

SAÚDE NA ESCOLA: A INSERÇÃO DO *KUNDALINI* YOGA COMO PRÁTICA DE CUIDADO*

HEALTH AT SCHOOL: THE INSERTION OF *KUNDALINI* YOGA AS A CARE PRACTICE

SALUD EN LA ESCUELA: LA INSERCIÓN DEL *KUNDALINI* YOGA COMO UNA PRÁCTICA DE ATENCIÓN

Emanuela Fernandes¹, Gustav Oscar Dumke², Luciana Maria Mazon³, Bruna Pescador⁴

RESUMO

Objetivo: avaliar os efeitos da prática de *Kundalini* Yoga na saúde mental de estudantes e servidores de uma instituição pública de ensino. **Método:** trata-se de uma pesquisa-ação, desenvolvida em quatro fases: exploratória, planejamento da ação, ação e avaliação. **Resultados:** observou-se que a prática de yoga contribuiu para a redução dos escores de depressão, ansiedade, estresse e insônia, avaliados pelas escalas de **Estresse Percebido**, Índice de Gravidade de Insônia e Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse. Em análise qualitativa, os sujeitos relataram benefícios da prática de yoga na aprendizagem, saúde mental e condicionamento físico. **Conclusão:** os dados obtidos neste estudo, apoiados em trabalhos anteriores, indicam que a prática de yoga no ambiente escolar pode ser um contributo ao cuidado, saúde e bem-estar dos estudantes, professores e demais servidores.

Descritores: loga; Saúde Mental; Instituição Acadêmica; Estresse; Ansiedade; Insônia.

ABSTRACT

Objective: to evaluate the effects of the *Kundalini* Yoga practice on the mental health of students and civil servants of a public educational institution. **Method:** it is an action research, developed in four phases: exploratory, action planning, action and evaluation. **Results:** we noted that yoga practice contributed to the reduction of depression, anxiety, stress, and insomnia scores, evaluated

by Perceived Stress Scale, Insomnia Severity Index, and Depression, Anxiety and Stress Scale. In qualitative analysis, the individuals reported benefits of yoga practice in learning, mental health and physical conditioning. **Conclusion:** the data obtained in this study, supported by previous works, indicate that yoga practice in the school environment can be a contribution to the care, health and well-being of students, teachers and other servants.

Descriptors: Yoga; Mental Health; Schools; Stress; Anxiety; Sleep Initiation Maintenance Disorders.

RESUMEN

Objetivo: evaluar los efectos de la práctica de *Kundalini Yoga* en la salud mental de estudiantes y servidores de una institución pública de enseñanza. **Método:** se trata de una investigación-acción, desarrollada en cuatro fases: exploratoria, planificación de la acción, acción y evaluación. **Resultados:** se notó que la práctica del yoga contribuyó a la reducción de las puntuaciones de depresión, ansiedad, estrés e insomnio, evaluadas mediante las Escala de Estrés Percibido, el Índice de Severidad del Insomnio y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés. En el análisis cualitativo, los sujetos informaron los beneficios de la práctica del yoga en el aprendizaje, la salud mental y el acondicionamiento físico. **Conclusión:** los datos obtenidos en este estudio, apoyados en trabajos previos, señalan que la práctica del yoga en el ámbito escolar puede ser un aporte al cuidado, salud y bienestar de estudiantes, maestros y otros servidores.

Descritores: Yoga; Salud Mental; Instituciones Académicas; Estrés; Ansiedad; Transtorno de Inicio e del Mantenimiento del Sueño.

^{1,2,3} Instituto Federal de Santa Catarina/IFSC. Joinville (SC), Brasil. ¹<https://orcid.org/0000-0003-1708-4696>
²<https://orcid.org/0000-0001-5489-1484> ³<https://orcid.org/0000-0002-6380-2233>. E-mail: luciana.mazon@ifsc.edu.br ⁴ Universidade do Extremo Sul Catarinense/ UNESC. Criciúma (SC), Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-1306-2660>

Como citar este artigo

Fernandes E, Dumke GO, Mazon LM, Pescador B. Saúde na escola: a inserção do Kundalini yoga como prática de cuidado. Rev enferm UFPE on line. 2021;15:e246133 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2021.246133>

INTRODUÇÃO

Práticas Integrativas e Complementares é a nomenclatura que o Ministério da Saúde (MS) designou para classificar as diversas práticas não convencionais de cuidados em saúde. Essas práticas têm o potencial de revitalizar as discussões sobre saúde e estimular mudanças no padrão

biologizante e medicalizante do cuidado e da promoção da saúde, marcados nos modelos de assistência ocidentais.¹ Envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade, especialmente o estímulo ao autocuidado².

Em 2006, o Ministério da Saúde (MS) criou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) pela Portaria nº 971/GM/MS², que incluía na rede pública de saúde cinco práticas: acupuntura, homeopatia, fitoterapia, termalismo social e crenoterapia. Em 2017, pela Portaria 849, foram incorporadas quinze novas práticas, dentre elas o yoga.³

Apesar das fortes discussões que emergem da medicina ocidental, sobre os reais efeitos terapêuticos dessas práticas, há evidências científicas fortes e sustentáveis de seus benefícios na redução da dor, da ansiedade e estresse.⁴⁻⁵⁻⁶⁻⁷

A inserção das Práticas Integrativas e Complementares no ambiente escolar, como o yoga, pode contribuir para redução de problemas físicos e emocionais de estudantes, professores e demais colaboradores. Há evidências de que o nervosismo gerado pelo ambiente escolar impacta significativamente na saúde mental de crianças e adolescentes.⁸ O relatório “Bem-Estar dos Estudantes”, publicado em 2016 pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), evidenciou que os estudantes brasileiros estão entre os mais estressados do mundo e com maiores níveis de ansiedade durante provas.

Estudos revelam que o yoga tem importante efeito terapêutico, contribuindo com autopercepção e autocuidado corporal de jovens estudantes e professores⁹. Além disso, estudo que avalia os efeitos específicos do yoga na saúde mental aponta contribuições como sensações de bem-estar, leveza, tranquilidade e paz; melhora no padrão de pensamento; quebra de paradigmas; e melhora na qualidade do sono¹⁰.

A prática do yoga é um tipo de Prática Integrativa e Complementar, que integra práticas meditativas e atua como um catalisador desses efeitos positivos, constituindo-se como uma prática integral, reestabelecendo o contato com o próprio corpo por meio de consciência respiratória, postural e emocional. Mesmo que a visão da maioria das pessoas seja baseada em conceitos “hollywoodeanos”, que nada se assemelham com a realidade, acerca dessa prática milenar, seus benéficos efeitos são documentados na literatura.⁹⁻¹⁰⁻¹¹

A *Kundalini Yoga* é uma vertente do yoga que possibilita o acesso e a utilização do poder criativo para a elevação da consciência e autocura.¹² Essa prática é focada em aspectos como a combinação do uso de correntes sonoras (*mantras*), técnicas respiratórias (*pranayamas*), posturas

corporais (*asanas*), posições de mão (*mudras*) e meditação. O que separa o *Kundalini* Yoga dos demais tipos é a capacidade de incluir todos os elementos das práticas antigas de yoga: *mantras*, *pranayamas*, *asanas*, *mudras* e meditação.

Considerando que as Práticas Integrativas e Complementares de Cuidado são recursos terapêuticos, reconhecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), questiona-se: quais os efeitos da prática de *Kundalini* Yoga na saúde mental de estudantes e professores? Nesse contexto, este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da prática de *Kundalini* Yoga na saúde mental de estudantes e servidores de uma instituição pública de ensino.

OBJETIVO

Avaliar os efeitos da prática de *Kundalini* Yoga na saúde mental de estudantes e servidores de uma instituição pública de ensino.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa-ação, desenvolvida com estudantes, servidores e comunidade. As atividades foram organizadas em quatro fases e ocorreram no Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC), Câmpus Joinville, Brasil. A pesquisa-ação seguiu o referencial teórico de Michel Thiollent¹³.

A primeira foi exploratória, definida também como fase de “Contextualização”. Ela teve como objetivo estabelecer um primeiro contato com a comunidade acadêmica e externa ao IFSC. Nessa fase, realizou-se ampla divulgação do projeto “Yoga na Escola” por meio de mídias digitais e *folders*. Posteriormente, as pessoas que demonstraram interesse em participar das atividades foram convidadas para responder a um questionário semiestruturado sobre seu perfil e condição de saúde e doença.

Obtiveram-se medidas antropométricas, Frequência Cardíaca (FC) e Pressão Arterial (PA) pré-intervenção. Para aferir o peso e a altura, utilizou-se balança modelo digital portátil, com capacidade para 180 kg, precisão de 100 gramas, da marca *Sanny*. Os sujeitos da pesquisa foram pesados descalços e usando roupas leves. Calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), parâmetro empregado para definir o peso ideal de um indivíduo (peso dividido pela altura elevada ao quadrado). Utilizaram-se como referência para peso normal os valores de IMC entre 18,5 e 24,9.

A PA e FC foram obtidas por Aparelho Medidor de Pressão Arterial e Frequência Cardíaca Digital de Braço da Marca Omron HEM 7122. Obteve-se essa medida após repouso mínimo de 15 minutos dos participantes. Para posicionamento do braço, seguiram-se as recomendações do fabricante.

Obtiveram-se ainda “medidas psicológicas” autorreferidas, que foram coletadas pré e pós-intervenções por meio de três instrumentos:

1. A Escala de Estresse Percebido (PSS) versão brasileira: o PSS é uma escala de 10 itens. Os itens são pontuados de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), e a pontuação total é calculada como a soma de todos os 10 itens. Os parâmetros para essa escala são: ≤ 18 (baixo), 19-24 (normal), 25-29 (moderado), 30-35 (alto) e > 35 (muito alto).
2. O Índice de Gravidade da Insônia (ISI): o ISI foi concebido como uma medida de rastreio breve para insônia e uma medida de desfecho para uso em pesquisas de intervenção. O índice contém 7 itens incluindo gravidade do início do sono e manutenção, satisfação com o padrão atual de sono, entre outros. Os itens são classificados em uma escala Likert de cinco pontos, de 0 (nada) a 4 (extremamente), e a pontuação total é calculada somando todos os 7 itens. Esse índice tem como parâmetros de 0 a 7- ausência de insônia clinicamente significativa; 8 a 14- insônia leve; 15 a 21- insônia moderada; 22 a 28 - insônia grave.
3. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS- 21): utilizou-se a versão reduzida em português da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) proposta em 2014 por Vignola e Tucci. Os itens encontram-se divididos em três fatores (Itens Depressão: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; Ansiedade: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; Estresse: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). A escala é do tipo Likert de quatro pontos, variando de 0 (não se aplicou de maneira alguma) a 3 (aplicou-se muito ou na maioria do tempo). Os parâmetros para essa escala são os seguintes: para a categoria depressão: normal: 0 a 4; baixo: 5 a 6; moderado: 7 a 10; severo: 11 a 13; extremamente severo: superior a 14; para a categoria ansiedade: normal: 0 a 3; baixo: 4 a 5; moderado: 6 a 7; severo: 8 a 9; extremamente severo: superior a 10; e para a categoria estresse: normal: 0 a 7; baixo: 8 a 9; moderado: 10 a 12; severo: 13 a 16; extremamente severo: superior a 17.

Os instrumentos permitiram o acesso dos pesquisadores ao universo dos participantes a fim de discutir as principais questões referentes ao objeto da pesquisa-ação.

A segunda fase foi denominada de “Planejamento da Ação” e partiu da avaliação inicial sobre a realidade de saúde obtida na fase exploratória. As práticas de yoga foram organizadas a partir dessa realidade e conduzidas por profissional capacitado na área.

A terceira fase da pesquisa denominou-se “Ação”. Nessa etapa, desenvolveram-se as atividades práticas. As atividades foram oferecidas semanalmente no período vespertino, às quintas-feiras, ao longo de quatro meses (setembro a dezembro de 2019), totalizando doze semanas. Cada sessão teve duração aproximada de 50 minutos e aconteceram nas salas de atividades físicas.

A prática foi fundamentada nos aspectos filosóficos do *Kundalini* Yoga. A prática incluiu

atividades de vocalização/entoação, respiração, equilíbrio, exercícios físicos lentos e relaxamento. Além de técnicas específicas do *Kundalini* como os *bandhas* ou travas e contrações musculares em regiões específicas, como também o "*Drishti*", que consiste na focalização do olhar em um ponto específico durante a prática.

A estrutura das sessões de yoga consistiu em:

1. Momento inicial de introspecção em silêncio, seguida da entoação do mantra de conexão (*Adi Mantra*) e proteção (*Mangalacharan Mantra*) (em média 5 minutos);
2. Aquecimento articular das principais articulações envolvidas na execução dos *asanas* combinados com exercícios respiratórios (em média 5 minutos);
3. *Pranayamas* (8-11 min), que consistem em movimentos respiratórios conscientes e estruturados;
4. *Kriya* ou sequência de exercícios (cada um com um tempo específico e único);
5. Relaxamento: dirigido ou livre (em média 5 minutos);
6. Meditação ativa ou "vocalizada" e finalização da prática com a Canção do Sol e entoação de *Bij Mantra* ou mantra *Sat Nam* (5-11 minutos).

O projeto previu 30 vagas, inicialmente direcionadas a estudante e servidores do IFSC, sendo posteriormente abertas à comunidade. As vagas foram 100% preenchidas, no entanto apenas 24 compareceram à primeira sessão e apenas 9 participantes concluíram o projeto. Elegeram-se para participar das atividades pessoas maiores de 18 anos, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), ou menores de idade com consentimento e/ou acompanhamento dos pais ou responsáveis legais.

A última fase foi a de "Avaliação". Ela traduziu a necessidade de se conhecer o desenrolar das ações propostas. A avaliação ocorreu na última sessão de yoga. Os participantes responderam novamente aos mesmos instrumentos aplicados na primeira sessão (EEP, ISI e DASS- 21). Além desses instrumentos, obtiveram-se dados qualitativos acerca da percepção individual sobre a prática de yoga. Os dados quantitativos foram expressos em números absolutos, percentual, média e desvio padrão. Para os dados qualitativos, realizou-se a análise de discurso.

O estudo foi submetido e aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Hospital Regional Hans Dieter Schmidt, Joinville, SC, com parecer substanciado número 3.543.679. Elegeram-se para participar das atividades pessoas maiores de 18 anos, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), ou menores de idade com consentimento e/ou acompanhamento dos pais ou responsáveis legais.

RESULTADOS

Perfil demográfico e antropométrico

Participaram da primeira sessão de yoga 24 pessoas. Os perfis dos participantes estão apresentados na Tabela 1. Os resultados revelaram que a maior parte dos integrantes do projeto eram estudantes (50%), do sexo feminino, 87,5% (21), com idade média de 32 anos, predominantemente na faixa etária de 18 a 25 anos, 50% (12).

Tabela 1. Perfil demográfico dos participantes do Projeto Yoga na Escola, 2019

Variáveis demográficas	n	(%)
Sexo		
Feminino	21	87,5
Masculino	3	12,5
Total	24	100
Idade média ± dp		
18-25	12	50
26-33	0	0
34-41	3	12,5
42-49	6	25
50-57	3	12,5
Total	24	100
Profissão		
Estudante	12	50
Professor	3	12,5
Técnicos Administrativos	2	8,3
Outros	7	29,2
Total	24	100

O perfil antropométrico dos participantes encontra-se apresentado na Tabela 2. Em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), a média foi de 24,6, o que significa um peso adequado. A FC média foi de 86 batimentos por minuto (bpm), mediana 85 bpm. Para a pressão arterial sistólica, obteve-se como média dos participantes 116,9 mmHg, mediana 116,5 mmHg. E a pressão arterial diastólica média foi de 68,1 mmHg, mediana 67mmHg. A menor pressão arterial obtida entre os participantes foi de 88/50mmHg e a maior 160/86 mmHg.

Tabela 2. Perfil demográfico e antropométrico dos participantes do Projeto Yoga na Escola, 2019

	Peso (kg)	Altura (cm)	IMC	FC (bpm)	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Média	66,9	163,9	24,8	86	116,9	68,1
Mediana	67,5	165	23,8	85	116,5	67
Desvio Padrão	11,5	7,7	4,1	15	14,7	9,5
Mínimo	47	141	18,83	63	88	50
Máximo	91	177	34,67	116	160	86

Medidas psicológicas autorreferidas

Quanto às medidas psicológicas autorreferidas coletadas pré-intervenção, observou-se que a média dos valores obtidos na EPS foi de 22,6 pontos, valor dentro do parâmetro considerado normal. Na Escala Índice de Gravidade da Insônia, a média da pontuação obtida foi de 12,9 pontos, valor indicativo de insônia leve. Ao responderem à DASS-21, identificou-se na categoria Depressão a média de 7,1 pontos, o que indica grau moderado para depressão. Para a categoria Ansiedade, o valor médio obtido foi de 6,5 pontos (Ansiedade Moderada) e para a categoria Estresse a média foi de 8,3 pontos (Nível baixo de estresse) (Tabela 3).

Tabela 3. Medidas psicológicas autorreferidas coletadas pré-intervenção do Projeto Yoga na Escola, 2019

	EPS-10*	Insônia**	EDAE_D***	EDAE_A****	EDAE_E*****
Média	22,6	12,9	7,1	6,5	8,3
Mediana	25	13	6,5	6	7,5
Desvio Padrão	7,8	6,08	5,2	5,2	5,2
Mínimo	7	1	0	0	2
Máximo	31	23	16	19	19

* Escala de Estresse Percebido

** Índice de Gravidade de Insônia

*** Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Categoria Depressão)

**** Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Categoria Ansiedade)

***** Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Categoria Estresse)

Na Tabela 4, apresentaram-se os valores das medidas psicológicas autorreferidas obtidas pré e pós-intervenção dos nve participantes que concluíram o Projeto Yoga na Escola. No início do projeto, os participantes apresentaram na PSS versão brasileira 23,1 pontos (estresse normal) e ao final 16 pontos (estresse baixo). No Índice de Gravidade de Insônia, a média antes da intervenção

foi de 14 pontos (insônia leve) e manteve-se como insônia leve após intervenção, porém com redução do escore (9,4 pontos). Na Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, a pontuação obtida na categoria Depressão foi de 8,1 pontos (Depressão Moderada) pré-intervenção e 3,2 pontos (normal) pós-intervenção. Na categoria Ansiedade antes e após intervenção, os valores obtidos foram, respectivamente, de 7,3 (moderado) e 3,3 pontos (normal). Já na categoria Estresse, a média foi de 8,5 pontos (moderado) antes e 4,3 pontos (normal) após concluir as práticas de yoga (Tabela 4).

Tabela 4. Medidas psicológicas autorreferidas coletadas pré e pós-intervenção dos nove participantes que concluíram o Projeto Yoga na Escola, 2019

	Antes da prática de yoga		Após sessões de yoga	
	Média	D e s v i o Padrão	Média	Desvio Padrão
EPS-10*	23,1	9,2	16,6	7,8
Insônia **	14	6,3	9,4	3,5
EDAE_D***	8,1	6,1	3,2	2,2
EDAE_A****	7,3	5,2	3,3	4
EDAE_E*****	8,5	5,7	4,3	3,5

* Escala de Estresse Percebido (EPS-10)

** Índice de Gravidade de Insônia

*** Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Categoria Depressão)

**** Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Categoria Ansiedade)

***** Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Categoria Estresse)

Percepção sobre as práticas de kundalini Yoga na escola

Buscou-se por meio de dados qualitativos a identificação de como os participantes se sentiram após as práticas de Kundalini Yoga. A seguir, apresentam-se os relatos sobre a percepção dos participantes:

Ela me ajudou a ter autocontrole com situações. Antes me irritava frequente. (P2, 10^a sessão)

Eu estava precisando disso! (P8, 4^a sessão)

Me senti mais controlada e tranquila. (P4, 10^a sessão)

Relatos apontaram benefícios para a saúde mental potencializada pelos exercícios posturais,

respiratórios e de relaxamento:

A postura, respiração, e forma com que eu lido com os problemas mudaram, tentei pôr em prática as respirações aprendidas em aula. (P3, 10ª sessão)

Tranquilidade e paz no trânsito e com pessoas do meu dia a dia. (P5, 10ª sessão)

Sinto-me mais relaxada na sala de aula. (P7, 2º sessão)

O benefício da Kundalini Yoga no controle da ansiedade também foi relatado pelos participantes:

(...) diminuiu minha ansiedade e dificuldade para dormir. (P1, 10ª sessão).

Pude me sentir menos ansiosa e mais alegre. (P6, 10ª sessão)

Defendi minha tese de doutorado e lembrei de fazer a Breath of Fire, que me acalmou no momento. (P5, 8º sessão)

Além dos benefícios na saúde mental, citaram-se os efeitos sobre o condicionamento físico:

(...) a qualidade da minha caminhada melhorou, dobrando a distância que percorria. (P8, 8ª sessão)

No ambiente escolar, pode-se identificar relatos também em relação aos efeitos dessa prática no processo de ensino e aprendizagem:

Prestei concurso e só errei 3 questões, a respiração ajudou muito. (P8, 5º sessão)

Reprovei e tinha dificuldade no curso, porém depois de iniciar as sessões, tudo pareceu mais fácil. (P9, 8ª sessão)

DISCUSSÃO

Sobre o perfil demográfico dos participantes, pode-se observar que houve predominância do sexo feminino. A maior adesão das mulheres às práticas deve-se, possivelmente, ao índice de autocuidado ser maior nesse grupo. Em uma pesquisa sobre a diferença do autocuidado entre homens e mulheres diabéticos, percebeu-se que as mulheres são mais atentas a sinais físicos e

sintomas que os homens e por isso procuram serviços de saúde e formas de autocuidado com mais frequência.¹⁴

Além da prevalência feminina nas práticas de yoga, observou-se que os participantes faziam parte de um grupo mais jovem. O perfil mais jovial deu-se devido a muitos participantes serem estudantes da instituição em que foram disponibilizadas as práticas.

Quanto ao perfil antropométrico, constatou-se que a PA e o IMC, da maioria dos participantes, enquadraram-se em níveis considerados normais. Como os níveis pressóricos estão associados ao IMC e à idade, possivelmente, os resultados obtidos devem-se ao fato de os participantes serem pessoas jovens com IMC dentro do padrão de normalidade.¹⁵

As medidas psicológicas autorreferidas encontraram-se em níveis considerados regulares e baixos, com exceção da depressão e ansiedade, ambas obtiveram resultados moderados, de acordo com as escalas empregadas no estudo.

Apesar de a depressão atingir diversas faixas etárias, classes sociais e existir em diversas culturas, essa doença afeta, principalmente, 20% das mulheres e 12% dos homens.¹⁶ Estudos revelam que uma possível explicação para esse índice ser maior no sexo feminino deve-se ao fator cultural, em que demonstração de tristeza e choro não são associados à masculinidade, fazendo com que homens demonstrem menos essas emoções¹⁶. Além disso, a depressão nos homens pode se manifestar por meio de sintomas não incluídos nas formas de diagnósticos atuais, como raiva, autodistração, vício em jogos de azar e uso de psicoativos.¹⁷ Apesar de não ser possível uma conclusão, quanto à relação causal entre depressão e o sexo dos participantes, cabe apontar que a amostra representativa do nosso estudo era 87,5% do sexo feminino.

A ansiedade, assim como a depressão, afeta pessoas de diversas características e culturas. Todavia, ela torna-se mais comum no período estudantil. Os estudantes vivenciam muitas tensões durante o período de formação, como a tensão de se preparar para o mercado de trabalho, desgastes emocionais e preocupação com a responsabilidade assumida.¹⁸ Cabe apontar que metade dos indivíduos que participaram das práticas são estudantes jovens, o que pode contribuir para o resultado encontrado referente à ansiedade.

Na análise pré e pós-intervenção, pode-se observar redução na pontuação em todas as escalas (PSS, ISI, DASS-21), após seis sessões de *Kundalini* Yoga. Esses resultados podem corroborar com os efeitos positivos dessa prática já documentados na literatura.⁹⁻¹⁰⁻¹¹

A percepção dos participantes sobre a *Kundalini* Yoga no ambiente escolar revelou que o yoga propicia espaço de tranquilidade.¹⁹ Os participantes ganham acesso às experiências dos outros e suas respostas aos exercícios criam momentos para empatia, união social, tranquilidade e sensação

de proximidade com os semelhantes, o que contribui para a sensação de bem-estar relatada pelos participantes. Já os aspectos mais dinâmicos do yoga, como os exercícios posturais e a respiração, combinados com o relaxamento, aprimoram os efeitos positivos da saúde mental, conforme identificado em vários dos relatos.¹⁹

Além disso, o benefício da Kundalini Yoga no controle da ansiedade também foi relatado pelos participantes. O yoga é munido de um vasto arsenal de meditações, em que muitos deles foram descobertos como específicos para tratamentos de transtornos psiquiátricos. Há protocolos já definidos para uma ampla variedade de transtornos de ansiedade, bem como um prelúdio para *addictive disorders*, depressão e dislexia.²⁰ Sabe-se que, ocasionalmente, o estilo de vida próprio do indivíduo é responsável por criar a contradição entre o corpo físico e a energia prânica ou força de vida.¹² Com isso, fazem-se necessárias a revalorização e a criação de terapêuticas que visualizem o ser humano de forma contextualizada e singularizada; terapêuticas aptas a explorar as Práticas Integrativas e Complementares como o yoga.²¹

Um estudo de revisão sistemática da literatura corrobora com os relatos relativos à melhora do desempenho físico, ao apontar as contribuições do yoga na melhora de parâmetros neuromusculares como força, equilíbrio e flexibilidade. Outros benefícios fisiológicos também foram reportados como melhora nos níveis pressóricos, na frequência cardíaca e respiratória.²²

Além disso, em análise da literatura, o yoga contribui diretamente na melhora do desempenho escolar de estudantes ao proporcionar concentração, criatividade e melhor controle emocional.⁴

CONCLUSÃO

O projeto de *Kundalini Yoga* no espaço escolar surgiu na perspectiva de que a atividade física beneficia a saúde mental e pode ser um fator protetor perante o sedentarismo e inatividade tão comuns entre os jovens.²³⁻²⁴ Além disso, a escola é um bom ambiente para que os jovens desenvolvam criatividade e suas potencialidades, algo que pode ser reforçado pelas práticas de Yoga, segundo autores.^{4,25}

O estudo permitiu identificar que apesar de elevada procura inicial pelas práticas de yoga, poucos conseguiram completar as 12 sessões recomendadas. Não foram avaliados os motivos da desistência dos participantes, mas algumas hipóteses podem ser sugeridas, como incompatibilidade de horário, baixa motivação e não identificação com a prática.

Quanto aos que concluíram as sessões de *Kundalini Yoga*, observou-se redução nos escores de todas as variáveis psicológicas avaliadas. Em análise qualitativa, os sujeitos relataram benefícios da

prática de yoga na aprendizagem, saúde mental (controle da ansiedade e estresse) e condicionamento físico.

Os dados obtidos neste estudo, apoiados em trabalhos anteriores, indicam que a prática de yoga no ambiente escolar pode ser um contributo à saúde e ao bem-estar dos estudantes e professores. Nesse contexto, apesar de todas as limitações inerentes ao método empregado nesta pesquisa, quanto ao estabelecimento de relações de causa-efeito, os resultados observados estão em concordância com as evidências descritas na literatura, apoiando os benefícios da prática de yoga no espaço escolar.

CONTRIBUIÇÕES

Todos os autores contribuíram igualmente na concepção do projeto de pesquisa, coleta, análise e discussão dos dados, bem como na redação e revisão crítica do conteúdo com contribuição intelectual, e na aprovação da versão final do estudo.

CONFLITO DE INTERESSES

Nada a declarar.

REFERÊNCIAS

1. Azevedo E, Pelicioni MCF. Práticas integrativas e complementares de desafios para a educação. *Trabalho, Educação e Saúde*. 2011; 9(3): 361-378. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1981-77462011000300002>
2. Brasil. Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html
3. Brasil. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, 2017. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html
4. Castro DC, Oliveira CR. Neurociência cognitiva e educação: os efeitos do “Yoga na Educação” (R.Y.E.) nos processos de aprendizagem. *Paidéia*. 2018 jul/dez; 13(20): 69-87.
5. Mafetoni RR, Shimo AKK. Effects of auriculotherapy on labour pain: a randomized clinical trial. *Rev. esc. enferm. USP*. 2016 Oct; 50(5): 726-732. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s0080-62342016000060003>.

6. Toca-Villegas J, et al. Efficacy of modified auriculotherapy for post-operative pain control in patients subjected to laparoscopic cholecystectomy. *Cir Cir*. May-Jun 2017;85(3):220-224. DOI: 10.1016/j.circir.2016.03.002.
7. Salles LF, Silva MJP. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. *Acta paul. enferm.* 2012; 25(2): 238-242. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002012000200013>.
8. Lipp ME, et al. O estresse em escolares. *Psicologia Escolar e Educacional*. 2002; 6(1): 51-56. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572002000100006>
9. Barros NF, Siegel P, Moura SM, Cavalari TA, Silva LG, Furlanetti MR et al. Yoga e promoção da saúde. *Ciênc. saúde coletiva* [internet]. 2014 abr [acesso em 29 Abr 2020]; 19(4):1305-1314. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csc/2014.v19n4/1305-1314/pt/>. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>
10. Silva Filho JA, Schneider JF, Camatta MW, Nasí C, Tisott ZL, Schmid M. Patients' Perception of Yoga Practice In a Psychiatric Inpatient Unit Of A General Hospital. *Cogitare Enfermagem* . 2020; 25:151-160, 10.
11. Zhang Y, Chunxiao L, Zou L, Liu X, Song W. The Effects of Mind-Body Exercise on Cognitive Performance in Elderly: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2018; 9;15(12):2791. DOI: 10.3390/ijerph15122791.
12. Khalsa, HK. Praana, Praanee, Praanayam: Exploring the Breath Technology of Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan. Kundalini Research Institute, Espanola, New Mexico. 2006.
13. Thiollent M. Metodologia da pesquisa-ação. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.
14. Rossaneis MA, Haddad ML, Mathias TF, Marcon FF. Diferenças entre mulheres e homens diabéticos no autocuidado com os pés e estilo de vida. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [internet]. 2016 [acesso em 29 Abr 2020]; 24:e2761. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692016000100384&lng=en&nrm=iso. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1203.2761>.
15. Carneiro G, Faria AN, Ribeiro Filho FF, Guimarães A, Lerário D, Ferreira SG, et al. Influência da distribuição da gordura corporal sobre a prevalência de hipertensão arterial e outros fatores de risco cardiovascular em indivíduos obesos. *Rev. Assoc. Med. Bras*[internet]. 2003 [acesso em 29 Abr 2020]; 49(3):306-311. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302003000300036>

16. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnósticos e prevenção. Ministério da Saúde. [acesso em 06 Maio 2020].Disponível em <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>.
17. Fernandes MA, Vieira FR, Silva JS, Avelino FD, Santos JM. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. Rev. Bras. Enferm [internet]. 2018 [acesso em 06 Maio 2020]; 71(Suppl 5): 2169-2175. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001102169&lng=en&nrm=iso. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>.
18. Jorge MB. Situações vivenciadas pelos alunos de enfermagem, durante o curso, no contexto universitário, apontadas como norteadoras de crises. Rev. esc. enferm [internet]. 1996 [acesso em 06 Maio 2020]; 30(1):138-148. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-62341996000100011>
19. Vallejos EP, Ball MJ, Brown P, Crepaz-Keay D, Haslam-Jones E, Crawford Paul, (2016), "Kundalini yoga as mutual recovery: a feasibility study including children in care and their carers". Journal of Children's Services. 2016 [acesso em 02 maio 2020]; 11(4): 261-282. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JCS-11-2015-0034/full/html>.
20. Shannahoff-Khalsa DS. An introduction to Kundalini yoga meditation techniques that are specific for the treatment of psychiatric disorders. The Journal of alternative and complementary Medicine [internet]. 2004 [acesso em 02 maio 2020]; 10(1):91-101. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15025884>.
21. Tesser CD. Cuidado Clínico e Sobremedicalização na Atenção Primária à Saúde. Trab. educ. saúde [internet]. 2019 [acesso em 07 Jan 2020]; 17(2):e0020537. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462019000200400&lng=en&nrm=iso. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00205>
22. Colaça N, Lacerda PC, Martins RL, Bartholomeu Neto J, Asano RY. Efeito de um programa de Hatha Yoga na capacidade neuromuscular de mulheres do programa saúde da família: revisão literária. Revista Amazônia Science & Health. 2015 3(2):3-7.
23. Campos CG, Muniz LA, Belo VS, Romano MCC, Lima MC. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. Ciênc. saúde coletiva [internet]. 2019 [acesso em 08 Jan 2020]; 24(8):2951-2958. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000802951&lng=en&nrm=iso. DOI: <https://>

doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017

24. Santos JB; Serra H, Pereira AS. Compreensão de estudantes do ensino médio sobre sedentarismo, nível de atividade física e exposição a comportamentos sedentários. 2019. 16(4): 818-831.

25. Cordeiro KC, Gomes PN, Campos LM, Santana JD, Cruz MA, Mota RS. Domestic violence experienced by adolescents: the discourse of women educators. Texto contexto - enferm [internet]. 2019 [acesso em 08 Jan 2020]; 28:e20180275. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072019000100398&lng=en&nrm=iso. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2018-0275>

Correspondência

Luciana Maria Mazon.

luciana.mazon@ifsc.edu.br

Submissão: 10/06/2020

Aceito: 15/04/2021

Copyright© 2021 Revista de Enfermagem UFPE on line/REUOL.

 Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob a Atribuição CC BY 4.0 [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), a qual permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.