

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

HYTALLO FERNANDO ALVES JUSTINO

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO YOGA PARA O IDOSO NO BRASIL**

GOIÂNIA  
2020

HYTALLO FERNANDO ALVES JUSTINO

## **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO YOGA PARA O IDOSO NO BRASIL.**

Projeto de pesquisa apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como critério de avaliação na disciplina de Monografia II (EFI-1612), turma A03. Sob orientação da Professora especialista: Clistênia Prudenciana Diniz

GOIÂNIA  
2020



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário  
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010  
Goiânia • Goiás • Brasil  
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397  
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 8 dias do mês de dezembro de 2020 reuniram-se de forma síncrona e remota, na sala de apresentação virtual 3, às 8:00 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

**Orientador(a): CLISTÊNIA PRUDENCIANA DINIZ**

**Parecerista: MARCELO SOUSA E SILVA**

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física –  
Bacharelado, do Acadêmico(a):

**HYTALLO FERNANDO ALVES JUSTINO**

Com o título:

**A importância da prática do yoga para o idoso no Brasil**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

A                       B                       C                       D

Coordenação do Curso de Educação Física.

## Sumário

1.	INTRODUÇÃO .....	6
2.	REFERENCIAL TEÓRICO .....	8
2.1	<b>CAPÍTULO I - O yoga</b> .....	8
2.2	Conceitos do yoga .....	11
2.3	Históricos do yoga no Brasil .....	12
2.4	Classificação do yoga.....	15
2.5	Características e práticas do yoga .....	18
2.5.1	Tabela de classificação do yoga .....	19
3.	<b>CAPÍTULO II - O Idoso</b> .....	19
3.1	Conceitos do idoso.....	21
3.2	Classificação do idoso.....	22
3.3	Idoso no Brasil .....	24
3.4	Direitos e deveres dos idosos .....	25
3.5	Atividade física para melhora na qualidade de vida do idoso.....	28
4.	A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO YÔGA PARA O IDOSO.....	30
4.1	Aspectos fisiológicos do idoso.....	31
4.2	Aspectos psicossociais dos idosos .....	33
4.3	O papel do professor de educação física.....	35
5.	METODOLOGIA.....	36
5.1	Tipo de pesquisa.....	36
5.2	Procedimentos, técnicas e instrumentos.....	36
5.3	Formas de análise dos dados.....	37
6.	DISCUSSÃO.....	37
6.1.1	Tabela 1 – artigos analisados.....	38
7.	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	44
8.	REFERÊNCIAS.....	45

## RESUMO

A pesquisa tem como título “A importância da prática do yoga para o idoso no Brasil”, sendo o objetivo geral verificar qual a importância da prática do yoga na pessoa idosa no Brasil e investigar quais os efeitos, técnicas e atividades do yoga mais beneficiam a qualidade de vida do idoso como objetivos específicos.

Para elaboração dessa pesquisa foi realizada pesquisas bibliográficas em teses, dissertações, livros, artigos científicos e sites relacionados ao tema. Após pesquisa, análise dos dados e dissertação, pode-se concluir que as diversas formas de atividade física contribuem diretamente para a saúde do idoso, sendo a prática da yoga considerada uma das melhores, pois os idosos obtiveram resultados melhores nos quesitos de flexibilidade, alongamento, força, interação social, dentre outros.

**Palavras chave:** Atividade, Brasil, Idoso, Saúde, Yoga.

## 1. INTRODUÇÃO

Tendo em vista que a população de idosos tem crescido em todo o mundo, e o Brasil sendo um dos países com uma das maiores populações de idosos do mundo, a tendência é que esse número continue crescendo com o passar dos anos. Precisamos tratar esse público com prioridade, pois a terceira idade é uma fase em que diversas funções do corpo, bem como a capacidade cognitiva decrescem, o corpo já não responde da mesma forma como antes. Sendo assim, sabendo desse processo degenerativo, é preciso realizar intervenções para minimizar esses efeitos prejudiciais, logo, o exercício físico surge como um dos principais recursos não farmacológicos para retardar esses efeitos do envelhecimento e melhorar a qualidade de vida do idoso.

De acordo com a organização Mundial de saúde (BRASIL, 2015) o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões de pessoas até 2050; isso representará um quinto da população mundial.

Segundo dados do ministério da saúde, o Brasil, em 2016, tinha a quinta maior população idosa do mundo, e, em 2030, o número de idosos ultrapassará o total de crianças entre zero e 14 anos. Por esses motivos a qualidade de vida dos idosos tem que ser pesquisada visando uma condição de vida satisfatória a essa população.

Ao pensar na qualidade de vida do idoso, o yoga surge como uma prática corporal interessante, visto que esse público, na maioria das vezes prefere lugares mais calmos, com pouco barulho, ou ausência dele, e apreciam o contato com a natureza. Essa prática corporal pode ser realizada nos mais diversos ambientes como praças, parques, academias, spa, em casa e qualquer ambiente calmo que o idoso se sinta bem. Diante dessa temática levantamos o seguinte problema: Qual a importância da prática do yoga para o idoso no Brasil?

A literatura científica aponta que a prática do yoga pode ser benéfica para os idosos, podendo proporcionar uma maior autonomia nas atividades diárias, autoconhecimento, estímulos cognitivos e deixando-os ativos fisicamente. As atividades ao ar livre reduzem a ansiedade, o estresse e a depressão. O yoga estimula a produção dos hormônios que dão a sensação de prazer como serotonina e

dopamina, melhorando assim o convívio social, flexibilidade, o sistema cardiorrespiratório, dentre outros efeitos positivos.

Sabe-se que idosos sedentários possivelmente irão depender de diversos medicamentos para controlar diversas doenças que são recorrentes nesse público, como o colesterol alto, diabetes tipo 2, hipertensão arterial sistêmica, osteoporose, e assim por diante, os tornando cada vez mais frágeis com o passar dos anos.

Sendo assim, essa pesquisa tem o intuito geral de verificar qual a importância da prática do yoga na pessoa idosa no Brasil, tendo como objetivos específicos a investigação de quais os efeitos, técnicas e atividades do yoga mais beneficiam a qualidade de vida do idoso.

Tendo como hipótese de que os resultados desta pesquisa sejam positivos quanto aos efeitos e a importância que a prática do yoga pode proporcionar aos idosos, podendo melhorar a disposição, aumentar o bem estar desse público, na autonomia das atividades diárias, o convívio social e diminuir a ansiedade, estresse e depressão, torna-se necessário apresentar as justificativas pessoais, científicas e sociais acerca da escolha do tema.

Justifica-se pessoalmente que a relevância deste estudo está relacionada à minha experiência na área, onde tive o interesse para o tema após realização de uma extensão sobre yoga, promovido pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-Goiás) onde adquiri conhecimentos no programa da Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI), que oferta diversas práticas corporais para os idosos da comunidade em geral, como yoga, ginástica localizada, voleibol, hidroginástica, musculação, dança e diversos circuitos para trabalhar o cognitivo e a coordenação motora.

A justificativa científica é que a Educação Física tem um campo de atuação, onde a utilização do yoga, somado a sistematização e ao lúdico podem ser um diferencial para a adesão e permanência dos alunos idosos na prática do yoga. Possui fonte de conteúdo passados a milhares de anos e a Educação física pode se apropriar desta prática corporal para melhorar a qualidade de vida dos idosos.

A justificativa social está relacionada ao grande crescimento da população idosa no Brasil e no mundo, um público que precisa de muitos cuidados,

principalmente pelo setor da saúde, tornando o exercício físico uma ferramenta muito importante para essa população.

Tendo como hipótese de que os resultados desta pesquisa sejam positivos quanto aos efeitos e a importância que a prática do yoga pode proporcionar aos idosos, podendo melhorar a disposição, aumentar o bem estar desse público, melhora no sistema respiratório, na autonomia das atividades diárias, o convívio social e diminuir a ansiedade, estresse e depressão.

A pesquisa se encaixa nas Ciências do Esporte e da Saúde (CES), sendo bibliográfica, fenomenológica e de natureza qualitativa, se caracteriza assim devido as análises da qualidade dos dados apresentados e as suas contribuições para o sujeito em questão, que é o idoso.

Serão utilizados como fontes materiais livros, dissertações, teses e artigos científicos. As publicações eletrônicas serão buscadas no Google Acadêmico, utilizando as seguintes palavras-chave: yoga, idoso, qualidade de vida. O período de publicação para a seleção dos materiais será de 2008 a 2019, no idioma português.

A pesquisa-se estrutura em introdução, referencial teórico em três capítulos, sendo o primeiro capítulo a abordagem sobre o yoga (conceitos, histórico no Brasil, classificação, técnicas e metodologias). Em sequência o capítulo 2 - idoso (conceito, classificação do idoso, idoso no Brasil, direitos e deveres e atividades físicas para melhora da qualidade de vida). Já o capítulo 3 será sobre a importância da prática do yoga para o idoso no Brasil (os benefícios nos aspectos fisiológicos, aspectos psicológicos e os aspectos sociais).

A relevância dessa pesquisa parte da contribuição acadêmica e científica para ampliar o conhecimento da Educação Física sobre a importância do yoga no idoso pertencente ao Brasil, podendo ser um ponto de partida para mais pesquisas acerca desse tema que beneficia toda uma classe da sociedade Brasileira.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 **CAPÍTULO I** - O yoga

Para Barros (2004) o Yoga parte da base Sânscrita yug com o significado de unir, esta união do indivíduo contempla corpo, mente e espírito, sendo um círculo infinito e sucessivamente de um estado de experiências tendo ligação do ser humano com o espírito universal de encontro a sua união. O Yoga é a busca da versão superior de si mesmo.

Segundo Blay (1995) O yoga quando se expande vindo da Índia para o mundo entrelaçado está o Hinduísmo, mas, entretanto essa junção é simples de ser desagregada, separando das escolas espirituais, de acordo com os Satgurús (grandes mestres de Yoga) Por meio dos seus ensinamentos é demonstrado que o Yoga não é uma religião, sendo valorizada a diversidade religiosa, abrindo espaço para todos os indivíduos independentes das suas crenças, tornando a vivência do Yoga algo plausível e de assimilação consciente dos indivíduos.

Barros (2004) a criação do Yoga nos ensinamentos dos livros sagrados do Hinduísmo tem relatos que parte das três divindades os Deuses Brahma, Vishnu e Shiva. Sendo uma forma poética, teatral e espiritual de relato do início do Yoga na Índia. A divindade Brahma considerada na tradição Hindu como o criador do universo. Para a Divindade Vishnu sua especialidade é a preservação tendo que manter sem deixar se desgastar e o Deus Shiva é responsável por desconstruir o que já existe e fazer novas construções partindo da desconstrução para a construção do novo.

Não podemos esquecer que a palavra Yôga significa integridade. É preciso que seus representantes sejam íntegros. (DEROSE, 2004, p.33). Aprimoramento da concentração para que o indivíduo tenha melhora em todas as áreas de atuação na sua vida, completando com a respiração completa utilizando a totalidade dos seus pulmões, administração das emoções respiração quadrada tendo 4 fases inspirar, reter o ar, esvaziar e permanência sem ar por períodos de intervalo de 10 segundos, praticando vai passar por todo o corpo juntamente com a mente para elevar o praticante.

Para Firmino (2002) a divindade Shiva quando mencionado sendo o destruidor, representa à destruição da ignorância dos seres humanos, suas fraquezas, a busca desonesta pelo poder acima de tudo e os seus medos. Shiva já foi retratada por várias nomenclaturas por incríveis 1008 diferentes símbolos e imagens. Deus Shiva demonstra ser capaz de incrível destruição através de uma das suas

retratações, descrita que pelo seu corpo tem uma pele de tigre cobrindo-o, uma serpente envolta do seu pescoço, no topo da sua cabeça tem uma grande lua crescente e embaixo dos seus pés encontra-se um demônio.

“Embora anterior aos vedas, o Yoga acabou, sem violência, sem gritos e guerras” (BLAY, 1995, p.12). O mundo fundado por meio da comunicação fundamental e necessário foi desenvolvido uma arte de se comunicar sem agredir coordenando as emoções de maneira adequada, o yoga traz um conhecimento de quem somos e a responsabilidade de questionar e analisar o nosso estilo de vida podendo assim realizar escolhas do que manter ou retirar, vivendo assim com mais sabedoria.

De acordo com DeRose (2004, p.32).

O Yôga foi produto de uma civilização não guerreira, naturalista e matriarcal. A partir de mais ou menos 1.5000 a.C. foi absorvida por um outro povo que era o seu oposto: guerreiros, místicos e patriarcal. Cerca de mil e duzentos anos após a invasão (o que não é pouco), o Yôga foi formalmente arianizado [...] estava inaugurando uma releitura do Yôga Darshana, ou Yôga Clássico, a qual propunha nada menos que o oposto da proposta comportamental do verdadeiro Yôga em suas origens dravianas.

No século XX o Yôga sofreu mais um duro golpe: foi descoberto pelo ocidente e... ocidentalizado, é claro. Tornou-se utilitário, consumista, algo amorfo, feio e maçante. (DEROSE, 2004 p. 33).

Segundo DeRose (2004) o yôga carrega na sua construção cultural e histórica uma beleza equiparada a uma nascente d'água cristalina, proporcionando a pureza de energias positivas permitindo aqueles que praticam e aprofundam em seus conhecimentos uma verdadeira visão de encher os olhos e a alma, encantando a todos os públicos praticantes, podendo se tornar uma bela filosofia de vida.

Para DeRose (2004) a experiência com o Yôga pode vir a ser negativa, tendo uma problemática quando os profissionais que não são qualificados para

exercer a condução dos ensinamentos, esses se perdem com a condução errada, podem provocar lesões em praticantes, para além os métodos e conteúdo são misturados a outras práticas corporais como a Ginástica, Hipnose, espiritismo e entre tantas outras, o profissional tem que ter consciência do yôga para não perder a sua essência.

## 2.2 Conceitos do yoga

Segundo Barros (2004) o conceito da pronúncia do Yoga se fala Yôga tem o gênero masculino advindo da língua e dialeto do Sânscrito, originalmente há cerca de 5 000 anos, na região do Vale do Hindu encontra-se no noroeste da Índia, no mapa dos dias atuais esta região se encontra o Paquistão. Os primeiros registros encontrados são dos livros vedas que trazem as primeiras ideias e práticas segundo o hinduísmo.

Conforme Blay (2004, p.12)

Observado Maryse Choisy em La Métaphysiques des Yogas, o Yoga não contém o veda, nem o veda contém o Yoga, na Índia todas as escolas espirituais de renome, ortodoxo ou não, adotaram o Yoga como condição “sine que non” da plena realização de seu ideal filosófico ou espiritual. Para ilustrar esse fato notável tomemos, por exemplo, o Mimansa que, justamente com o Yoga, faz parte dos seis Dárshanas (pontos de vista ou escolas espirituais) que constituem o Hinduísmo.

“Em algum momento na História essa arte ganhou o nome de **integridade, integração, união**: em sânscrito, **Yôga!** Seu fundador ingressou na mitologia com o nome de Shiva e com o título de Natarája, Rei dos Bailarinos”. (DEROSE, 2004, p.29 - p.30).

Para Al-Chamali (1994) O Yoga proporciona por meio dos seus ensinamentos e da sua execução uma vivência e essa experiência é permitida para todas as pessoas que despertarem interesse em conhecer e viver a sua prática. Esta arte milenar, sistematizada e científica tem suas ramificações que são variadas de encontro aos

diferentes objetivos desejados, abordado por todas, individuo pleno, unindo-o com a natureza que o cerca e por todas as coisas que existem.

Gharote (1996) O yoga tem a sua base na antiguidade, o conhecimento que foi passado de geração para geração de modo verbalmente, se não tiver o devido cuidado pode perder a essência original, havendo interpretações errôneas dos ensinamentos por parte de uma parcela de adeptos. Os anos foram avançando e com ele o Yoga passou por muitas transformações, incorporando novos métodos e técnicas com ramificações contendo abordagens inovadoras. A interpretação que o Yoga é para uma parcela da população de escolhidos é mentirosa ele pode ser incorporado por todos os indivíduos.

### 2.3 Históricos do yoga no Brasil

Segundo Sanches (2017) O Yoga quando veio para o Brasil tinha escassez de material científico abordando o tema e na atualidade o material de pesquisa ainda é pequeno. Nas livrarias espalhadas pelo Brasil nas prateleiras e acervo quando a busca é específica para o Yoga o Universo de variedades de livros é minúsculo isso quando se tem exemplares relacionados a esse tema contando com textos rasos em muitas das vezes direcionadas a um único assunto e leitor sem abranger os muitos pontos do yoga.

conforme Cordeiro (2013, apud SANCHES, 2017 p.15 - p16).

A semente do yoga brasileiro foi plantada pelo francês Swami Asuri Kapila, que chegou ao Uruguai em 1936 e, nesse mesmo ano, teria viajado Porto Alegre, no Rio Grande do Sul. Antes disso, em 1932 Kapila fundou na França o Ramana Ashram [...]um de seus discípulos esteve no Brasil em 1947, quando participou de um congresso no Rio de Janeiro, onde teria discursado para aproximadamente 5.000 pessoas. Tratasse do francês Leo Alvarez Costet de Mascheville, (SevanandaSwami), que cinco anos depois acabou se mudando para o Brasil.

Para Gnerre (2010) Pelo fato do Yoga não ter definido o sistema teológico, teria a configuração de uma religião pela sua base e história, sendo propósito do Yoga simbolicamente a junção dos elementos terra e céu ao próprio corpo unindo com a mente buscando com todo esse processo a alma universal, passando a ser o elo do Yoga, com a finalidade de união com as entidades divinas os Deuses superiores unindo com o espírito que a crença crê que Deus dará, sendo um formato do Yoga como religião.

De acordo com Yegar (2007, p.219. apud GNERRE, 2010 p. 247 - p. 248)

O propósito original do yoga desenvolvido na Índia está diretamente conectado o aspecto espiritual da existência humana, e ao próprio conceito de religare– palavra em latim na qual se baseia a palavra religião, e que designa justamente este processo de religar o homem a um aspecto divino da existência. Este processo de realização da própria realidade transcendente – que se constitui enquanto objetivo supremo do Yoga – se traduz, na prática, em um processo de busca do praticante pela própria transcendência do ego, que segundo os princípios filosóficos do Yoga é um dos aspectos da consciência que nos torna sempre sujeitos individuais separados do mundo no qual estamos imersos.

Segundo Sanches (2017) os pilares da construção histórica do Yoga no Brasil os vários intelectuais da época lutam para definir qual o detentor dos direitos a história do Yoga no Brasil, por que, ser o portador desta ciência dará superioridade intelectual por parte dos professores e estudiosos do Yoga, promovendo uma Ascensão e reconhecimento. Os estudiosos no Brasil usaram de folhetos, palestras, aulas e o boca a boca para a disseminação do Yoga pelo país, demonstrando através desses encontros que os participantes não precisavam deixar suas crenças e nem acreditar em novos ídolos ou Deuses para a prática do Yoga, que não vem doutrinar as pessoas e aceitando todas as crenças. Em Niterói, Rio de Janeiro, nos dias 10 até 23 de

novembro do ano 1953, utilizando dos espaços como o teatro municipal e diversos outros espaços espalhados pela cidade foi repassado os ensinamentos da prática e vivência das muitas questões relacionadas ao yoga.

De acordo com Gnerre,

Justamente a Hatha Yoga tem sido a porta de entrada do Yoga no ocidente, num processo que tem início na primeira metade do século XX. Graças a esta prática física - que traz uma série de benefícios à saúde de seus praticantes - a palavra Yoga encontra-se hoje largamente difundida no Brasil. Mas, tanto aqui, quanto em outras sociedades ocidentais, podemos dizer que, na maioria dos casos, a prática passa a ser a ser incorporada à sua cultura como uma espécie de ginástica ou um tipo de contorcionismo que nos remete a uma tradição circense.(2010, p. 252 - p. 253).

Segundo Gnerre (2010) o Yoga nas sociedades ocidentais, dentro da atualidade, tem a sua imagem associada a transformações na sua leitura por parte de alguns meios de comunicação, sendo veiculados textos e desenhos falando do Yoga, partindo de propostas de uma prática difícil. Pensando em um formato cultural do Yoga é difícil a sua assimilação total, por termos divergências culturais em relação a corpo e espírito, a sua unificação vinha sendo trabalhada da criação do Hatha Yoga. Por outro ponto de vista a maior parte dos veículos de comunicação no Brasil, retrata os benefícios do Yoga, retratando e enfatizando o Hatha Yoga, a sua importância para o corpo sendo refletida a perda de peso, perda do estresse, melhora no sistema respiratório, problemas de coluna são trabalhados tendo eficiência no tratamento, tudo isso mostrado pela mídia vinculado ao Yoga.

Gnerre (2010) a prática de Yoga tem um leque de possibilidades de locais para desenvolver seu trabalho e conduzir os ensinamentos como centros, parques, academias, clubes e estúdios, com um número cada vez maior de praticantes motivados a seus benefícios ao corpo onde é um elemento central nas relações da sociedade da atualidade ocidentais.

Para Sanches (2017) quando o Yoga é apresentado aos ocidentais passando a conhecer e vivenciar adquirindo maior domínio e conhecimento, foi instalado as primeiras impressões e relatados na literatura e imortalizado nos vídeos e imagens que circulam ainda atualmente. O destaque na atualidade quando o assunto é caminhos a serem percorridos os mais famosos no Brasil é o do Yoga como autoconhecimento sendo ligada a religiosidade e na outra ponta o Yoga sendo visto levando o bem-estar físico e emocional.

## 2.4 Classificação do yoga

O yoga se classifica em quatro, sendo: yogã Pré-clássico, clássico, medieval e o contemporâneo e cento e oito ramos do yôga, quando o pensamento é de classificar o yôga é uma filosofia de vida, os praticantes quando escolhem uma destas e decidem ser fiéis para se manter nos ensinamentos dela ter cuidado e prevenir para não confundir e misturar com os de outro ramo do yôga (Educação, 2016).

Classificação dos Asanas que significa posturas, estas são classificadas em três ramos, sendo posturas meditativas, culturais e de relaxamento. Para poder ser chamada de Asana estas posturas propostas no yôga devem cumprir duas exigências básicas mais muito importantes: tem que ser estáveis e confortáveis como nos antigos ensinamentos.

Firmino (2002) diz que o Raja Yoga (também recebendo a denominação de Yoga Real) vai de encontro à busca pelo autoconhecimento e controle do corpo e da mente, para obter domínio a natureza que nos cerca. O ser humano tem em seu repertório inúmeras possibilidades quando pensamos em comportamento sociável, infelizmente as pessoas se deixam levar pelas atitudes e pensamentos de controlar o seu próximo e semelhante, impondo as suas prioridades e vontades de acordo com as suas perspectivas pessoais, tentando moldar os comportamentos das pessoas impondo maneiras de vestir, falar, a posição de ocupação na sociedade entre outras formas de controle e dominação. Neste sentido esquecem de travar a verdadeira

batalha que é aprender a termos autonomia sobre nós mesmos enquanto indivíduos conscientes e autônomos de nossas vidas.

Os ensinamentos da Raja Yoga mostram que o autodomínio é possível de ser alcançado com disciplina e a prática do Yoga Real, tendo como uma meta lutar com o nosso ego, a manter o foco para continuarmos evoluindo, ficando cada vez mais distantes de maiores sofrimentos.

Para Firmino (2002) A ramificação da Raja Yoga composta por oito partes, sistematizando assim esse método, sendo ensinadas através das técnicas Yamas que representa a ética, Nyamas as virtudes, Ásanas são as posturas, Pranayamas vindo de encontro aos exercícios respiratórios, Pratyhara que é a introspecção dos sentidos, Dharana assumindo a concentração, Dhyana embalar-se na meditação e o Samadhi tendo a sua ligação com a iluminação. O encanto da Raja Yoga, dominado por poucos, um paralelo é feito com o mundo no qual habitamos mostrando que refletimos o que temos em nosso interior por meio de ações e consequências em nossas vidas.

Segundo Blay (1995) Hatha-Yoga nos seus ensinamentos tem como fundamento e alicerce as purificações do corpo, elevar capacidades e a valorização do funcionamento magnífico corpóreo, resultando no corpo unificado com a mente. Por meio da prática contínua o indivíduo compreende a consciência corporal, mantendo a mente no controle consciente das ações desejadas, o ajuste corpóreo passa por um período quase que instantâneo para atender os comandos se adaptando de formas magníficas, todo o funcionamento seja interno ou externo corpóreo tem o seu ajustamento de maneira eficaz aos comandos.

Para DeRose (2004) São algumas ramificações antigas Rája Yôga, o yôga mental. Bhakt Yôga, o Yôga devocional. Karma yôga, o yôga da acção. Jñána Yôga, o Yôga do autoconhecimento. Laya Yôga, o Yôga das paranormalidades. Mantra Yôga, o Yôga do domínio do som e do ultra som. Tantra Yôga, o Yôga da sensorialidade. Swásthya Yôga, o Yôga de raízes Pré-clássicas. Suddha Rája Yôga, uma variedade de Rajá Yôga medieval, pensadamente místico. Kundaliní Yôga do poder. Siddha Yôga, o Yôga do culto à personalidade do Guru. Hatha Yôga, o Yôga físico. Iyengar Yôga. Uma variedade de Hatha yôga, entre outros.

Como demonstrado, o conteúdo abordado é vasto, contendo conhecimento produzido e sintetizado do Yôga durante a sua história e cultura, podendo ser contemplado como uma arte milenar.

Para Firmino (2002) Hatha Yoga dividindo a palavra fica Hatha, Ha = sol e o tha = Lua. O sol e a Lua representam manter o equilíbrio corpo e mente, sua propagação no ocidente é a maior dentre as demais, considerada um alicerce que mantém o mundo do indivíduo pelo controle corpóreo, conseguindo através de uma prática física rigorosa, tornando o corpo à trajetória para alcançar seus objetivos e não um fardo a ser carregado e mantido. O corpo tem que continuar evoluindo e não deixando de evoluir com o passar do tempo, sua prática abrange pessoas de todas as idades e sexos, cumpre função de prevenção de vários problemas físicos que podem ser adquiridos com o decorrer da vida, mantém os indivíduos fisicamente ativos e com a mente ágil.

Segundo Blay (1995) O Hatha Yoga ocidental vem de encontro à necessidade de adaptar-se a períodos de tempo cada vez menores das pessoas, mostrando-se eficaz no comprimento de seus objetivos, a sua classificação tem dois ramos sendo eles o Hatha Yoga inferior mantendo o foco no físico na construção perfeita do corpo, buscando atingir o seu potencial máximo, visando à resistência suprema corpórea do indivíduo praticante. Já o Hatha yoga superior a partir do corpo fisicamente e fisiologicamente trabalhado tem a proposta de mente forte e corpo forte, a união desses elementos faz com que o indivíduo tenha suas capacidades ampliadas tornando um ser consciente da totalidade que é o ser humano.

DeRose (2004) Swáshya Yôga apresentado como o ancião do Yôga que na atualidade recebeu esta nomenclatura. Sistematizando-o por meio de viagens a Índia para pesquisas dentro das várias ramificações do Yôga antigo, seu objetivo é o de ser prático e eficaz, com um curto espaço de prática já se tem os benefícios que continuam de forma progressiva acompanhando os indivíduos praticantes de forma duradoura. O Swáshya Yôga tem a promessa de ser o mais completo dentre todas as ramificações de Yôga pelo fato de englobar as técnicas e os elementos dos demais, sua afirmação é que esse Yôga é o melhor que existe (Adaptação de BLAY 1995 p.29).

## 2.5 Características e práticas do yoga

A prática do Yôga consiste em obter orientação de qualidade, seguir as orientações e ter constância na prática. O aluno precisa ter disciplina e foco para dominar as ásanas (posições), juntamente com os pranayamas (exercícios respiratórios).

O fator que soma a uma prática adequada é um ambiente limpo com pouco ou nenhum barulho, tornado a meditação um elemento presente e fundamental. As roupas precisam ser confortáveis e leves, buscando o conforto e bem estar aos praticantes do Yôga.

A alimentação antes da prática não é recomendada podendo interferir nas ásanas tornando algumas posições complexas e podendo der refluxo gástrico, a orientação é que por volta de 30 minutos antes da prática se faça uma alimentação leve. O praticante precisa respeitar os seus limites corporais para evitar lesões e dores posteriores, o ganho de amplitude de movimento será leve e gradual. As orientações para novos praticantes são as mesmas, porém o cuidado e atenção deverão ser redobrados.

O Yôga tem que fazer parte da vida diária, os ensinamentos e técnicas são atributos para dentro e fora da prática, estendendo-se para todas as ocasiões, proporcionando repouso e recuperação das atividades diárias, combatendo os males da alma e corpo, sendo a sabedoria o pilar que sustenta a harmonia na vida.

Segundo Hermógenes (2007) os benefícios e as contribuições dos praticantes de Hatha Yoga, por ser uma ginástica com base nas ásanas juntamente com as pranayamas, combate os feitos negativos das práticas sedentárias que estamos sujeitos durante as nossas atividades no decorrer do dia, é eficaz contra o desgaste físico e mental, o organismo suporta melhor a sobrecarga, o repouso e recuperação tem um efeito amplo, previne contra o envelhecimento precoce, a pessoa consegue mais rendimento com menos desgaste e excelente forma física.

Carvalho (2018) comenta que os chakras são pontos de energia que tem relação com o equilíbrio físico e mental. Quando ativados de maneira correta leva o

adepto a um nível maior de saúde física e mental, desenvolvendo aceitação, criatividade, positivismo, amor, integração e ação. Contudo, sem estimulação, o corpo poderá apresentar sintomas como se estivesse doente, demonstrando raiva, depressão, negatividade, ódio, baixa autoestima, isolamento e medo.

Existem sete pontos, e para ativá-los o praticante do yôga tem diversas opções, podendo ser as posturas, cores, sabores e os sons. Os pontos dos chakras são distribuídos entre a base da coluna e o alto da cabeça e possuem relação com os órgãos vitais do organismo humano.

### 2.1.1. Tabela de classificação do yoga

<b>YOGA CLÁSSICO</b>	
<b>Hatha Yoga:</b>	A Prática objetiva do controle do corpo interno e externo para se alcançar a incorporação da sua plenitude.
<b>Raja Yoga</b>	Assumi a função de comando das partes internas por atividade mental.
<b>Karma Yoga</b>	Parte do indivíduo desapropriar-se aos poucos das preocupações e entraves da vida.
<b>Bhakti Yoga</b>	Este é o de entregar-se a divindades superiores, destinar o seu trabalho ao próximo.
<b>Jnana Yoga:</b>	A percepção para compreender o conhecimento que não é concreto.
<b>Tantra Yoga:</b>	Utiliza a prática em esforços para dominar o psicológico e do físico.
<b>Mantra Yoga:</b>	Faz uso de vibrações sonoras dentro e fora do corpo para combinar de forma sonora.

Fonte: Adaptação de BLAY pág. 29, 1995

## 3. CAPÍTULO II - O Idoso

O idoso é composto por indivíduos que completam seus sessenta anos de idade ou mais, tendo direitos e deveres, saúde, lazer e qualidade de vida garantida por lei na sociedade. O processo de transição do adulto para idoso tende a ser complexo devido às variáveis, porém com o devido acompanhamento este se torna simplificado.

O processo de envelhecimento é o início da transição do indivíduo adulto para o indivíduo idoso, sendo parte natural do organismo que todos irão passar. Possui características específicas e individuais de mudanças físicas e psicossociais (MENDES, 2005). Dentro dessas características específicas, a idade cronológica é o principal fator pela lei vigente que diferencia essa determinada classe das demais. O procedimento de envelhecimento varia de pessoa para pessoa devido a um conjunto de fatores, tal qual: hábitos de vida diária, suas características físicas, hábitos alimentares, hábitos de descanso, local onde reside e o clima que foi exposto no decorrer da vida (MENDES, 2005).

A pesquisa de Mendes (2005) verifica-se a estimativa de que em 2025 (cerca de 20 anos) a população idosa no Brasil poderá ultrapassar o dígito de 30 milhões, próximo de 13% dos habitantes do país.

Para Toldrá (2014) o Brasil ultrapassa seus números de um ano para o outro na quantidade de idosos pelas mudanças demográficas no século XX. Quando o foco é o envelhecimento populacional, encontramos uma progressiva de idosos, com este índice sempre apontando uma curva que cresce a cada dia. A estimativa é que em 2050 19% da população Brasileira tenha passado por este processo de envelhecimento.

Miranda (2016) a sociedade Brasileira passa por mudanças em relação a sua população, o número de idosos que há no Brasil nos tempos atuais teve um aumento significativo, precisamos voltar no ano de 1970, onde a população rural sofreu uma queda em comparação a urbana. Na rural, com famílias grandes, o risco de morte precoce é elevado, quando temos a mudança para a urbana as famílias são menos numerosas e vivem por um longo período. Em consequência a essa mudança nos anos 70, o número de idosos no Brasil teve uma crescente de 40,3% entre os anos de 2002 a 2012, e o número de beneficiários ativos da previdência social foi de 55,3%.

A contribuição para este fenômeno é o desenvolvimento de tecnologias integradas a área da saúde, como o aprimoramento de novas vacinas e medicamentos, que proporcionam a cura ou previne demasiadas doenças. Contudo, observamos também uma queda da porcentagem de fecundidade nos anos 60, devido às políticas de planejamento familiar, o que contribuiu ativamente para o disparo demográfico (MENDES, 2005). Apesar disso, os idosos ainda possuem diversas fragilidades, portando uma ou mais doenças crônicas e perdendo uma parcela de sua autonomia.

Vale ressaltar que com esse aumento de idosos e com as baixas taxas de fecundação, a quantidade de crianças tem decrescido em níveis preocupantes, sendo em 1980 uma taxa de 100 crianças a cada 16 idosos e após 20 anos, esse número dobrou indo para 30 idosos por 100 crianças (MENDES, 2005).

Dentro das pesquisas abordadas neste capítulo, são demonstrados dados, discussões, referencial teórico e justificativas que se corroboram, a hipótese prossegue equivalente mesmo que as estatísticas demonstram pequenas margens de erro distintas.

### 3.1 Conceitos do idoso

Para transparecer os termos que envolvem o idoso abordado nesta pesquisa, faz-se imprescindível o conhecimento acerca dos conceitos relacionados, que são: idoso, envelhecimento e velhice.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o idoso de forma restrita e direta, sendo todo indivíduo com 60 anos ou mais. Bueno (2000, p. 218), no “Minidicionário da Língua Portuguesa”, transcreve a pessoa idosa por “adjetivo, velho, avançado em anos”.

O envelhecimento deve ser entendido como um processo natural da vida que traz consigo algumas alterações sofridas pelo organismo, consideradas normais para esta fase. Envelhecemos desde o momento em que nascemos. (MANZARO, 2013, s.p).

Para a ONU (1982), o conceito de idoso varia de países desenvolvidos para países em desenvolvimento. Nos países desenvolvidos considera-se idosa uma pessoa com 65 anos ou mais. Porém, nos países em desenvolvimento é considerada idosa a pessoa que tem 60 anos ou mais (SANTOS, 2004). Sendo que no Brasil, tem-se considerado o termo idoso de acordo com o Estatuto do Idoso (Lei n. 10.741, de 1.º de outubro de 2003), que diz que a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos é considerada idosa (BRASIL, 2003).

O conceito de envelhecimento se dá para o processo de envelhecimento que ocorre do nascer até a morte, sendo algo que acontece durante toda a vida do ser humano. Provocam mudanças biológicas, morfológicas e psicossociais, sendo mais evidente com a chegada dos 60 anos ou mais, tendo como justificativa para essa evidência os processos biológicos e bioquímicos que o corpo irá passar (SANTOS, 2004).

Santos (2004) diz que o termo velhice caracteriza a pessoa que está na última fase do processo de envelhecimento, entretanto, torna-se difícil dizer que uma idade específica define alguém como velho, pois as alterações físicas que nos mostra que alguém é velho (como cabelos brancos, calvície, rugas, diminuição dos reflexos, compressão da coluna vertebral, enrijecimento articular, dentre outros) são definições que podem ser atrasadas por cirurgias, tinturas, atividades físicas, etc (SANTOS, 2004).

### 3.2 Classificação do idoso

A Organização Mundial da Saúde em 2015 apresentou um relatório sobre como as mudanças sociais e tecnológicas vem transformando o 60 em um novo 70, onde aborda como essa evolução dentro das pesquisas médicas vem aumentando a expectativa de vida da população idosa. O que nos leva ao questionamento de como se deve classificar essa classe, pois dentro da literatura encontram-se várias maneiras, dentre elas a classificação por idade cronológica, por atividade de vida diária e pela fisiologia característica da pessoa em processo de envelhecimento (BRASIL, 2015).

Existem diversos estereótipos usados para colocar um indivíduo em uma determinada categoria, sendo os primitivos (idade, gênero, etnia etc.) os mais comuns vistos dentro das discussões filosóficas acerca dos antigos cidadãos (TORRES; CAMARGO; BOUSFIELD, 2016).

O indivíduo mais velho é caracterizado como idoso quando atinge os 60 anos, não sendo levado em consideração o estado biológico, psicológico e social. Contudo o conceito de idade é multifatorial, não podendo ser considerado uma medida concreta para o desenvolvimento humano. A idade e o processo de envelhecimento possuem diversos significados e trejeitos que passam a frente das dimensões da idade cronológica, porém juntos eles podem significar algo totalmente avesso ao que seria individualmente (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

É considerado que a idade cronológica e o processo de envelhecimento estão proporcionalmente ligados, pois com o avanço da idade o corpo tende a reduzir a síntese metabólica, levando ao surgimento de diversas patologias de acordo com aspectos socioeconômicos e culturais.

As atividades de vida diária (AVDs) são caracterizadas por tudo aquilo que o idoso faz no decorrer do dia, podendo ser desde exercícios físicos á atividades como escovar dentes.

Para Moraes (2012) basicamente, as AVDs podem ser classificadas em 4 tipos:

Independência: Realiza todas as atividades básicas de vida diária de forma independente. Semi-independência: Representa o comprometimento de, pelo menos, uma das funções influenciadas pela cultura e aprendizado (banhar-se/vestir-se). Dependência incompleta: Apresenta comprometimento de uma das funções vegetativas simples (transferência), além de ser dependente para banhar-se, vestir-se e usar o banheiro. Dependência completa: Apresenta comprometimento de todas as AVD, inclusive para se alimentar. Representa o grau máximo de dependência funcional. A classificação quanto à idade vai depender de onde se localiza globalmente, pois, em países desenvolvidos a idade classificatória para idoso é de acima de 65 anos, e nos países subdesenvolvidos (Brasil, por exemplo), a idade é de acima de 60 anos (BRASIL, 2003).

Schneider; Irigaray (2008) faz distinção entre idosos jovens, idosos velhos e idosos mais velhos, que são termos usados comumente no meio científico. As idades de 65-74 enquadram os idosos jovens, 75-84 anos são os idosos velhos e 85 anos ou mais já são os idosos mais velhos. Dentre essas classificações de Schneider; Irigaray (2008), os idosos jovens são tidos como pessoas mais ativas, os velhos como menos ativos, porém realizam atividades significativas do dia-a-dia e os mais velhos como não ativos, onde realizam pouca ou nenhuma atividade relevante.

Ainda no estudo de Schneider; Irigaray (2008) observa-se que os autores encontraram termos que tem sido utilizado de maneira a parafrasear palavras que são compreendidas de forma ofensiva por esse grupo de pessoas. São eles: melhoridade, adulto maduro, idoso, velho, meia idade, maturidade, idade maior, idade madura etc.

### 3.4 Idoso no Brasil

A capacidade de longevidade populacional é uma das maiores conquistas conseguidas pela humanidade através dos avanços tecnológicos dentro da saúde e das políticas públicas de prevenção (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2018). Dados demográficos demonstram que a população idosa (acima de 60 anos) no Brasil em 1960 era de três milhões, passando para 21 milhões em apenas 42 anos (2002), tendo uma curva de crescimento de 500% (VERAS, 2018). A estimativa da ONU é de que no ano de 2050 a quantidade de pessoas idosas no Brasil será de 64 milhões, o que pode colocar o país com a sexta maior quantidade de pessoas na faixa etária idosa (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2018).

Esse aumento populacional está intimamente relacionado com a melhora das políticas públicas, no desenvolvimento de novas técnicas e pesquisas das áreas médicas e da saúde. Também está relacionada com a disseminação de conhecimentos de forma facilitada graças aos meios de comunicação, gerando interesse das massas para a importância do cuidado e prevenção.

Antes da criação de leis de proteção e responsabilização dos familiares e das sociedades pela população idosa no Brasil, esses eram esquecidos e menosprezados como um parco pedaço social sem representatividade. Visto as

necessidades desses cidadãos, grupos de pressão social e influências científicas e políticas, criaram em 1961 a primeira política brasileira para a população idosa, que foi a sociedade brasileira de geriatria e gerontologia (SBGG) que tinham como principal objetivo o estímulo às obras sociais para amparo a velhice e cooperação com outras organizações sobre atividades educacionais, assistenciais e de pesquisa (ALCÂNTARA; CAMARANO; GIACOMIN, 2016).

### 3.5 Direitos e deveres dos idosos

Uma questão abordada pelas políticas públicas é se deve-se atentar a idade ou a necessidade do ser. Como dito, a idade cronológica é comumente utilizada para definir alguém e suas características próprias, seja por criança, adulto ou idoso. Essa idade pré definida é utilizada como marco de atuação na sociedade (Ex: idade certa para ter habilitação, votar etc.) assim como para as políticas de benefícios governamentais. O PNI (Política Nacional do Idoso), bem como o estatuto do idoso, compartilham conhecimentos por parte do estado que diz que essa forma de classificar o grupo é necessária devido as necessidades individuais de cada um e, devido a isso, são alvos de artifícios públicos específicos (ALCÂNTARA, 2016).

Nos anos 70, em países desenvolvidos, deram-se destaque aos estudos sobre essa política pública voltada para os idosos, pois observava-se o crescimento dentro desse grupo e poucas civilidades. Buscaram analisar sobre o papel deles como sociedade e pensarem como inseri-los de volta prevenindo a perda de sua autonomia. Os seguros sociais já haviam feito manutenção no tipo de renda e na quantidade (ALCÂNTARA, 2016).

O Brasil de 1980 estava sofrendo com as reformas políticas e públicas, e foi nesse contexto que surgiram maiores debates sobre as questões do envelhecimento. Com pressões por parte da sociedade civil, foi aprovado em 1994 a PNI (Lei no 8.842/1994) que foi regulamentada pelo Decreto no 1.948/1996 (ALCÂNTARA, 2016).

A PNI tem como característica um conjunto de ações governamentais que assegurem os direitos sociais dos idosos atende ao princípio de que “o idoso é um

sujeito de direitos e deve ser atendido de maneira diferenciada em cada uma das suas necessidades físicas, sociais, econômicas e políticas” (Camarano e Pasinato, 2004, p. 269) (ALCÂNTARA, 2016).

Mesmo com o PNI, não era garantido que essas normas seriam cumpridas, por não ser específico a quem caberia a responsabilidade de promover, defender e auxiliar a prevenção, sendo assim após 9 anos (2003) foi criado o estatuto do idoso, para suprir a falta de concretização e não realização das medidas previstas pelo PNI (ALCÂNTARA, 2016).

O Estatuto do Idoso (Lei Federal no 10.741 de 1º de outubro de 2003) tem 118 artigos colocados em 7 títulos, tendo entrado em vigor no dia 1º de janeiro de 2004 (ALCÂNTARA, 2016).

O estatuto do idoso aplicou um sistema de garantia de direitos da pessoa idosa, para concretizar os direitos sociais. Sendo composto por: Conselho do idoso, Sistema único de saúde (SUS), sistema único de assistência social (SUAS) vigilância em saúde (VISA), poder judiciário, defensoria pública, ministério público e polícia civil (ALCÂNTARA, 2016).

De acordo com o estatuto do idoso, atualizado em 2017, lei de nº 10.741/2003, título 1- disposições preliminares, artigo 1º-7º, é determinado as criações principais do estatuto, colocando sobreaviso aqueles que não fazem parte da classificação idosa sobre suas responsabilidades e compromissos perante a lei, sendo cabível punição em caso de não cumprimento das determinações (BRASIL, 2017).

Posteriormente é discutido capítulo por capítulo, e seus artigos referentes, os detalhes sobre cada direito que a pessoa idosa vem a obter e sobre como ela pode recorrer aos órgãos públicos vigentes corretamente. O que corrobora com as pesquisas do autor Alcântara (2016)

No título 2- Dos direitos fundamentais, capítulos 1-10, artigos 8º-42º, observa-se os direitos primordiais resguardados na lei, são eles: direito à liberdade, ao respeito, a dignidade, a vida, dos alimentos, a saúde, educação, cultura, esporte e lazer, profissionalização e do trabalho, previdência social, assistência social, habitação e do transporte. Visto que é uma obrigação do estado e da sociedade promover e assegurar esses três pilares constitucionais (BRASIL, 2017).

Citando o título 3- Das medidas de proteção, capítulo 1-2, artigos 43º-45º, é dito que caso algum desses artigos foram transpassados, sejam pelo estado seja pela família, é direito do idoso levar ao Ministério Público (MP) ou o Poder Judiciário (PJ) para que sejam tomadas medidas cabíveis para com os responsáveis pelos atos e garantindo proteção e apoio que o idoso necessitar, bem como moradias temporárias, tratamentos de saúde, etc (BRASIL, 2017).

No Título 4- Da Política de Atendimento ao Idoso, capítulos 1-6, artigos 46º-68º, é constatado que o idoso tem direito ao atendimento básico quaisquer que sejam suas necessidades e em qualquer lugarda União, dos Estados, dos Distritos Federais e Municipais, sendo uma ação articulada em conjunto nacional (BRASIL, 2017).

Já no título 5- Do acesso à justiça, capítulos 1-3, artigos 69º-92º, coloca-se a disposição da pessoa idosa recursos jurídicos sumariamente previstos no Código de Processo Civil, desde que não contrarie os prazos e que estejam previstos em lei (BRASIL, 2017).

Título 6- Dos crimes, capítulos 1-2, artigos 93º-108º, é tido que toda e qualquer ação que discrimine, deixe de prestar assistência, abandone, exponha a integridade física e psicológica ao perigo, aproprie-se ou desvie bens, retenha cartões, induza a pessoa idosa sem discernimento de seus atos a assinar documentos que dê direito a administração de seus bens, entre outras, será aplicado a lei de nº 7.347, de 24/07/1985. E aos crimes previstos nela, cuja pena máxima retido, ultrapasse 4 anos, será aplicado o procedimento previsto na Lei de nº 9.099, de 26/09/1995, e no que couber as disposições do Código Penal (BRASIL, 2017).

Título 7- Das Disposições Finais e Transitórias, Artigos 109º-118º, todo indivíduo que se colocar a frente do Ministério Público, ou qualquer outro agente fiscalizador de outro órgão responsável, impedindo ou contrariar o mesmo de exercer suas funções legais após denúncias ou reclamações, terá pena de reclusão de 6 a 12 meses com pagamento de multa (BRASIL, 2017).

Quando é comparado às duas políticas públicas, repara-se que sua existência se faz imprescindível dentro do âmbito social e governamental, pois ambas fazem parte da legislação e serão efetivadas e fiscalizadas pelo sistema de garantia de direitos. É importante que se tenham medidas informativas para que estes idosos

possam continuar a busca contínua, politizada e engajada pela conquista e aprimoramento de seus direitos.

### 3.6 Atividade física para melhora na qualidade de vida do idoso

Salvador et al. (2009) destaca que prática de atividade física está presente em uma boa qualidade de vida para os idosos, proporcionando uma enorme variedade de possibilidades na prevenção de doenças crônicas que não são transmissíveis. Os idosos passam a ser mais autônomos em suas atividades diárias, com a consequência de serem pessoas ativas. O número de idosos que possuem relação com atividade física e são ativos é inferior ao que pode ser alcançado por meio de informação e incentivo, o lazer entre todos é o que está mais em evidência pela sua ausência.

Para Coelho; Burini (2009), às doenças crônicas não transmissíveis combinado a fatores de insuficiência funcional, sendo na maior parte dos casos a principal fonte que ocasiona doenças nos idosos e adultos. A manutenção para pessoas acometidas destas doenças necessita de uma variedade de profissionais, o sistema público Brasileiro tem mais ou menos, 70% de gastos com a saúde. A ausência ou falta de atividade física e exercícios está ligado a uma estimativa de 75% de novos casos destas doenças crônicas não transmissíveis, podendo ser evitado se a pessoa tiver uma vida ativa com exercícios e atividades físicas.

Simões; Castellano (2017) O Estado de São Paulo desde 1994, incentiva os idosos a participarem do (JORI) jogos regionais dos idosos, com oito cidades inscritas, buscando a prevenção de doenças, proporcionando qualidade de vida e socialização por meio dos exercícios e esportes. Durante a competição são oferecidas 14 modalidades que os idosos podem participar, sendo que cada cidade é livre na escolha de quantas e quais terão participação. Atividade física para o idoso: atletismo; buraco; dominó; malha; truco; natação; tênis de mesa; xadrez; dança de salão; dança coreografada e vôlei adaptado.

Castro; Lima; Duarte, (2016) Visando Ampliar Lazer E A Recreação Dos Idosos, Melhorando Sua Saúde Física e mental a comunidade de Juiz de Fora (MG) e as regiões no entorno, oferece no decorrer de todo o ano para os idosos acima de

60 anos, jogos, recreação e lazer, sem taxas, tudo de graça como: caminhada orientada, ginástica, voleibol e hidroginástica. Contudo no período da competição que é de dois meses, se encontra uma variedade de atividades, sendo: buraco; sinuca; truco; dama; xadrez; tênis de mesa; dança de salão, handebol; voleibol adaptado; boliche adaptado; natação e corrida.

Alves et al. (2006) realizada no Rio de Janeiro com o intuito de analisar se a prática do Hatha Yoga em idosos não praticantes proporciona ganho na flexibilidade, força muscular e equilíbrio, além da satisfação dos idosos. Através de técnicas e procedimentos para atestar a saúde dos idosos antes do início e no término da pesquisa, demonstrando se teve melhora ou não com a prática do Hatha Yoga. Concluiu-se que a aceitação dos idosos foi excelente e seus resultados positivos em todos os aspectos da pesquisa, melhorando na qualidade de vida dos idosos praticantes.

HERMÓGENES (2007) A metodologia da Hatha Yoga, escolher com sabedoria o local designado a prática, das ásanas e pranayamas devem ser do mais fácil ao mais complexo, respeitando a individualidade e limitações de cada pessoa, buscando uma combinação nas técnicas que devem ser adequadas ao nível que os alunos se encontram, ter acompanhamento de um mestre guru ou professor qualificado a passar este conhecimento milenar, de forma apropriada aos ensinamentos e a prática do Hatha Yoga.

A atividade física melhora a qualidade de vida dos idosos, evitando doenças não transmissíveis, evidenciando sua autonomia, mostrando satisfação na comunhão com os seus iguais, nas atividades, jogos recreativos, lazer, exercícios, jogos adaptados e o yôga que compõem este leque de possibilidades, para uma vida saudável e ativa dos idosos.

Os idosos merecem viver uma vida tranquila e de qualidade, mais pesquisas e estudos devem ser elaborados e aplicados, procurando formas de efetivar melhorias a esta população que faz parte da sociedade Brasileira, o yôga aparece como uma alternativa eficaz para melhora na qualidade de vida e autonomia dos idosos.

#### 4. A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO YÔGA PARA O IDOSO

A pesquisa de Massierer; Justo; Toigo (2017) confere a importância do Yôga como fator de melhora na qualidade de vida dos idosos, sendo estruturada para descobrir se os idosos sedentários selecionados teriam benefícios por meio da prática do yôga, com testes aplicados antes e após os exercícios no período de 10 semanas, onde os pesquisadores relatam que as habilidades sensoriais foram as que demonstraram ganho considerável, e observando que os efeitos positivos se ampliam no combate ao processo de envelhecimento e na preservação da saúde física e mental dos idosos, porém em uma porcentagem inferior as habilidades sensoriais.

Para Alves; Baptista; Dantas (2006) a Hatha Yoga direcionado aos idosos sedentários apresenta grande melhora na a flexibilidade, força e equilíbrio, além da autonomia dos idosos. A pesquisa teve acompanhamento de três meses por meio da iniciação no Hatha Yoga, tendo a importância para a qualidade de vida e autonomia constatada. O Yogã, como propulsor, teve sucesso em todos os aspectos do estudo possibilitando um tratamento de baixo custo e fácil acesso, que pode modificar a maneira dos idosos de ver a vida e vive-la.

Baptista; Alves (2005) diz que a prática do Yôga como intervenção na saúde respiratória de idosos, através de técnicas as ásanas e panayamas por 24 semanas, os volumes expiratórios e inspiratórios teve alta crescente nos idosos, mostrando que a relevância do Yogã para o sistema respiratório vem da prática organizada em trabalhos de respiração combinados com exercícios posturais e de isometria, gerando melhora na qualidade de vida e saúde dos idosos.

Segundo Vorkapic; Rangé (2011) a ansiedade e estresse são problemas de saúde tratáveis e compatíveis com a prática do Yôga, levando a redução dos sintomas nos idosos. Os estudos científicos apontam que com os benefícios na qualidade de vida e com a intervenção no âmbito emocional, a saúde mental dos praticantes tem tido grandes melhoras. Tendo baixo custo comparado com outros tratamentos, é apontado que o Yôga é mais completo no tratamento. Portanto, entende-se que a pesquisa trouxe dados relevantes, podendo ajudar assim, a

sociedade idosa a viver com disposição e satisfação, sendo o Yôga excelente neste tipo de tratamento.

De acordo com Justel et al. (2015) os idosos que praticam a Hatha Yoga tem a sua qualidade de vida e saúde alteradas por um aperfeiçoamento constante no seu modo de vida, os benefícios perante os testes físicos e mentais foi relevante na qualidade de vida, somente em questão de dor e vitalidade que não foi comprovado a eficácia na pesquisa.

Varejão; Dantas; Matsudo (2008) verificou a flexibilidade e autonomia dos idosos por meio de testes e questionários, sendo que todos os praticantes ganharam acréscimo no aspecto flexibilidade, porém na autonomia o resultado não teve aumento representativo nos testes mas teve um aumento no tempo de execução em cada atividade praticada pelos idosos, na da qualidade de vida o apontamento dos integrantes, mostrando evolução no âmbito psicológico e na autonomia dos praticantes de Yoga.

#### 4.1 Aspectos fisiológicos do idoso

O corpo possui diversas funções, sendo a dos sistemas fisiológicos quem representa a perspectiva corporal da funcionalidade de um indivíduo. Perder essa função provoca certa incapacidade, que se pode denominar por deficiência, que é uma perspectiva corporal da incapacidade (MORAIS, 2012).

Torna-se vital a revisão dos sistemas fisiológicos uma vez que corresponde à avaliação da funcionalidade das estruturas e funções do corpo, enquanto a revisão das funções corresponde à avaliação de limitação e de restrição (MORAIS, 2012).

Como já citado envelhecimento está ligado a inúmeras alterações estruturais e funcionais nos sistemas (sistema nervoso, cardiovascular, respiratório, digestivo, gênito-urinário, locomotor, etc.), pode-se citar como exemplo a osteopenia, que é uma redução considerável de massa óssea, também é visto que tem redução de líquidos, redução da função aeróbica, etc (MORAIS, 2012).

No envelhecimento normal, o indivíduo pode apresentar uma lentidão global sobre os desempenhos das AVDs. Essa lentidão pode afetar, de forma mais

considerável, as funções menos essenciais para o equilíbrio do organismo com o avançar da idade. Algo que não é tão interessante para um indivíduo adulto que necessita de todas as suas funções para manutenção da homeostase, ou seja, o corpo compromete-se com a perpetuação da espécie, demonstrando que nem toda função perdida com o envelhecimento é ruim, sendo imperativa para o ciclo de vida humano (MORAIS, 2012).

É visualizado que as transformações iniciais são pela expansão dos ventrículos, que são os canais condutores do fluido espinal, onde ocupam uma maior área com o encolhimento cerebral, as partes que tendem a diminuir mais rapidamente são os lobos frontais. Já os lobos temporal e occipital encolhem mais lentamente (SQUIRE, 1987) (FONSECA, 2016).

Essas alterações tendem mostrar outros declínios nas composições químicas, por exemplo a dopamina, que a cada década é perdida de 5% a 10% na composição cerebral (FONSECA, 2016). Não necessariamente quer dizer que essa diminuição é um fator de doenças neurológicas degenerativas, esse declínio pode acontecer de forma lenta e quase imperceptível. (MORAIS, 2012).

Com o avanço dos anos, e com as atividades que são exercidas, o sistema morfofuncional do organismo se adapta, e é onde ocorre declínio das funções. Em um estudo de Chodzko-Zajko et al. (2009), descrito no livro de Dátilo e Cordeiro (2015) esse declínio é mostrado e organizado por suas consequências (DÁTILLO; CORDEIRO, 2015).

Nas funções cardiorrespiratórias é possível ver que a frequência cardíaca máxima apresenta declínios (Pode ser calculada por:  $208 - 0,7 \times \text{Idade}$ ), juntamente com o volume sistólico e o débito cardíaco, esse retardo na resposta da FC é observado no início do exercício junto com o aumento do trabalho respiratório frete ao exercício. Essa mudança no consumo de oxigênio declinou em cerca de 9% por década (DÁTILLO; CORDEIRO, 2015).

O peso em massa corporal tem leve aumento progressivo entre a 3<sup>o</sup> e a 5<sup>o</sup> década de vida e estabiliza aos 70 anos, após isso, tende a diminuir. Porém, perdas muito grandes de peso/IMC podem indicar alguma doença. A massa magra tende a diminuir cerca de 2% a 3% a cada 10 anos, entre os 30 e 70 anos. Essa porcentagem

deve ser observada com cuidado, pois a massa magra é um importante regulador fisiológico. As perdas de massa muscular começam aos 40 anos lentamente, e aos 60/65 o processo acelera (DÁTILO; CORDEIRO, 2015).

Em contrapartida, entre os 30 e os 50 anos, o ganho de tecido adiposo aumenta e acumula principalmente nas regiões abdominais. Aos 70 anos, a qualidade de adipócitos diminui no corpo todo (DÁTILO; CORDEIRO, 2015).

A densidade óssea reduz cerca de 0,5% ao ano após os 40 anos, nas mulheres pós-menopausa esse valor muda para 2 a 3%. Fator preocupante se diminuir com muita velocidade, pois pode acarretar doenças degenerativas ósseas como a osteoporose (DÁTILO; CORDEIRO, 2015).

Aos 40 anos a força isométrica, concêntrica e excêntrica diminui e essa decadência acelerada após os 60 anos A força dos membros inferiores decai mais rapidamente que a dos membros superiores. A potência corporal diminui mais rápido que a força, tendo como consequências funcionais os déficits de força e potência. Com o declínio da força e da potência, também é observável o declínio da resistência, alterando a biomecânica correta do organismo, tornando os atos de sentar, levantar e deambular afetados e restritos. Essas alterações levam movimentos simples e repetitivos à diminuição da velocidade, tornando-os lentos e sem controle preciso, sejam coordenação motora fina seja a grossa. A diminuição da elasticidade muscular e dos tendões é comumente vista em pessoas com 60 anos ou mais e tem como consequência declínio da flexibilidade (DÁTILO; CORDEIRO, 2015).

Todas essas alterações trazidas acima têm consequências funcionais comuns, observadas no dia a dia dos idosos, são elas: risco de quedas, lesões e fraturas, déficit de equilíbrio, déficit de mobilidade, dores nas costas, enrijecimento arterial e disfunção endotelial, aumento do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica, diabetes tipo 2, doenças sistêmicas e maior morbidade.

Essas perturbações nas atividades de vida diária (AVDs) pode acarretar declínio psicológico do indivíduo, justamente por não conseguir realizar sozinho tarefas simples do dia a dia que eram fáceis de serem executadas.

#### 4.2 Aspectos psicossociais dos idosos

Os aspectos sociais muitas vezes se misturam com os aspectos psicológicos, pois estão intimamente ligados um ao outro, e como já dito, o índice de idosos no Brasil vem aumentando demasiadamente com o passar dos anos, isso vem gerando discussões acerca dos aspectos psicossociais. Esse crescimento trás questões sobre velhice e envelhecimento como algo a ser discutido socialmente.

Em sua maioria, as comunidades tendem a apontar como idosos aqueles com 60 anos ou mais, porém, é sabido que não se deve caracterizar alguém apenas por critérios de idade. Em outros tópicos já foi mostrado que os idosos apresentam características próprias, sendo variáveis de pessoa a pessoa. Entretanto, dentro da sociedade, a pessoa idosa é vista com certa fragilidade e incapacidade. Um dos meios para enfrentar o curso do envelhecimento são as concepções que as pessoas têm desse processo (MAGNABOSCO-MARTINS et al., 2009).

Na pesquisa de Magnabosco-Martins et al. (2009) a velhice é vista como problema, sofrimento, depressão e tristeza, mas para a pessoa idosa, essa não é a realidade, visto que, atualmente, enfrentam essa fase com atividades proporcionadas pelas políticas públicas, se mostrando mais felizes e satisfeitos com a perspectiva do futuro, onde dizem querer viver por um longo período, implementando novas habilidades de trabalho e novas oportunidades a educação, também tendo mais tempo de conviver no âmbito familiar.

Cabral et al. (2013), relata que foram encontrados dados de que mostra como a interação social resguarda o indivíduo idoso de perda funcional com atividades de trabalho e lazer associadas. A valorização dessas atividades deve ser reconhecida e instigada sempre, pois é visto no estudo de Schneider; Irigaray (2008) que as inversões de papéis, perdas diversas e diminuição dos contatos sociais, está ligado diretamente com a crise de identidade enfrentada por muitos com o avanço dos anos (CABRAL et al., 2013) (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

O que os idosos entendem por qualidade de vida é algo que é construído aos poucos e com apoio coletivo da saúde, bem como o entendimento dos mesmos sobre o valor que as atividades físicas têm sobre o envelhecimento. Tornando essas medidas, algo imprescindível no cuidado de doenças crônicas degenerativas que muitas vezes esses idosos portam (FERREIRA et al., 2017).

Portanto, é de suma importância, não só promoção das atividades físicas e de lazer, como também orientação às famílias para auxílio e compreensão sobre os modos de vida que essas pessoas agora vivem. Também se torna importante o acompanhamento psicológico, para a percepção dessas mudanças sofridas por eles no âmbito psicossocial.

#### 4.3 O papel do professor de educação física

Lopes; Farias; Pires (2012) os idosos têm direito a receber tratamento profissional de qualidade e adequado a suas necessidades, os profissionais de Educação Física que tem despertado o interesse ou trabalham com a sociedade idosa precisam buscar conhecimento a fim de se preparar para atender de forma humanizada, gentil, sistematizada e profissional. O Professor de Educação física passa a ter uma enorme responsabilidade na prescrição, manutenção, estimulação, acompanhamento, interação e a volta à calma após as atividades física com os idosos. Os idosos precisam de estímulo para a continuidade nas aulas de Educação Física.

Dos Santos Freire; Verenguer; da Costa Reis (2002) O professor de Educação Física como profissional atuante no Brasil, levanta questionários da atuação, preparação e capacitação na formação universitária e de seu desempenho papel como profissional, o currículo sofre muitas variações e adaptações de uma instituição para outra, o aluno e depois professor, durante a formação acadêmica e quando já formado precisa se aprimorar, aperfeiçoar o conhecimento, manter estudando e se atualizar com os novos conhecimentos científicos, para assim, poder demonstrar a sua importância juntamente a profissão de professor de Educação Física no Brasil.

Antunes (2007) diz que a formação do professor de Educação física na sua integridade necessita de estudos complementares ao currículo universitário ao ponto de nunca se esgotar as fontes de pesquisa, novos saberes e aprendizagem, um mundo de novas áreas ainda pouco ou nunca exploradas pelos profissionais da Educação Física se abre quando os pesquisadores aprofundam os estudos com novas técnicas e metodologias sistematizadas e estruturadas que fornecem

embasamento teórico e prático aos profissionais responsáveis pelo atendimento no território nacional Brasileiro.

Os Professores de Educação Física no Brasil para atuar na área, precisam de formação acadêmica, aprendendo por meio das disciplinas curriculares do curso de graduação, a importância de respeitar as diferentes culturas dos Brasileiros, transitando entre educação e saúde. Desta forma se tem um profissional com certificado e qualificado para atender a sociedade. Contudo, algumas disciplinas como dança, lutas e o yoga são ministradas por pessoas que não tem a formação em Educação Física, somente um conhecimento prático da modalidade, através da graduação esses profissionais estariam mais qualificados e seguros com o seu conhecimento teórico e prático, na passagem nos ensinamentos como o Yoga por profissionais qualificados um leque de oportunidades se apresenta aos alunos.

## 5. METODOLOGIA

### 5.1 Tipo de pesquisa

A linha de pesquisa foi a da Educação física ciências do esporte e da saúde (CES), tendo como objetivo principal de estudo a relação da Yoga com o idoso. Sendo assim uma pesquisa descritiva explicativa com abordagem do tipo qualitativa e método transversal (Núcleo de Estudos e Pesquisas em Educação Física (NEPEF, p. 9, 2014).

Os objetos de estudo configuram-se em temáticas relacionadas com o treinamento corporal e as suas diferentes possibilidades, sobretudo, o esporte, a relação com a saúde, o desenvolvimento do fitness e wellness, as atividades relacionadas aos diferentes grupos portadores de necessidades especiais, assim como, o desenvolvimento motor nas diversas faixas etárias e as influencias biopsicossociais sobre as pessoas que não praticam exercícios.

### 5.2 Procedimentos, técnicas e instrumentos

A pesquisa bibliográfica documental é o tipo de estudo que melhor representa esse trabalho, pois os diversos autores citados investigaram a mesma temática abordada, tendo sido reconhecidos no meio científico (Artigos de revistas científicas, livros, teses e dissertações), e também por terem trabalhos que foram avaliados de outras formas primárias, podendo conter documentos informativos que não foram devidamente investigados dentro da comunidade científica, sendo eles: relatórios, reportagens jornalísticas e revistas. Esse método foi utilizado como meio de extrair informações importantes que dessem sequência ao estudo.

Foram feitas consultas nas bases de dados do google acadêmico, SciElo, Pubmed, BVS, Biblioteca Setorial “Júlio Maria Ribeiro” do Campus-II e Biblioteca Central “Dom Fernando Gomes dos Santos” da Área-I do Campus-I da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, utilizando as palavras chaves Idoso, Brasil e yoga. Com um recorte atemporal e com base de corte transversal (onde foi possível coletar dados com tempo suficiente para ensaio e conclusão da pesquisa), foram selecionados 13 artigos de teses, revistas, livros, dissertações e artigos científicos que abordassem o idoso, Brasil e a yoga, relacionando os dois, conceituando-os e observando a contribuição da yoga para a comunidade idosa brasileira. Dentre esses foram separados 5 artigos mais importantes que fechassem o leque da abordagem e proovesse resultados mais precisos para análise.

### 5.3 Formas de análise dos dados

A escolha da análise da pesquisa foi qualitativa, visto que é o melhor método para o modelo de estudo apresentado. Através da leitura analítica e ponderativa, é possível detectar as relações do objetivo do estudo com as pesquisas encontradas dentro do banco de dados da literatura, procurando explicar o obscurecimento das ocorrências que a envolvem.

## 6. DISCUSSÃO

A realização dessa pesquisa foi através da revisão da literatura existente que trouxeram linhas de pensamentos e contribuições para uma nova análise da perspectiva da yoga para os idosos. Sendo objeto de observação dentro dessas pesquisas a verificação dos dados comprovados e análises das atividades específicas realizadas com cada grupo. Dentro dos artigos, livros e teses encontrados, pode-se observar o desenvolvimento dos idosos dentro da prática do yoga, os maiores benefícios da prática para essa geração, os direitos e deveres, sua história dentro das políticas públicas de desenvolvimento e características anatomofisiológicas desses idosos e como elas influenciam nas práticas das atividades. Dentre as pesquisas em artigos científicos foram encontrados poucos dados relevantes para essa dissertação, os maiores dados encontrados foram os de livros e revistas, porém, dentre as análises, foram encontrados 13 artigos de maior relevância e separados os 5 mais relevantes para a análise de dados e discussão, com o objetivo de encontrar informações que possam nortear o profissional de educação física na prescrição da atividade estudada para os idosos. Sendo eles demonstrados na tabela 6.1.1 logo abaixo.

6.1.1. *Tabela 1 – artigos analisados*

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR/ANO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>RESULTADOS</b>
---------------	------------------	------------------	-------------------

<p>Efeito da prática de ioga na qualidade de vida de idosos</p>	<p>Fernanda Dias Massierer, Juliana Ludwig Justo, Adriana Marques Toigo. 2017.</p>	<p>O objetivo deste estudo foi verificar se houve melhoras na qualidade de vida de idosos por meio da prática de ioga.</p>	<p>Foram apresentadas diferenças estatisticamente significativas nas facetas Habilidades Sensoriais; Participação Social; Atividades Passadas, Presentes e Futuras; e Intimidade. Apesar de as outras facetas não apresentarem o mesmo resultado, houve um pequeno aumento nas variáveis analisadas.</p>
<p>Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas.</p>	<p>Audrey dos Santos Alves, Marcio Rodrigues Baptista, Estélio Henrique Martins Dantas. 2006.</p>	<p>Esta pesquisa teve como objetivo verificar os níveis de flexibilidade, força muscular isométrica submáxima, equilíbrio e os índices de autonomia funcional em um grupo de senescentes sedentárias e aparentemente saudáveis que iniciaram a prática de Yoga da linha Hatha por um período de três meses.</p>	<p>Foi verificado que a prática do Yoga promoveu, significativamente, a melhoria das qualidades físicas citadas e da autonomia funcional.</p>
<p>Alterações na função respiratória de idosos,</p>	<p>Marcio Rodrigues Baptista, Audrey dos</p>	<p>O objetivo foi analisar a influência da prática do Yoga sobre os volumes inspiratórios e</p>	<p>Baseado nos resultados, observou-se entre a primeira e a última testagem, o aumento tanto do volume inspiratório quanto do</p>

induzidas pela prática do yoga	Santos Alves. 2005.	expiratórios em um grupo de idosas, constando com exercícios de alongamento, equilíbrio e força muscular isométrica submáxima (ásanas); exercícios respiratórios (pránáyámas); relaxamento e meditação, durante um período de 24 semanas	expiratório; a capacidade inspiratória apresentou um ganho de 190 ml/min e a capacidade expiratória, um ganho de 51,82 l/min.
Idosos praticantes de Hatha Yoga: Avaliação da Qualidade de Vida relacionada à Saúde.	Manuela Justel Kaio, Cesar dos Passos Honorato, Maria Avelar Guimarães, Karina Gramani Say, Fabiana de Souza Orlandi. 2015.	O objetivo foi analisar a qualidade de vida relacionada à saúde de idosos praticantes de Hatha Yoga	Os resultados revelam boas pontuações médias de QVRS por dimensão do instrumento utilizado.
Comparação dos efeitos do alongamento e do flexionamento, ambos	Ronaldo Vivone Varejão, Estélio Herique Martins Dantas, Sandra M.M. Matsudo. 2007.	O objetivo foi verificar a influência da flexibilidade na autonomia e na qualidade de vida de 69	Os resultados da autonomia não apresentaram melhoras significativas na bateria de teste e sim melhora no tempo de execução de cada teste.

passivos, sobre os níveis de flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida do idoso.		idosas, com média de idade de 65,33	
--	--	-------------------------------------	--

Fonte: Próprio autor.

Após seleção, leitura e compreensão dos dados apresentados pelos artigos, foi produzido o texto argumentativo explicativo, procurando destacar os principais objetivos, ideias e resultados da pesquisa buscando correlacionar com o tema escolhido.

De acordo com Massierer; Justo; Toigo (2017), pesquisa cujo título é “Efeito da prática de ioga na qualidade de vida de idosos”, tem como público alvo a população idosa com pouca prática de atividade, e visto que a prática da yoga possui contribuição direta com a coordenação, equilíbrio e da flexibilidade, proporcionando autoconfiança e autonomia funcional, e além disso, reduz o perigo de quedas em idosos, melhorando as atividades de vida diária. Dentre os idosos, o yoga vem ganhando cada vez mais adesão, justamente por melhorar as mudanças de humor, distúrbios de sono, níveis de sedentarismo, dentre outros já citados. É relatado também aumento dos níveis de imunidade e flexibilidade, bem como melhora do metabolismo e na qualidade de vida.

Destaca-se também a importância da prática da atividade física correlacionando os benefícios para a atividade do yoga para os idosos, demonstrando com destreza como a Yoga afeta a parte motora e sensorial desses idosos e ressalva que quanto maior for o tempo de prática, maiores serão os benefícios, promovendo assim uma qualidade de vida e aumento da expectativa de vida desses praticantes.

Pode-se observar resultados positivos na pesquisa apresentada, porém, não é apresentado nenhum dado que demonstra piora dos níveis de qualidade de vida, somente dados favoráveis a prática do yoga.

É visto também uma deficiência de dados e investigação por parte da anamnese do grupo estudado, assim não podendo trazer uma maior precisão das informações apresentadas, os autores sugeriram que a análise mais precisa desses seria de grande valia para melhor posicionamento científico sobre os efeitos da Yoga na população idosa.

Na pesquisa intitulada “Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas” dos autores Alves; Baptista; Dantas (2006) é visto que mesmo que a população estudada tivesse níveis relativamente bons de autonomia funcional e das qualidades de vida testadas, a aplicação da yoga em um programa de 12 semanas, trouxe excelentes resultados para outras áreas, sendo elas as de flexibilidade, força e equilíbrio estático e dinâmico. Logo é observável que a prática da Hatha Yoga pode ser uma atividade alternativa para ser realizada com os idosos, visto que os resultados são bons, precisos e que afetam não somente o físico como o psicossocial.

É mostrado que a aplicação da yoga na comunidade mais necessitadas contribui diretamente para as políticas públicas de promoção a saúde o que reduz nos custos governamentais com tratamentos, já que a prática da yoga com a comunidade idosa é tida como de prevenção e manutenção da saúde pública dos idosos.

No artigo de Baptista; Alves; (2005) de nome “Alterações na função respiratória de idosos, induzidas pela prática do yoga” é pesquisado em pacientes com doenças de cunho cardiorrespiratórias, o efeito da prática de yoga como tratamento em conjunto com uma série de outros exercícios, constituindo: alongamentos, exercícios de equilíbrio, força de isométrica submáxima, exercícios respiratórios, relaxamento e meditação.

Com a prática regular dos exercícios propostos, na segunda e terceiras testagens foi visto que a prática da yoga juntamente com os outros exercícios foi de suma importância, trazendo resultados positivos para a capacidade inspiratória e expiratória, levando a mudanças da capacidade respiratória integral.

Mesmo que a yoga não seja o exercício principal dentro da pesquisa, a sua interação com os outros exercícios proporcionou uma melhora na qualidade de vida e

contribuindo para a reabilitação plena das patologias, promovendo uma melhora dos níveis respiratórios e psicológicos.

Esse artigo conclui, assim como o último citado, que a aplicação da yoga por meio das políticas públicas seria de grande benefício à sociedade, visando o aumento da função pulmonar e, como consequência, diminuição dos gastos do governo com tratamentos e aumento desses investimentos nas políticas de prevenção.

Justel et al; (2015), autores do artigo “Idosos praticantes de Hatha Yoga: Avaliação da Qualidade de Vida relacionada à Saúde”, avaliaram a qualidade de vida dos idosos praticantes de Hatha Yoga buscando os benefícios matérias, enérgicos, psicológicos e sensitivos acompanhados de uma conduta moral, sendo que no ocidente a Hatha Yoga é praticada, em sua maioria, como forma de tratamento e pouco utilizada como meio de prevenção, procurando promover o equilíbrio físico e mental do praticante, principalmente para redução do stress. Comprovando que a prática leva a equilíbrio psicossocial e físico, tendo correção postural, equilíbrio sistêmico e hormonal, redução do stress, tensões e fadigas como principais consequências. Com a prática das técnicas respiratórias do yoga foi levado a uma grande redução do stress e da exaustão nos idosos que aderiram.

Dentro do estudo foi obtido dados relevantes e visto que os pacientes tiveram melhoras relativamente boas após as práticas, porém os dados sobre dor e vitalidade não se alteraram.

Vale ressaltar que existe dentro desse estudo escassez de dados que comparam outros fatores que podem influenciar na qualidade de vida desses idosos, sugerindo assim, outros estudos mais completos que corroboram com os que já foram estudados.

No derradeiro artigo separado, de título: Comparação dos efeitos do alongamento e do flexionamento, ambos passivos, sobre os níveis de flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida do idoso, autores: Varejão; Dantas; Matsudo (2007), foi discutido que os idosos apresentam encurtamentos das cadeias posterior e anterior devido ao baixo nível de atividades praticadas pelos mesmos durante o curso da vida. Sendo assim, os autores elaboraram programas de treinamento para

flexibilidade e alongamento e avaliaram a influência dos níveis apresentados na qualidade de vida dos idosos.

A pesquisa concluiu que com a aderência dos alunos ao programa, obtiveram melhoras significativas nas funções de alongamento e flexibilidade. Na comparação individual dos programas foi observado pontos positivos diferentes de cada aderência, não sendo definido qual programa é melhor que o outro, porém concluindo que ambas são importantes para manutenção e para manter a qualidade de vida da população idosa.

Todos os artigos citados até aqui, possui uma relação direta com o tema e com os outros artigos citados dentro da pesquisa, pois mostram em primeira mão a importância do profissional de educação física para a qualidade de vida dos idosos.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise de todos os artigos citados acima, observamos o quão relacionado estão com as pesquisas citadas no referencial teórico, aonde é possível concluir que a atividade física, sendo o yoga, alongamento, treinamento físico, dentre outros, são de extrema importância para melhora da qualidade de vida da população idosa existente na sociedade.

É possível observar também que é necessário maiores aderências pelas políticas públicas de métodos eficazes, com intuito de prevenir e não somente reabilitar, pois prevenir torna-se mais barato que reabilitar, visto que os gastos governamentais com a reabilitações é muito maior que com ações de prevenção.

É visto indiscutivelmente que quanto maior a aderência do idoso a atividade física, melhor é sua qualidade de vida, prevenindo patologias futuras e fazendo manutenção das doenças já existentes.

Portanto, torna-se indispensável essa correlação do profissional de educação física com a comunidade juntamente com os responsáveis governamentais que agem de acordo com as necessidades da população.

Ficou evidente dentro da pesquisa, que o educador físico tem um papel de extrema importância dentro das atividades realizadas, não podendo ser aceito

peessoas sem formação para repasse desses exercícios, visto que somente alguém que estude anatomia, fisiologia, dentre outras matérias, é capaz de avaliar qual método é mais eficaz para o seu aluno, considerando que cada aluno possui uma biologia diferente e não pode ser comparado com exercícios genéricos. O emprego da yoga, por mais eficiente que seja, deve ser observado e repassado individualmente levando em conta a individualidade de cada pessoa aderente.

Seguindo isso, é de suma importância que os órgãos governamentais, juntamente com os representantes das comunidades, cobrem dos seus professores atuantes, cursos realizados, formações acadêmicas e afins para um melhor aproveitamento da yoga.

Com o problema e as hipóteses devidamente respondidos e solucionados, com os objetivos atingidos, conclui-se que, devido as dificuldades encontradas para pesquisa de assuntos relacionados, faz-se necessário maiores investigações por meio dos alunos de graduação, doutorandos e mestrados, entre outros pesquisadores, contribuindo assim para maior disseminação de conhecimento e ações por intermédio das políticas públicas, deixo aqui esta pesquisa para os futuros investigadores darem continuidade.

## 8. REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, Alexandre de oliveira; Ana Amélia CAMARANO; Karla Cristina GIACOMIN. **Política nacional do idoso**: Velhas e novas Questões. Rio de Janeiro. 2016.

AL-CHAMALI, Gabriella Cella. **Yoga: manual prático: 108 exercícios para o bem estar psicofísico**; tradução José Maria de Almeida. –São Paulo: Paulus, 1994.

ALVES, Audrey dos Santos; BAPTISTA, Marcio Rodrigues; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas. **Fitness & Performance Journal**, v. 5, n. 4, p. 243-249, 2006.

ANTUNES, Alfredo Cesar. Mercado de trabalho e educação física: aspectos da preparação profissional. **Revista de Educação**, v. 10, n. 10, 2007.

BARROS, Lúcia Cristina de. **Yoga: corpo saudável, mente alerta, espírito tranquilo, filosofia de bem viver**. Rio de Janeiro: Caras, 2004.

BLAY FONTCUBERTA, Antônio. **Fundamento e técnicas do Hatha-yoga**. 7. Ed. São Paulo: Loyola, 1995.

BRASIL, Lei nº 10741/2003. **Estatuto do Idoso**. Brasília - DF. Outubro, 2003.

BRASIL, Organização Mundial da Saúde. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. 2015. 30 p. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 22 set. 2020.

BRASIL, Estatuto do Idoso. Brasília : **Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas**, 2017. 40 p. Conteúdo: Lei no 10.741/2003.

BAPTISTA, Marcio Rodrigues; ALVES, Audrey dos Santos. Alterações na função respiratória de idosos, induzidas pela prática do yoga. **Corpus et Scientia**, v. 1, n. 2, 2005.

BUENO, Francisco da Silveira. **Minidicionário da língua portuguesa**. São Paulo: FTD, 2000.

CABRAL, Rômulo Wanderley Lima *et al.* FATORES SOCIAIS E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista de Enfermagem UFPE**, Recife, v. 7, n. 5, p. 1434-1442, maio 2013.

CARVALHO, Heliana. **Como equilibrar os chakras através da yoga**. 1ª ED. Editora autografia, 2018.

CASTRO, Marcela Rodrigues de; LIMA, Leopoldo Henriques Rezende; DUARTE, Emerson Rodrigues. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 937-946, 2009.

DÁTILLO, Gilsonir Maria Prevelato de Almeida; CORDEIRO, Ana Paula. **Envelhecimento humano: Diferentes olhares**. Oficina Universitária: Cultura Acadêmica, Marília- SP. 296 p. 2015.

DEROSE, Mestre. **Faça Yôga antes que você precise: Swásthya Yôga Shástra** Mestre DeRose. – São Paulo: Nobel, ed. 9º, 2004.

DIAS, Ewerton Naves; PAIS-RIBEIRO, José Luís. Evolução das políticas públicas à pessoa idosa no Brasil. **Enfermagem Brasil**, Porto - Portugal, v. 4, n. 17, p. 413-420. 2018.

EDUCAÇÃO, Colunista Portal. **Como se classifica o Yoga**; disponível em: <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/medicina-alternativa/como-se-classifica-a-yoga/59737> Acesso em 03\abril\2020.

FERREIRA, Marielle Cristina Gonçalves *et al.* Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 4, p. 840-847, ago. 2017.

FIRMINO, Suely. **Yoga: a revolução silenciosa**. São Paulo: Madras, 2002.

FONSECA, Suzana Carielo da. **O Envelhecimento ativo e seus fundamentos**. Portal edições: Envelhecimento, 1º edição, São Paulo, 535 p. 2016.

GHAROTE, Manohar Laxman. **Yoga aplicada: da teoria à prática**; tradução: Maria Cristina Vital Borba. - - Londrina: Phorte ed., 1996.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. **Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?** *Fronteiras* v. 12, n. 21 p. 247-270, 2010.

HERMÓGENES. **Yoga para nervosos: aprenda a administrar seu estresse**. 36 ed., ver. E atual. Rio de Janeiro: Nova era, 2003.

HERMÓGENES, Marcos Rojo Rodrigues. **O que é yoga**. Revisão técnica Luís Mário Duarte, Rio de Janeiro - Record: Nova era. 2004.

HERMÓGENES. **Auto perfeição com Hatha Yoga: Um clássico sobre saúde e qualidade de vida**; revisão de técnica Marcos F. A. Fulco, 48ª ed. - Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

JUSTEL, Manuela *et al.* Idosos praticantes de Hatha Yoga: Avaliação da Qualidade de Vida relacionada à Saúde. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 18, n. 3, p. 295-310, 2015.

LOPES, Marize Amorim; FARIAS, Sidney Ferreira; PIRES, Patrícia Orofino. Conhecimento e habilidades necessárias ao profissional de educação física para atuar com idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 17, n. 1, 2012.

MAGNABOSCO-MARTINS, Claudia Regina *et al.* Representações sociais do idoso e da velhice de diferentes faixas etárias. **Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal**, Bogotá - Colombia, v. 8, n. 3, p. 831-847. 2009. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64712155020>. Acesso em: 03 out. 2020.

MASSIERER, Fernanda Dias; JUSTO, Juliana Ludwig; TOIGO, Adriana Marques. Efeito da prática de ioga na qualidade de vida de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 14, n. 1, 2017.

MENDES, Márcia RSS *et al.* A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta paulista de enfermagem**, v. 18, n. 4, p. 422-426, 2005.

MIRANDA, G. M. D., Mendes, A. D. C. G., & Da Silva, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, 19(3), 507-519. 2016.

MORAES, Edgar Nunes de. ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO: Aspectos Conceituais. Brasília-DF: **Organização Pan-Americana da Saúde – Representação Brasil**, 102 p. 2012.

SALVADOR, Emanuel Pérciles *et al.* Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 6, p. 972-980, 2009.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas - Sp, v. 4, n. 25, p. 585-593, dez. 2008.

SANCHES, Raphael Lugo. **Curar o corpo, salvar a alma: as representações do yoga no Brasil**. MS: ed. UFGD, 2017.

SANTOS, Elisabete Freire dos ; VERENGUER, Rita de Cássia Garcia; DA COSTA REIS, Marise Cisneiros. Educação Física: pensando a profissão e a preparação profissional. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 1, n. 1, 2002.

SANTOS, Silvana Sidney Costa. A GERONTOLOGIA À LUZ DA COMPLEXIDADE DE EDGAR MORIN. **Rev. Eletrônica Mestr. Educ. Ambient**, Rio Grande, v. 2, n. 1, p. 1-2, out. 2004.

SIMÕES, Regina; CASTELLANO, Simone Maria. Esporte e idosos: jogar, competir e viver. **MOTRICIDADES: Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana**, v. 1, n. 1, p. 29-41, 2017.

TOLDRÀ RC, Cordone RG, Arruda, BA, Souto ACF. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **Mundo Saúde**. 2014.

TORRES, Tatiana de Lucena; CAMARGO, Brígido Vizeu; BOUSFIELD, Andréa Barbará S. Estereótipos sociais do idoso para diferentes grupos etários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília - Df, v. 32, n. 1, p. 209-218, mar. 2016.

VAREJÃO, Ronaldo Vivone; DANTAS, Estélio Henrique Martins; MATSUDO, Sandra MM. Comparação dos efeitos do alongamento e do flexionamento, ambos passivos, sobre os níveis de flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida do idoso. **Revista Brasileira de Ciência e movimento**, v. 15, n. 2, p. 87, 2008.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1929-1936, junho. 2018.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGÉ, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 50-54, 2011.



PONTIFÍCA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1005 - Setor Universitário  
Cidade Postal 86 - CEP 74005-010  
Goiânia - Goiás - Brasil  
Fone: (51) 2946.1021 | Fax: (51) 2946.1307  
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO I

**Termo de autorização de publicação de produção acadêmica**

O(A) estudante **HYTALLO FERNANDO ALVES JUSTINO**  
do Curso de Educação Física, matrícula 201510049 02645  
telefone (61) 9940 92111 e-mail HYTALLO.FERNANDO@GMAIL.COM  
na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos  
Direitos do autor), autoriza a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a  
disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **A importância da prática do yoga  
para o idoso no Brasil** gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco)  
anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de  
computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE,  
MPEG, AIFF, SND)-, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)-, outros, específicos da área; para fins  
de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos  
cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 10 de dezembro de 2020.

Assinatura do(s) autor(es): Hytallo Fernando Alves Justino

Nome completo do autor: Hytallo Fernando Alves Justino

Assinatura do professor-orientador: Christina Prudenciana Diniz

Nome completo do professor-orientador: Christina Prudenciana Diniz