quais impactos a mesma pode ter em sua saúde.

Métodos

Caracterização do estudo e aspectos éticos

Trata-se de um estudo quase experimental, de caráter quantitativo e qualitativo, que teve como protocolo de aprovação do Comitê de Ética da Universidade de Franca o número 2.566.644.

Participantes

Participaram da pesquisa oito funcionários (socioeducadores voluntários) dessa instituição que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, onde estavam descritos os riscos e benefícios da pesquisa. Do total de oito participantes, seis do sexo feminino e dois do sexo masculino, a média de idade foi de ± 42 anos, com o desvio padrão de 16,11.

Em relação ao tempo que trabalhavam na instituição obteve-se uma média de ± 11 anos, com uma média de ± 21 horas semanais. As funções exercidas na instituição pelos socioeducadores são: professores, profissionais da cozinha, administradores e auxiliares gerais. Apenas uma participante faz terapia, duas fazem atividade física, quatro apresentam dificuldade para dormir e duas tomam medicação para ansiedade. O critério de inclusão foi aceitar participar da pesquisa, apresentar no mínimo 75% de presença e ter mais de 18 anos de idade.

Local

O estudo foi realizado em uma instituição beneficente do município de Restinga, São Paulo. O município de Restinga – SP conta com a população estimada de 7,304 habitantes (Ministério da Saúde, 2017) e está localizada no nordeste Paulista. Sua economia é baseada na agricultura e 1/3 de sua população se encontra em baixa renda (MS, 2017).

A instituição onde foi realizada a pesquisa é uma instituição sem fins lucrativos que conta com serviço voluntário, visando o atendimento às classes de extrema vulnerabilidade social, oferecendo alimento e atividades socioeducativas para crianças e adolescentes, contando com dezenove trabalhadores voluntários semanalmente ativos, sendo doze do sexo feminino e sete do sexo masculino.

Procedimentos

O estudo foi realizado entre os meses de abril e junho de 2018. Inicialmente foi aplicado um questionário a fim de obter os dados pessoais e fazer uma caracterização da amostra. Para verificar a alteração nível de estresse percebido do grupo em função do protocolo de 8 sessões de prática de yoga foi empregada a Escala de Percepção de Estresse

– EPS 10, validada no Brasil no ano de 2010 por Reis, Hino e Añez (2010), entregue para que os participantes respondessem antes da primeira sessão e após a última.

A escala objetiva avaliar a percepção do estresse percebido do indivíduo e abrange questões negativas e positivas sobre a essa percepção. São dez questões de múltipla escolha, sendo seis questões com aspectos negativos e quatro com aspectos positivos, variando de (0) nunca a (4) muito frequente, quanto maior a pontuação, maior o estresse percebido. Os escores de estresse percebidos foram classificados de acordo com a pontuação obtida com o EPS-10: estresse baixo de 0 a 10, moderado de 10 a 20, alto de 20 a 30 e muito alto 30 a 40. Os dados coletados pela EPS – 10 foram transferidos para o Excel – 2010 para cálculo de média e o desvio padrão.

Para verificar a percepção do trabalhador frente à prática de yoga e compreender os impactos em sua saúde, foi entregue ao final de cada sessão a seguinte pergunta: “Você gostaria de comentar sua percepção sobre a prática de hoje?” Para a análise dessa pergunta, foi utilizada a técnica de Análise de Conteúdo (Bardin, 2011) e o software MAXqda® (2017). Durante toda a coleta de dados a pesquisadora manteve um diário de campo que consistiu no registro completo das informações e reflexões pertinentes a pesquisa.

Etapa 1: Concentração (prathyahara) e aquecimento (1 minuto)	Praticantes em silêncio para concentração e realizados exercícios de alongamento para preparar o corpo.
Etapa 2: <i>Ásanas</i> (21 minutos)	Realizadas em média 10 posturas de nível fácil, de maneira dinâmica ou em permanência (entre 20 segundos e 2 minutos), de acordo com a individualidade de cada praticante, com respiração profunda e consciente.
Etapa 3: <i>Pranayama</i> (2 minutos)	2 minutos de exercícios de respiração consciente.
Etapa 4: Relaxamento (5 minutos)	Realizado yoga nidra (técnica de relaxamento consciente do corpo e da mente guiado) em shavásana (posição deitada em decúbito dorsal).
Etapa 5: Meditação/concentração (1 minuto)	Praticantes em silêncio em sukhasana (postura meditativa).

Figura 1. Protocolo da prática de yoga: etapas da prática e atividades desenvolvidas.

Prática de yoga de curta duração

A prática de yoga de curta duração foi constituída por oito sessões elaboradas a partir de métodos básicos do yoga. As sessões foram constituídas por cinco etapas: concentração e aquecimento, *ásanas* (posturas) de fácil execução, seguidos de exercícios de *pranayamas* (respiração consciente), relaxamento e meditação/concentração (figura 1).

As sessões foram guiadas pela pesquisadora, que tem formação na área, foram aplicadas durante oito semanas e tiveram a duração de trinta minutos, sendo às sextas-feiras após o expediente de trabalho, pois esse era o dia em que a maioria dos trabalhadores da instituição estavam presentes e que havia mais demanda de esforço físico e mental, além de ser o último dia da semana. Foram utilizados tapetes para yoga e o espaço do ginásio do local.

Resultados

Serão apresentados primeiramente os resultados de natureza quantitativa, relacionados a Escala de Percepção de Estresse – EPS 10. Posteriormente, seguem-se os resultados qualitativos relativos às percepções sobre um protocolo de yoga de curta duração e o impacto dessa prática na saúde do trabalhador. Os resultados serão discutidos posteriormente.

De acordo com os resultados quantitativos encontrados foi possível verificar uma queda da média do nível de estresse percebido de 19,125 pontos na fase inicial para 13,875 pontos na fase final. Com relação a classificação do nível de estresse percebido não houve alteração, sendo que a inicial obtida pelos participantes foi nível moderado de estresse, permanecendo a mesma ao final de oito semanas de prática de yoga.

Os resultados qualitativos serão apresentados segundo a Análise de Conteúdo (Bardin, 2011). Após uma leitura geral das respostas, as palavras-chaves e os códigos como “relaxado”, “disposição”, “muito bom”, foram destacados a fim de estabelecer e agrupar as categorias e temas. As categorias de análise encontradas foram: benefícios para o corpo; benefícios para a mente; disposição ao final da aula. Ressalta-se que os relatos foram mantidos na sua escrita original e os participantes nomeados com a letra P (participante), seguido de um número (P1; P2; P3...).

Benefícios para o corpo

Alguns participantes declararam que as práticas de yoga trouxeram melhorias para o corpo, tais como redução de dores e aumento da flexibilidade, conforme relatado nas falas a seguir.

Redução de dores

“Cada dia melhor, tinha uma dor na lombar que não existe mais”(P4) “Eu estava com uma “dorzinha chata de cabeça” e melhorou após a prática.”(P1) “Relaxeí muito a lombar (estava com dor) e aliviou a dor”(P2) “[...] com dor na coluna e sai ótima!!”(P4).

Flexibilidade

“A prática das aulas vai pouco a pouco moldando meu corpo e fazendo com que eu me sinta cada vez melhor...” (P1) “Muito boa, sinto que melhoro a flexibilidade a cada dia.” (P7).

Benefícios para a mente

Outros tipos de benefícios foram relatados sobre diversas sensações que reduzem o estresse e favorecem a saúde mental, como sentimentos de calma e tranquilidade.

“... já não estou tão ansiosa como antes e mais disposta. Obrigada” (P1). “Muito bom, o estado emocional e físico melhoram bastante com a aula; revigora!!! Obrigada” (P1). “Gostei. Fiquei mais relaxado, mais calmo” (P3). “Muito mais calmo, tranquilo” (P3). “Pra mim tá sendo ótimo principalmente hoje. Estava estressada” (P4). “Foi ótimo, sinto o meu corpo e a minha mente bem relaxados” (P5).

Disposição ao final da aula

Ao decorrer das sessões, os participantes continuaram percebendo as vantagens e disseram que as aulas faziam com que eles terminassem o expediente com mais disposição e menos cansaço.

“É muito bom, a disposição é muito grande depois da aula. Obrigada!!” (P1). “Muito bom, os exercícios me revigoram e me dão energia, bom ânimo e disposição. Obrigada” (P1). “Necessária, relaxante. Essa aula faz com que eu termine o dia em melhores condições. A sexta-feira que eu não faço, sinto falta” (P2). “Me sinto bem mais disposta ao final da aula” (P2). “Hoje eu estava muito cansada, e me senti muito melhor após a aula” (P5). “Senti a energia se renovando!!!!” (P5). “Cheguei aqui hoje bem desanimada e cansada, ainda sai um pouco cansada, mas é nítido a melhora significativa na minha energia depois da yoga” (P6). “Hoje cheguei na aula e senti que estava com a vibração bem baixa, mas no decorrer da aula senti como se “a pilhas” fossem recarregando [...]” (P6). “Percebi uma mudança muito grande na minha energia e ânimo no fim das atividades. Yoga está fazendo a diferença! Já sinto!” (P6).

No diário de campo também foram feitas anotações dentro dessa categoria: “(P2) relatou posteriormente mais energia para finalizar o dia” (06/04/2018). “(P1) comentou que antes chegava em casa e ficava muito cansada, agora chega e tem disposição para aguardar as plantas e lavar roupa” (27/04/2018). “(P2) relatou que quanto faltou sentiu falta. (P6) disse que anda chegando mais disposta em casa às sextas” (04/05/2018).

Também exprimiram interesse pela continuidade das sessões após a pesquisa: “Muito bom! Adoro as aulas, quero poder continuar!” (P1). Houve apenas uma experiência de dor: “Tenho sentido dores na coluna e por isso hoje senti mais dores ao realizar os exercícios” (P5).

Nesse dia P5 foi orientado a realizar os *ásanas* de maneira mais suave e em seu limite.

O diário de campo também permitiu registrar uma situação em particular na pesquisa. Uma participante em seu primeiro dia de prática relatou sentir dor e formigamento em seu braço esquerdo, ela foi orientada a interromper a prática e procurar atendimento médico imediatamente. Após procurar o médico e realizar os exames necessários, constatou que haviam duas veias parcialmente obstruídas, o que poderia resultar em uma parada cardíaca. A participante foi devidamente encaminhada para receber o tratamento necessário, no entanto, ela interrompeu a sua participação na pesquisa.

Após ser procurada pela pesquisadora para obter informações sobre a seu estado de saúde, ela relatou “que o yoga salvou sua vida”, pois, segundo a opinião médica, se não houvesse participado da prática de yoga iria continuar a ignorar sua condição clínica. É ressaltado a importância da orientação profissional em todos os tipos de exercícios físicos, pois até mesmo na prática de intensidade leve como no caso desta pesquisa, podem ocorrer situações de risco ao participante se não orientada por um profissional especializado.

Discussão

Considerando o objetivo do estudo, em uma análise mais específica, não foi possível responder positivamente a da verificação da alteração do nível percebido de estresse, uma vez que a classificação do nível de estresse inicial obtida pelos participantes foi nível moderado, permanecendo a mesma ao final das oito semanas de prática de yoga. Assim sendo, constata-se vários fatores que poderão justificar a fraca relação da prática de yoga com nível de estresse percebido dessa amostra específica.

Em geral, pessoas que procuram a prática de yoga já relatam ter níveis mais elevados de estresse, mais do que uma estratégia procuram a prática como um meio de obter mais energia, saúde e bem-estar. O tempo e frequência de prática podem não terem sido suficientes para a diminuição desse nível, impedindo que os seus efeitos se façam notar no seu dia a dia, e por conseguinte influenciem a forma como avalia o seu nível de stress. Os resultados referentes a essa escala apresentam algumas limitações que não poderão passar despercebidas. Em primeiro lugar, a amostra foi recolhida num único local, não randomizada e por conveniência, o que limitou o número de participantes. Por este motivo, a dimensão da amostra é apontada com uma das grandes limitações desses resultados, não permitindo que estes sejam generalizáveis. E decorrente da limitação anterior, devido à grande diversidade de profissões obtidas na amostra, não foi possível fazer o estudo comparativo por áreas de trabalho, o que também não se justificava devido ao reduzido número de participantes.

Por último, podemos fazer uma análise referente ao horário em que a pessoa fazia a prática, de esta se realizar ao final dia do trabalho, pós-laboral. Segundo Teotónio (2014), este aspecto poderá explicar em parte os resultados obtidos, visto que o contexto de trabalho em que se está imerso durante todo o dia poderá influenciar o estado psicoemocional e consequente avaliação acerca do seu nível de estresse. A pré-laboral segundo o autor poderá, eventualmente, auxiliar o indivíduo a prevenir e lidar com o estresse proveniente do trabalho. Enquanto uma prática pós-laboral poderá ajudá-lo a compensar as consequências desse estresse, esse aspecto pode ser observado nos resultados no tópico 3. Disposição ao final da aula, impedindo-o, por exemplo, de transportá-lo para o ambiente familiar. De qualquer forma, ambas as situações influenciarão a percepção de estresse, o que conferiria muito interesse ao estudo desta variável. No geral, ainda há uma necessidade de estudos metodologicamente fortes, com grandes tamanhos amostrais, realizados com essa população.

Com relação a percepção dos participantes sobre a prática do yoga e os possíveis impactos para sua saúde, os resultados mostram uma estratégia que proporciona benefícios para os trabalhadores. As categorias de análise encontradas foram: benefícios para o corpo; benefícios para a mente; disposição ao final da aula. As narrativas pertencentes aos benefícios físicos, como percepção de redução de dores na coluna e sensação de melhora na flexibilidade, são correlacionadas com a pesquisa de Cheema et al. (2013) realizada na Austrália, na qual uma intervenção de yoga gerou o aumento da resistência muscular, da flexibilidade lombar e de quadril, além da redução o estado de ansiedade, este último também se fez presente nesta pesquisa, visto que alguns integrantes trouxeram essa percepção.

Para os trabalhadores desta instituição, onde foi realizado o programa proposto por essa pesquisa, o yoga suscitou benefícios não somente físicos, mas também mentais, aumentando a sensação de bem estar, tranquilidade e disposição para lidar com seus afazeres mesmo após um dia de trabalho. Estes relatos referentes a redução da ansiedade, relaxamento e aumento de disposição podem ser relacionados com os movimentos físicos leves, o relaxamento, a atenção no momento presente e a respiração consciente, que geram um efeito direto sobre o sistema nervoso e emoções (Bernardi et al., 2016). Além do mais, os *pranayamas* agem como uma solução natural para otimizar o desempenho humano ao reduzir as tensões fisiológicas e a carga mental (Carter & Carter, 2016).

Segundo Silva e Rosado (2017) são encontrados diversos exemplos do impacto positivo na qualidade de vida de pessoas com problemas de saúde através da prática do yoga, como em casos de pacientes com distúrbios respiratórios, com doenças cardiovasculares, endócrinas, nutricionais e metabólicas, enfermidades do sistema nervoso, em tratamento de câncer, bem como para redução de dor e fadiga. Os favoráveis efeitos psicossociais nos praticantes em geral também estão presentes na literatura conforme os autores.

O estudo de Spagnol et al. (2014) utilizou do yoga para promover a qualidade de vida de uma equipe de enfermagem, nele é possível constatar resultados semelhantes e complementares aos apresentados na presente pesquisa. Por exemplo, os profissionais também relataram querer continuar o projeto após a pesquisa, eles admitiram que houve a percepção da repercussão positiva no ambiente de trabalho, além disso, eles relataram que a melhora foi observada e comentada por outros trabalhadores que não haviam participado. Os resultados obtidos também vão de acordo com a pesquisa de Aquino e Fernandes (2013), que estudam a qualidade de vida no trabalho e acreditam que esses programas devem ser utilizados como forma de minimizar o cansaço e estresse, o que faz com que os trabalhadores, neste caso voluntários, se sintam motivados a buscar o crescimento do negócio.

Ademais, o yoga pode ajudar também na produção de subjetividade, promovendo autonomia, autocuidado e autoconhecimento, o que facilita os relacionamentos interpessoais, inclusive dentro da esfera laboral. Pesquisadores ressaltam que mesmo com um número pequeno de pesquisas na área, os resultados do uso dessa ferramenta vêm sendo satisfatórios para a saúde mental e para a qualidade de vida dos sujeitos que fazem uso dela, tratando-se de uma terapia simultânea ao modelo de saúde tradicional e que, apesar de crescente, ainda é pouco difundida na saúde pública (Rosa & Miranda, 2017).

É esperado que as limitações encontradas nesse estudo contribuam para novos delineamentos de pesquisas, uma vez que se trata de uma área de investigação pouco explorada, com grande potencial para a obtenção de resultados significativos e de elevada contribuição para a compreensão da saúde dos trabalhadores. Desta forma, torna-se fundamental o desenvolvimento de pesquisas, em diferentes ambientes, com populações diferentes para que seja possível e aferir os benefícios. Vem a ser importante entender toda a sua complexidade, como uma prática mente-corpo, utilizando uma visão integrativa para avaliar as mudanças na saúde dos seus participantes.

Conclusão

Este estudo fornece evidências preliminares para apoiar o uso do yoga para a melhora da saúde dos trabalhadores. Dada a natureza de baixo custo e não comercial da intervenção, além do baixo risco de efeitos adversos, seria razoável sugerir o yoga como uma boa estratégia, apresentando potenciais benefícios para os indivíduos e a sociedade. Não obstante os resultados sejam encorajadores, mais pesquisas são necessárias para validar e explorar essas descobertas.

Embora não tenha sido obtida uma redução do nível de estresse percebido dos trabalhadores, em um nível prático, o yoga é seguro e eficaz como uma estratégia geral de intervenção para lidar com o estresse no trabalho. Uma vez que o yoga foi adotado pelo Sistema Único de Saúde como prática importante a acontecer no âmbito da atenção primária em saúde, a sua utilização como prática laboral pode ser pensada e organizada como parte da rotina nesse âmbito, fazendo parte da construção de espaços de produção social e ambientes saudáveis, como elementos primordiais à promoção da saúde.

Referências

- Aquino, A. de S., & Fernandes, A. C. P. (2013). Qualidade de vida no trabalho. *J Health Sci Inst*, 31(1), 53-58.
- Bardin, L. (2011). Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2009. da Antropologia na Área da Saúde no Brasil: Revisão Sistemática. Cadernos ESP. 2013; 7 (1), 38-47.
21. Diógenes KCBM, Nations M. “Prismas de percepção”: múltiplas leituras das campanhas em saúde no Nordeste brasileiro. *Cad Saúde Pública*, 27(12), 2469-73.
- Barros, N. F. de, Siegel, P., Moura, S. M. de, Cavalari, T. A., Silva, L. G. da, Furlanetti, M. R., & Gonçalves, A. V. (2014). Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19, 1305-1314.
- Bernardi, M. L. D., Zandonade, E., & Amorim, M. H. C. (2016). Efeitos da intervenção HathaYoga nos sinais vitais de mulheres mastectomizadas. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research*, 17(4), 27-37.
- Bhattacharyya, A., Patil, N. J., & Muninarayana, C. (2015). “YOGA FOR PROMOTION OF HEALTH”: CONFERENCE HELD ON INTERNATIONAL DAY OF YOGA-2015 AT KOLAR. *Journal of Ayurveda and integrative medicine*, 6(4), 305.
- Birdee, G. S., Ayala, S. G., & Wallston, K. A. (2017). Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. *BMC complementary and alternative medicine*, 17(1), 83.
- Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and levels of stress: a comparison of beginner and advanced hatha yoga practitioners. *Journal of Religion and Health*, 50(4), 931-941.
- Camargo, E. M. de, Oliveira, M. P., Rodriguez-Añez, C. R., Hino, A. A. F., & Reis, R. S. (2013). Estresse percebido, comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho de professores universitários. *Psicologia Argumento*, 31(75), 589-597.

- Carter, K. S., & Carter, R., III. (2016). Breath-based meditation: A mechanism to restore the physiological and cognitive reserves for optimal human performance. *World journal of clinical cases*, 4(4), 99.
- Cheema, B. S., Houridis, A., Busch, L., Raschke-Cheema, V., Melville, G. W., Marshall, P. W., Chang, D., Machliss, B., Lonsdale, C., Bowman, J., & Colagiuri, B. (2013). Effect of an office worksite-based yoga program on heart rate variability: outcomes of a randomized controlled trial. *BMC complementary and alternative medicine*, 13(1), 82.
- Cramer, H., Lauche, R., Anheyer, D., Pilkington, K., Manincor, M. de, Dobos, G., & Ward, L. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and anxiety*, 5(9), 830-843.
- Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Lange, S., Langhorst, J., & Dobos, G. J. (2017). Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *The Cochrane Library*, 1, CD010802.
- Daukantaitė, D., Tellhed, U., Maddux, R. E., Svensson, T., & Melander, O. (2018). Five-week yin yoga-based interventions decreased plasma adrenomedullin and increased psychological health in stressed adults: A randomized controlled trial. *PloS one*, 13(7).
- Goulart, E., Júnior, Cardoso, H. F., Domingues, L. C., Green, R. M., & Lima, T. R. (2014). Trabalho e estresse: identificação do estresse e dos estressores ocupacionais em trabalhadores de uma unidade administrativa de uma Instituição Pública de Ensino Superior (IES). *Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL*, 7(1), 01-17.
- Greco, P. B. T., Magnago, T. S. B. de S., Lopes, L. F. D., Prochnow, A., Tavares, J. P., & Viero, N. C. (2012). Estresse psicossocial e distúrbios psíquicos menores em agentes socioeducadores. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(5), 971-979.
- Hipólito, M. C. V., Masson, V. A., Monteiro, M. I., & Gutierrez, G. L. (2017). Qualidade de vida no trabalho: avaliação de estudos de intervenção. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(1), 189-197.
- Lima, F. V. B., & Nogueira, R. (2017). A efetividade do programa de ginástica laboral. *Revista de Administração de Roraima-RARR*, 7(2), 297-309.
- Maxqda (computer program). (2017) Berlin, Germany: VERBI GmbH. Disponível em: <<https://www.maxqda.com/>>. Acesso em: 01 de agosto de 2018.
- Ministério da Saúde. (2017). *Datasus – Departamento de informática do SUS*. Recuperado em: 01 agosto de 2017, de <<http://datasus.saude.gov.br/>>.
- Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. (2006). *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS*. Brasília: Ministério do Saúde.
- Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. (2015). *Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006*. Brasília: Ministério do Saúde.
- Murta, S. G. (2007). Avaliação de processo de um programa de manejo de estresse ocupacional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(2), 296-302.

- Reis, R. S., Hino, A. A. F., & Añez, C. R. R. (2010). Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. *Journal of health psychology*, 15(1), 107-114.
- Rosa, A. L. da, & Miranda, A. V. de S. (2017). O yoga como prática integrativa na promoção de saúde mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si. *Rizoma: Experiências interdisciplinares em ciências humanas e ciências sociais aplicadas*, 2(1), 178-190.
- Santos, N. C. dos, Santos, L. S., Camelier, F. W. R., Maciel, R. R. B. T., & Portella, D. D. A. (2017). Tecnologias aplicadas à promoção da saúde do trabalhador: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Med. Trab*, 15(1), 113-122.
- Saoji, A. A. (2016). Yoga: A strategy to cope up stress and enhance wellbeing among medical students. *North American journal of medical sciences*, 8(4), 200-202.
- Shadid, A. C., & Cabezas, Z. R. (2015). Los términos sánscritos del yoga: una travesía milenaria. *Revista Káñina*, 39(3), 95-112.
- Sharma, M. (2014). Yoga as an alternative and complementary approach for stress management: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(1), 59-67.
- Siegel, P. (2010). Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não convencional no SUS. Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP.
- Siegel, P., & Barros, N. F. de. (2015). Broad WJ. The Science of Yoga. The risks and the rewards. New York: Simon & Schuster; 2012. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(2), 617-618.
- Silva, C. P., & Rosado, A. (2017). Efeitos psicossociais da prática de yoga: uma revisão sistemática. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(2), 203-216.
- Spagnol, C. A., Villa, E. A., Valadares, V. M., Freitas, M. É. A., Silveira, A. P. de O., Vieira, J. S., Candian, E. S., & Oliveira, B. K. S. (2014). O yoga como estratégia para promover a qualidade de vida no trabalho. *Revista Conexão UEPG*, 10(1), 80-91.
- Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Whitfield, T. H., Owen, L., Johnston, J., Silveri, M. M., ... & Herson, A. M. (2017). Treatment of major depressive disorder with Iyengar yoga and coherent breathing: a randomized controlled dosing study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(3), 201-207.
- Teotónio, J. I. F. (2014). *A influência da prática de yoga no bem-estar afetivo e na satisfação com a vida*. Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Tolahunase, M., Sagar, R., & Dada, R. (2017). Impact of yoga and meditation on cellular aging in apparently healthy individuals: a prospective, open-label single-arm exploratory study. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 7928981, 1-9.

Recebido em: setembro de 2018

Aprovado em: fevereiro de 2019

Mariana Caramore Fava: Bacharel em Terapia Ocupacional, Doutoranda em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca – UNIFRAN, Avenida Dr. Armando de Salles Oliveira, 201 – Parque Universitário, Franca – SP, Brasil, CEP: 14404-600, Fone: 16 – 3011-8927.

Aline de Oliveira Rocha: Discente da graduação do curso de Educação Física da Universidade de Franca – UNIFRAN, Avenida Dr. Armando de Salles Oliveira, 201 – Parque Universitário, Franca – SP, Brasil, CEP: 14404-600, Fone: 16 – 3011-8927.

Cléria Maria Lobo Bittar: Graduada em Psicologia. Doutora em Serviço Social UNESP. Docente do PPG em Promoção de Saúde na Universidade de Franca – UNIFRAN, Avenida Dr. Armando de Salles Oliveira, 201 – Parque Universitário, Franca – SP, Brasil, CEP: 14404-600, Fone: 16 – 3011-8792.

Maria Georgina Marques Tonello: Graduada em Educação Física UNESP – Doutora em Educação Especial UFSCar. Docente do PPG em Promoção de Saúde na Universidade de Franca – UNIFRAN, Avenida Dr. Armando de Salles Oliveira, 201 – Parque Universitário, Franca – SP, Brasil, CEP: 14404-600, Fone: 16 – 3011-8927.

Endereço para contato: maricaramore@hotmail.com