

Yoga no controle de stress

Artigo Original

Marcio Rodrigues Baptista

Mestrando em Ciência da Motricidade Humana-UCB
mrjyoga@bol.com.br

Estélio Henrique Martin Dantas

Prof. Titular do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciência da Motricidade Humana-Universidade Castelo Branco-Brasil
estelio@ism.com.br

Baptista, M.R; Dantas, E.H.M. Yoga no controle de stress. Fitness & Performance Journal, v.1, n.1, p.12-20, 2002.

RESUMO: O objetivo deste trabalho é investigar as diversas causas e efeitos variados do stress nos aspectos mental, emocional e físico do ser humano. Partindo de informações, estudos e pesquisas publicadas sobre os métodos de prevenção e controle do stress, é que podemos constatar, como principais agentes profiláticos e redutores do stress, a prática da atividade física e do Yoga. Logo, com o aprofundamento do estudo, observamos que quando a atividade física for complementada com o Yoga, se tornará mais eficaz o tratamento e a prevenção do stress, promovendo melhor o bem-estar psicoenergético e a melhora da qualidade de vida sob os aspectos físico, emocional, intelectual, social e espiritual.

Palavras-chave: stress, Yoga, atividade física, qualidade de vida.

Endereço para correspondência:

Data de Recebimento: novembro / 2001

Data de Aprovação: dezembro / 2001

Copyright© 2002 por Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte.

Fit Perf J	Rio de Janeiro	1	1	12-20	jan/fev 2002
------------	----------------	---	---	-------	--------------

ABSTRACT

Using Yoga to control stress

The objective of this work is to investigate the different causes and consequences of stress in mental, emotion and physical aspects of human being. Based on recent data, researches and studies published about ways of controlling and preventing stress, we can conclude that the most important agent against stress is the practical of exercise and Yoga. Along the study, we observed that when the exercise is complemented with Yoga, it is much more effective in treating and preventing stress, improving quality of life in physical, emotional, intelectual, social and spiritual aspects.

Keywords: stress, Yoga, physical exercise, quality of life.

RESUMEN

Yoga para control del estrés

El objetivo de este trabajo es estudiar las diversas causas y efectos variados del stress, en los aspectos mental, emocional y físico del ser humano. Partiendo de informaciones, estudios e investigaciones publicadas sobre los métodos de prevención y control del stress es que podemos constatar, como principales agentes profilácticos y reductores del stress, la práctica de la actividad física y del Yoga. de esta forma, al profundizar del estudio, observamos que cuando la actividad física fuera complementada con el Yoga, el tratamiento se tornará más eficaz tal como la prevención del stress, promoviendo mejor el bienestar psicoenergético y la mejoría de la calidad de vida bajo los aspectos físico, emocional, intelectual, social y espiritual.

Palabras clave - estrés, Yoga, actividad física, calidad de vida.

INTRODUÇÃO

Stress é a combinação de sensações físicas, mentais e emocionais que resultam de variados estímulos de preocupações, medos, ansiedades, pressões psicológicas e fadiga física e/ou mental, que irão exigir uma adaptação e/ou produção de tensão. Conforme Rangé (2001); desde o século XVII, o termo stress foi utilizado para descrever os fenômenos de tensão-angústia e desconforto tão característicos atualmente. Já no século XIX, em 1910, o médico inglês Sir Willian Osler, com suas pesquisas observou que o excesso de trabalho e de preocupações estavam relacionados a doenças coronarianas; igualando então o termo stress (eventos stressantes) com "trabalho excessivo" e o termo strain (as reações orgânicas ao stress) com "preocupação".

Ainda Rangé (2001), em 1936, o Dr. Selye, sugeriu o uso da palavra *stress* para definir a síndrome produzida por vários agentes aversivos. Logo a palavra *stress* entrou para a literatura médica. Os trabalhos do Dr. Selye foram influenciados por dois fisiologistas: Bernard, que em 1879 sugeriu que o ambiente interno dos organismos deve permanecer constante apesar das mudanças no ambiente externo; e Cannon, que em 1939 sugeriu o termo *homeostase* para designar o esforço dos processos fisiológicos para manterem um estado de equilíbrio interno no organismo. Sendo assim, Dr. Selye, através desses conceitos, definiu stress como uma quebra da homeostase do organismo.

Desde então, várias pesquisas e estudos têm sido realizados para se detectar, prevenir, reduzir e controlar as causas e efeitos do stress sobre a saúde física, mental e psicológica do homem.

Conforme Battisson (1998), stress é um termo muito usado para descrever os sintomas produzidos pelo organismo, em resposta à tensão crescente. Um certo nível de stress é normal para ajudar o indivíduo a enfrentar os desafios da vida; porém níveis elevados de stress causam inúmeras reações desagradáveis ao homem. Os sintomas do stress variam de pessoa para pessoa. Os sinais e sintomas são mais evidentes em alguns, que podem ter reações excessivas de ganho ou perda de massa corporal, ter padrões de sono irregular, desenvolver problemas respiratórios, domínio

da angustia mental causando depressão e introversão. Passam a negligenciar a família, não rendem no trabalho e/ou tem oscilações de humor e comportamento.

Existem dois tipos de stress: o bom (positivo) e o ruim (negativo). O stress bom parece motivar e inspirar, ajudando o indivíduo a tomar decisões rápidas; o stress ruim pode ser agudo (muito intenso, mas que desaparece rapidamente) ou crônico (não tão intenso, mas que perdura por períodos de tempo prolongados). Niemman (1999).

O impacto do *stress* sobre o aspecto psicofisiológico do homem é de extrema importância para a redução da saúde e da qualidade de vida. Através de uma sociedade excessivamente competitiva, com um desequilíbrio sócio-econômico crescente e uma violência urbana incontrolada (principais variáveis sociais geradoras do stress); é que a humanidade vai sofrendo alterações não benéficas em seus padrões comportamentais, afetivos, sociais e físicos. Procurando então se adaptar através de recursos amenizadores, profiláticos e controladores do stress; melhorando a qualidade de vida e superando as causas e efeitos do stress negativo.

ETIOLOGIA

As causas originárias do stress são inúmeras, podendo algumas serem mais relevantes ou não, dependendo da forma em que o indivíduo reage aos fatores stressores; apesar da matriz emocional ser biológica, a emoção é biográfica, ou seja, cada pessoa tem a sua, diferente das outras. Com isto, cada um reage de forma menos ou mais intensa que a outra. A idiosincrasia é uma variável de peso nas reações dos agentes stressores.

Conforme Rangé (2001), agente stressor é qualquer situação geradora de um estado emocional forte que provoca a quebra da homeostase interna exigindo alguma adaptação. Podendo o agente stressor ser negativo ou positivo.

- stressores externos (exógenos): são eventos ou condições externas que afetam o organismo. Eles independem, muitas vezes, das características ou do comportamento da pessoa.
- stressores internos (endógenos): são determinados pelo próprio indivíduo. Eles se caracterizam pelo modo de ser da pessoa, se ela é ansiosa, tímida, depressiva ou neurótica. Podemos exemplificar como stressores internos as crenças irracionais (Ellis,1973), Padrão Tipo A de comportamento (Hilton e Rottheiler,1991), falta de assertividade e dificuldades de expressar sentimentos (Lipp e Rcha,1995).
- stressores biogênicos: não dependem da interpretação e atuam no desenvolvimento do stress automático, porque estão relacionados à sobrevivência humana. Como por exemplo, a fome, sede intensa, calor e frio.

SEMILOGIA

A idiosincrasia também é uma variável que está relacionada com a semiologia do stress. Onde cada indivíduo tem tipos de reações diferentes, atenuantes ou não, aos sintomas e doenças causadas pelos stressores.

Os sintomas do stress são variados e diferem de acordo com as fases que se encontram. Dr. Selye descobriu que se o stressor for mantido a longo prazo, o corpo passará por três fases (Niemman,1999):

- fase de alarme (grande intensidade com pouca duração),
- fase de resistência (as funções orgânicas devem retornar ao normal à medida que o corpo se ajusta),
- fase da exaustão (pouca intensidade e longa duração, doenças perniciosas se instalam, podendo levar à morte),

Através da Padronização do Inventário de Sintomas do Stress para Adultos (Lipp, 2000), uma quarta fase foi identificada tanto clínica como estatisticamente. A fase denomina-se de *quase-exaustão*. Caracteriza-se por um enfraquecimento do indivíduo, que não mais está conseguindo adaptar-se ou resistir ao stress. As doenças começam a surgir, porém ainda não são tão graves quanto na fase da exaustão.

CONSEQUÊNCIAS DO STRESS (SINAIS E SINTOMAS)

Físico

- cefaléia / dores musculares devido a tensão muscular
- má digestão / gastrite e úlceras / redução do apetite / anorexia e bulimia
- maior débito urinário / taquicardia / aumento da pressão arterial
- diarréia e distúrbios intestinais

- dores articulares / tensionamento da mandíbula
- sudorese / vasoconstrição periférica
- dormência e “formigamento” devido à má circulação sanguínea
- dores estomacais devido à afluência sanguínea no trato digestivo
- problemas respiratórios / hiperventilação
- desequilíbrio hormonal (maior produção dos hormônios catabólicos, as catecolaminas)
- manifestações dermatológicas (alergias, psoríase e herpes)
- tensionamento da musculatura do ouvido, provocando zumbidos
- labirintite / fadiga crônica / dificuldades sexuais
- redução da imunidade biológica, diminuindo a resistência a infecções e desencadeando doenças latentes como diabetes, hipertensão e obesidade

MENTAL/EMOCIONAL

- perda ou redução da capacidade de concentração
- sensação de isolamento / depressão / desespero / ansiedade / distemias
- pensamentos negativos / sentimentos de frustração e hostilidade
- distúrbios de comportamento compulsivo / comportamento repetitivo
- variações de humor (tristeza X alegria)
- agressividade / ira
- redução da memória / confusão e misturas de pensamentos e idéias
- medos e fobias infundadas / insegurança/ apatia
- alta ansiedade / síndrome do pânico
- idéias fixas de perseguição, de desânimo e preocupações excessivas
- queda da auto-estima

Segundo Lower (1975), cita o princípio da psicofisiologia.

- “Cada modificação no estado fisiológico é acompanhada por uma mudança apropriada no estado mental-emocional; e reciprocamente cada modificação no estado mental-emocional é acompanhada por uma mudança apropriada no estado fisiológico”.

Para toda emoção existe uma reação fisiológica. As emoções se sentem no corpo e se pensam com a cabeça, diz Kertez e Kerm (1985).

AGENTES PROFILÁTICOS E CONTROLADORES DO STRESS

Atualmente é necessário saber dominar o stress, pois ele faz parte das nossas vidas. As crianças, os adolescentes, os adultos e os idosos sofrem com o stress; às vezes reagem bem e se adaptam, porém surgem novos estímulos stressores que nem sempre conseguem ser controlados, instalando-se distúrbios e doenças aqui já citadas. Existem estratégias, estilos de vida e métodos eficazes na prevenção, redução e controle do stress, dentre eles podemos citar: os tratamentos psicoterápicos; as diversas atividades físicas, que contribuem de uma forma muito satisfatória e o Yoga, porque engloba em sua metodologia de aula, etapas que são utilizadas separadamente como forma de terapias; por exemplo a percepção psicomotora durante os exercícios de alongamento, equilíbrio e força isométrica, associada aos exercícios respiratórios, relaxamento psicofísico e meditação.

A inoculação do stress

Conforme Rangé (2001), variáveis cognitivas influenciam a interpretação dada ao evento stressante, que é, em si, mais relevante do que o evento propriamente dito. A habilidade de enfrentamento é o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais flexíveis e ajustáveis para lidar com demandas internas e externas específicas. Meichenbaum, na década de 80, criou a técnica de Inoculação do stress, que consta em treinar o indivíduo psicologicamente na vivência antecipada de uma situação stressante, de modo a desenvolver recursos pessoais de enfrentamento a serem utilizados durante uma situação temida real.

A Inoculação do stress tem sido utilizada no tratamento de algumas fobias, síndrome do pânico, ansiedade generalizada, alcoolismo e no controle da dor (Thorpe e Olson, 1997), em conflitos familiares e em relações no trabalho.

Atividade física

Vários estudos relacionados com o stress e atividade física demonstram que o exercício regular está relacionado com uma boa

AGENTES STRESSORES PELOS ASPECTOS	
ASPECTO	AGENTES
Profissional	<ul style="list-style-type: none"> - absorvendo pressões psicológicas constantes - competitividade constante e excessiva - insatisfação com a atividade exercida - baixa remuneração - relacionamento problemático com colegas e patrões - convívio com pessoas insuportáveis - diferenças culturais e de pudor - insegurança profissional e desemprego
Afetivo	<ul style="list-style-type: none"> - rompimento afetivo (separação, divórcio) - ciúmes, possessividade / ausência de amor e carinho - insatisfação ou incompatibilidade no namoro e/ou casamento - frustrações e decepções amorosas - morte de um ente querido / dificuldades de relacionamento
Emocional	<ul style="list-style-type: none"> - problemas existenciais - desgraças na família/ traumas emocionais - velhice / desentendimento e brigas constantes
Familiar	<ul style="list-style-type: none"> - preocupações com os filhos - problemas com os pais (doenças, enfermidades, moradia longe)
Físico	<ul style="list-style-type: none"> - limitações físicas/ sedentarismo - enfermidades ou doenças crônicas - excesso de trabalho/ descanso inadequado - <i>overtraining</i>/ lesões ósteo-musculares - alimentação de baixa qualidade - abuso de álcool e drogas/ tabagismo
Econômico	<ul style="list-style-type: none"> - dívidas / sobrecarga financeira/ encargos - redução do poder de compra e manutenção do conforto familiar - aposentadoria/ baixa renda
Ambiental	<ul style="list-style-type: none"> - poluição ambiental, sonora e visual - longa distância entre a residência e o trabalho - trânsito intenso / violência urbana - ambiente profissional insalubre e/ou desagradável - moradia sem conforto / moradia em área de risco - ausência de espaço físico para diversão e prática de esportes - calor e frio excessivo
Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> - excesso de desgaste intelectual - pouca habilidade de lidar com a realidade - desocupação mental / intelectual

saúde mental. Entretanto existem outros fatores que contribuem para a obtenção da saúde mental-emocional.

Conforme Jackson, Morrow, Hill & Dischman (1999), existe uma grande influência do fitness físico sobre o fitness social, emocional e intelectual; devido ao impacto psicológico da atividade física sobre o stress, a depressão e a ansiedade. Melhorando a saúde mental, melhoramos a auto-estima e o sono, devido as adaptações biológicas causadas pela atividade física, que diminuem a depressão e a ansiedade.

De acordo com North e Col. (1990), o exercício físico possui uma evidente ação antidepressiva, diferente para cada forma de atividade física (moderada ou intensa). Todos os tipos de atividades físicas, inclusive o anaeróbico (RML e Força) são eficazes, e quanto maior a duração do programa e o número de sessões realizadas, melhores serão os resultados. Do ponto de vista comparativo, a atividade física possui melhores resultados que o relaxamento e são iguais ao da psicoterapia. Juntos são muito mais eficazes do que cada um separado.

Conforme Nieman (1999), Geralmente o condicionamento físico e a atividade física estão relacionados com níveis menores de estímulos cardiovasculares durante e após o stress mental. Em alguns estudos, o condicionamento físico também auxilia o corpo a se proteger dos efeitos perniciosos do stress mental. Quando os indivíduos são submetidos a situações stressantes, eles apresentam um aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, das catecolaminas e da atividade do sistema nervoso. Os pesquisadores denominam essas alterações de REATIVIDADE CARDIOVASCULAR ao stress mental. Pesquisas da Duke University demonstram que em alguns indivíduos suscetíveis, a reatividade cardiovascular pode desencadear um ataque cardíaco.

Acredita-se que a redução da reatividade ao stress mental seja importante na administração dos eventos cotidianos do trabalho e da vida. O exercício físico é útil porque à medida que o indivíduo se adapta ao aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e dos hormônios do stress que ocorrem durante o exercício, o corpo é fortalecido e treinado a reagir mais calmamente quando as mesmas respostas são desencadeadas por um stress mental / emocional.

Ainda Nieman (1999), geralmente os pacientes deprimidos são sedentários e apresentam uma redução considerável de seus sentimentos depressivos quando começam a praticar exercícios regularmente. A ansiedade, uma condição caracterizada por apreensão, tensão ou insegurança, é originada pela antecipação

de um perigo real ou imaginário. Esse sentimento relativamente normal afeta quase todas as pessoas em algum momento de suas vidas. No entanto, se a ansiedade se torna excessiva ou não realista, ela pode interferir no funcionamento normal. Os distúrbios de ansiedade, incluindo várias fobias, crises de pânico e comportamentos obsessivos-compulsivos, são os problemas de saúde mental mais predominante. Um dos benefícios psicológicos mais freqüentemente relatados do exercício físico é uma redução do estado de ansiedade (ansiedade que o indivíduo sente no momento) após o exercício vigoroso, um efeito que pode perdurar por várias horas. O efeito da redução da ansiedade é observado com os exercícios aeróbicos, mas não com os anaeróbicos.

Existem pelo menos seis teorias diferentes que incluem um sentimento de controle e autoconfiança maiores, interação social, interrupção do stress regular da vida, alterações químicas e estruturais do cérebro e elevação dos opiáceos corporais que induzem a uma sensação de bem-estar. Dependendo do indivíduo, todos esses fatores, em graus variados, podem contribuir para melhorar a saúde mental das pessoas que se exercitam regularmente. Algumas das teorias passíveis de defesa podem ser agrupadas da seguinte maneira:

- **Autocontrole**

A medida que as pessoas começam e mantêm um programa regular de exercícios, pode ocorrer um aumento do controle e autoconfiança. Em outras palavras, uma atitude do tipo "eu posso fazer isso" é desenvolvida.

- **Interação social**

O exercício usualmente é realizado com outras pessoas, levando às amizades, ao divertimento e à atenção pessoal. Alguns pesquisadores acreditam que isso contribui para os efeitos do exercício sobre a melhoria do humor.

No jornal O Globo, está apresentando que a prática de exercícios físicos melhora o humor e ajuda a tratar da depressão. Agora, especialistas britânicos da Universidade Nottingham Trent descobriram uma substância do cérebro que pode explicar esta relação. Eles dizem que uma sessão de atividade aeróbica parece aumentar os níveis de *feniletilamina*, uma substância química ligada à energia, ao humor e à concentração.

- **Interrupção / distração**

O argumento é de que a interrupção da rotina diária normal e stressante pode resultar numa melhora do humor de algumas pessoas que praticam exercícios físicos.

BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DECORRENTES DA ATIVIDADE FÍSICA

* MELHORAM

- o rendimento intelectual
- a confiança / a segurança
- a personalidade
- a estabilidade emocional
- a memória / a percepção
- a auto-estima / o bem-estar
- o humor / a satisfação sexual
- a independência emocional

* DIMINUEM

- o absenteísmo no trabalho
 - a agressividade e a raiva
 - a depressão
 - a ansiedade
 - as confusões mentais
 - as fobias
 - as tensões emocionais
-

- **Melhoria da aptidão cerebral**

foi observado que ocorrem alterações positivas nas ondas da atividade cerebral pela prática de exercícios ou de ganhos na aptidão física.

- **Neurotransmissores cerebrais**

Os distúrbios nas secreções cerebrais de três substâncias químicas ou neurotransmissores - serotonina, dopamina e norepinefrina - foram implicados na depressão e em outros distúrbios psicológicos. Os exercícios físicos têm um papel na prevenção e no tratamento da depressão pela normalização das concentrações cerebrais dessas substâncias químicas.

- **Opiáceos corporais**

Os opiáceos foram utilizados durante séculos para o alívio da dor e para a indução à euforia. Em 1975, os pesquisadores tiveram um sucesso no isolamento de substâncias químicas do organismo que apresentavam qualidades semelhantes às da morfina. Durante o exercício vigoroso, a hipófise aumenta a produção de um opiáceo denominado *B-endorfina*, acarretando um aumento de sua concentração sérica. A maioria dos pesquisadores observou que a *B-endorfina* não aumenta, a menos que o exercício seja muito intenso ou com duração superior a uma hora.

Em 1985, o Departamento de Prevenção do Instituto Nacional da Saúde Mental dos Estados Unidos chegou à conclusão de que: A forma física está positivamente associadas à saúde e bem-estar social; a ansiedade e a depressão são sintomas freqüentemente associados ao stress mental que diminuem com o exercício físico; a atividade física prolongada reduz os traços neuróticos e ansiosos; a depressão grave requer um tratamento especializado no qual estão incluídos a farmacologia, a psicoterapia e o exercício físico; a atividade física levada de maneira adequada melhora alguns componentes do stress (tensão muscular, pulso basal e a função hormonal); a opinião clínica mais difundida é que o exercício possui um efeito positivo nas emoções em ambos os sexos e em todas as idades; as pessoas que precisam de medicação psicotrópica podem realizar ao mesmo tempo atividade física, sob supervisão médica.

O YOGA

Yoga, filosofia milenar proveniente da Índia, que através dos séculos, se adaptou para os dias atuais conservando sua essência e seus objetivos. Existem mais de 25 tipos ou modalidades de Yoga, porém no mundo ocidental, as modalidades com suas ramificações, são mais conhecidos os estilos de Yoga que utilizam os exercícios respiratórios que equilibram a bioenergia (orgônio), denominados de *pránáyáma*; as posturas físicas (*ásanas*) de alongamento, força isométrica e equilíbrio, o relaxamento psicofísico (*yoganidra*) e a meditação (*dhyana*). No ocidente utiliza-se o Yoga principalmente como um estilo de vida saudável e voltado para a terapia, devido a cultura ocidental ser cientificista. Por promover uma homeostase psicofísica no indivíduo, podemos

concluir comprovadamente que a prática regular do Yoga é de fundamental importância ao combate e prevenção do stress.

Conforme Battison (1998), muitos médicos ortodoxos recomendam o Yoga para seus pacientes, porque o Yoga tem uma longa história de seus benefícios terapêuticos na promoção da saúde e da qualidade de vida.

PRÁNAYÁMA domínio da bioenergia através de respiratórios

Segundo Hermógenes (1988), a ciência ocidental considera a respiração somente fenômeno fisiológico, mercê do qual o organismo utiliza o oxigênio do ar a fim de efetuar as transformações químicas necessárias para que o sangue possa distribuir a todas as células. Parar de respirar é o mesmo que morrer.

Para o Yoga, a respiração, no entanto, é muito mais do que um fato fisiológico, é também psicológico e prânico. Em virtude de fazer parte dos três planos (fisiológico, psíquico e prânico) a respiração é um dos atos mais importantes de nossas vidas. Ela é o único processo fisiológico duplamente voluntário e involuntário. Se quisermos, podemos acelerar, retardar, parar e recomeçar o ritmo respiratório. É ainda possível fazê-la superficial ou profunda. No entanto, quase todo tempo, dela nos esquecemos inteiramente, deixando-a por conta do vegetativo.

Para melhor evidenciar a natureza psíquica da respiração, basta considerar as alterações rítmicas funcionais que concomitantemente ocorrem com as alterações psíquicas. Na inquietude mental e emocional observa-se a respiração acelerada. Torna-se mais lenta nos estados em que nos encontramos física, mental e emocionalmente tranquilos. Se nos envolvermos num conflito entre duas tendências ou desejos antagônicos, a respiração se faz irregular e arrítmica. Se, no entanto, nos encontrarmos integrados, livres de contradições psíquicas, respiramos compassadamente.

Reciprocamente, quando, pelos exercícios respiratórios, voluntariamente controlamos a respiração, tornando-a lenta, induzimo-nos a tranquilidade emocional e mental. Ritmando-a, estabelecemos a paz entre a mente, à vontade e os impulsos antes contraditórios e opostos.

Conforme Dantas, Psicofisiologia (2001), O tipo de respiração que o Yoga preconiza para o aumento da flexibilidade é a que utiliza toda a área pulmonar, empregando a musculatura abdominal e torácica como coadjuvante, ao invés de aproveitar apenas o diafragma, como faz o homem adulto ocidental. A expiração e a inspiração são feitas pelas narinas, sendo que a expiração dura o dobro do tempo da inspiração, o que facilita, segundo os mestres de Yoga, a absorção do prana que significa a energia vital do ar. A respiração deve ser lenta e profunda.

Existem *pránáyámas* energizantes, relaxantes e equilibradores. A bioenergia ou prana é percorrido pelas nadis, que são dutos dentro do corpo que levam o prana para as células de todo o organismo. A cada tipo de exercício respiratório corresponde a um efeito psicofisiológico no indivíduo.

Segundo Anderson (1980), relata que “Sua respiração deve ser lenta, rítmica e controlada. Se você estiver se curvando para frente num determinado alongamento, expire conforme for se curvando e, a seguir, inspire devagar enquanto estiver sustentando o movimento. Não segure a respiração enquanto estiver alongando. Se uma determinada posição inibir seu padrão harmônico de respiração, então é óbvio que você não está relaxado. Portanto solte-se um pouco dentro da postura de modo que possa respirar com naturalidade”.

Conforme Tribastone (2001), segundo a cultura oriental, pelo controle da respiração, o homem não só alcança um maior domínio sobre o corpo e sobre as emoções, como tem condições de controlar a energia vital, o prana ou bioenergia ou orgônio utilizável por qualquer parte do corpo no momento em que este o solicita. Para a cultura ocidental, mediante a respiração se alcança e se mantém o equilíbrio psicofísico. Foi demonstrado que entre a vida psico-afetiva existe uma estreita correlação, tanto que certas manifestações asmáticas foram atribuídas à insegurança emotiva e ao medo de abandono. De fato, a respiração oral e superficial, sintoma de ansiedade, é um fenômeno controlável nos momentos de instabilidade psicomotora.

A Educação Respiratória nas Alterações Morfológicas

I- Controle Nervoso

II- Educação do Ato Respiratório

- Através da consciência de: respiração nasal, ato respiratório, respiração abdominal, respiração torácica e respiração completa ou subclavicular.
- A adaptação do Ritmo Respiratório.

III - Reeducação e Aumento da Capacidade de Rendimento dos Componentes Anátomo-Mecânicos: elasticidade torácica e vertebral, componente muscular (reequilíbrio dos eretores da coluna / tonificação dos músculos respiratórios, escapulares e abdominais) e mecânica respiratória.

ÁSANAS > posturas psicofísicas

Conforme Hermógenes (1988), a finalidade principal de um ásana é sempre de natureza mental. Vencendo a inquietude e a fragilidade da mente, facilitam a concentração, criando condições de dominá-las. No entanto, as consequências benéficas sobre o soma são profundas. No psíquico como no físico, os ásanas melhoram os que os praticam. Doenças, ilusão e instabilidades emocionais, determinantes da inquietação mental, não resistem à poderosa atuação dos ásanas, quando praticado com perfeição e assiduidade.

Cabe citar que cada ásana produz um efeito orgânico, físico, mental e emocional ao seu praticante. Proporciona uma flexibilidade incontestável, promove a homeostase endócrina através da ativação glandular. Cada postura deve ser realizada com concentração, onde o praticante deve ter em mente que ele é

a própria postura e não apenas executá-la como um exercício físico apenas.

Conforme Dantas (2001), realizar, portanto, os exercícios de flexibilidade com concentração mental, sentindo o movimento em vez de simplesmente executá-los - com a respiração profunda e compassada (utilizando a musculatura abdominal e torácica), além de melhorar o grau de flexibilidade obtido, não tem efeitos negativos. Existem ainda suficientes indícios de que estes fatores são capazes de propiciar a relaxação da musculatura, possibilitando, conseqüentemente, a aquisição de níveis superiores desta qualidade física. Através dos exercícios respiratórios, feitos com muita concentração, da flexibilidade e da meditação, as pessoas podem fazer uma ligação entre o hemisfério direito (dominado) com o hemisfério esquerdo (dominante). Com a interação destes hemisférios o ser humano se torna mais tranqüilo e consegue, com persistência e desejo, alcançar um estado interno de auto-conhecimento e conseqüentemente de grande harmonia de suas emoções, desejos reprimidos e demais sentimentos presentes em seu psiquismo.

YOGANIDRA > relaxamento profundo e consciente

Chama-se de relaxamento o estado oposto à tensão; ou seja, a ausência de todas as contrações. Estando os músculos relaxados, os órgãos descontraídos, a mente em paz, serena e livre de perturbações. O indivíduo deve permanecer consciente durante todo o processo de relaxamento, para que possa assimilar melhor os seus efeitos, mantendo-se totalmente imóvel, com a respiração suave, o corpo totalmente relaxado e a mente também. Com isso, o praticante deve reformular seus pensamentos, direcionando-os para o seu bem-estar, ou seja, formando pensamentos positivos. Com a mente no estado alfa, o pensamento torna-se mais forte e capaz de realizá-los conforme sua realidade. A cada pensamento gera-se uma emoção, fazendo com que tenha atitudes compatíveis com esta emoção; logo a energia se cristalizará, tornando real o seu propósito, o seu objetivo, sendo benéfico ou não, de acordo com seu pensamento. Por isso é que durante o relaxamento é o momento mais propício para mentalizar pensamentos positivos para o seu crescimento, bem-estar e sucesso.

Segundo Hermógenes (1988), a prática conjugada dos outros elementos essenciais do Yoga, facilitará sensivelmente a conquista do objetivo. Na realização dos ásanas, com os exercícios respiratórios e uma atitude mental disciplinadora das emoções; se conjugam para facilitar o estado de relaxamento.

Alguns efeitos psicossomáticos comprovados cientificamente, Dantas (2001)

- desbloqueio psicológico em alfa consciente refaz o fluxo energético no eixo pituitária-gônadas, fundamental para o alcance do orgasmo;
- redução acentuada do consumo de oxigênio, isto é, a queda do metabolismo basal.

- o eletrocardiograma registra acentuada redução do ritmo cardíaco bem maior do que no estado de sono profundo,
- redução do ritmo respiratório,
- diminuição significativa na concentração de lactato arterial, reduzindo a ansiedade.
- aumento da memória em 12% e ampliação da percepção em até 40%;
- aumento de até 300% no fluxo sanguíneo para os músculos esqueléticos, podendo ser este o responsável pela diminuição do nível de lactato sanguíneo.
- ajuda a eliminar o excesso de adrenalina produzida e restabelece a homeostase interna do organismo.
- a pesquisa científica mostra as ondas cerebrais (medidas em ciclos por segundo) que são impulsos elétricos nervosos do cérebro.
- * beta > acima de 14 Hz > estado de vigília
- * alfa > de 7 a 14 Hz > estado meditativo/ relaxamento
- * teta > de 4 a 7 Hz > transe profundo/ anestesia cirúrgica
- * delta > abaixo de 4 Hz > estado de inconsciência

Durante o estado de relaxamento e meditação, o indivíduo se encontra no estado alfa, onde a mente possui um maior domínio sobre o corpo, atribuindo então um maior poder curativo e transformador à auto-sugestão.

Conforme Tribastone (2001), o relaxamento voluntário é um momento importante no âmbito das atividades motoras em geral e da motricidade terapêutica em particular, seja pela regulação da função da tonicidade, seja pela estruturação do esquema corporal. Foi verificado que os desequilíbrios da função da tonicidade são acompanhados por desequilíbrios de ordem psicomotora e vice-versa. Além disso, existe uma relação entre a função de tonicidade e a vida afetiva-emocional, entre o grau de tensão muscular e experiência emocional. J. Dropsy diz que "Se o espírito se inquieta, o corpo se contrai e, se o corpo é contraído, o espírito se inquieta".

"Cada enrijecimento muscular contém a história e o significado da sua origem. Eliminá-lo não só libera energia, mas faz reflorar à memória a situação infantil em que é verificada a remoção". (W.Reich)

Segundo Le Boulch, o tônus muscular é resultante de uma atividade complexa e sobreposta dos diversos centros em todos os níveis do sistema nervoso, de modo que, tanto a atividade voluntária, como os fatores psico-emocionais e afetivos, têm um papel fundamental na regulação do tônus muscular. Em contrapartida, foi observado que o estado de tonicidade influencia tanto a atividade psíquica como a participação emocional e afetiva. Com relação ao que foi dito, o relaxamento vem a ter não só a

função educativa, mas terapêutica, uma vez que pode melhorar o equilíbrio emocional.

DHYANA > meditação

A meditação é a fase evolutiva do treinamento mental, passando primeiro pelo estágio de *pratyahara* (abstração dos cinco sentidos), e depois com o aperfeiçoamento do *dhárana* (concentração), que é a continuação direta do processo de inibição sensorial.

Conforme Feuerstein (1998), concentração é a contenção da mente em um estado de imobilidade, é o direcionamento da atenção para um determinado suporte, podendo ser uma parte específica do corpo ou um objeto ou som externo. A meditação é um método pelo qual o agente se concentra cada vez mais em menos suportes. O objetivo é o de "esvaziar" a mente sem perder, paradoxalmente, o estado de alerta.

Os efeitos psicoenergéticos e psicoespirituais são de relevantes benefícios ao equilíbrio psicossomático de seu praticante. Possuindo efeitos semelhantes e mais profundos do que o relaxamento (yoganidra). Seus benefícios vão desde a redução do stress ao aumento da capacidade mental. Nota-se que a capacidade de concentração melhora os hábitos comportamentais relacionados com o stress, distúrbios alimentares, hipertensão arterial e hiperatividade mental, Battison (1998).

CONCLUSÃO

É evidente que o stress excessivo proporciona a redução da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar, podendo levar o homem à morbidade e até a morte. Medidas e tratamentos preventivos econômicos, rápidos e eficazes contribuem para a redução e o controle do stress; como a atividade física adequada e o Yoga.

Através da avaliação do nível e da sintomatologia do stress e conhecimento dos agentes estressores endógenos e exógenos é que podemos adequar a atividade física complementada com o Yoga; que implicará na melhora do estilo cognitivo, no equilíbrio emocional, na redução da excitabilidade ou apatia psicofísica, na melhora da assertividade e afetividade, no autocontrole da ansiedade e redução dos sintomas físicos e emocionais do stress. Existe uma substancial evidência que as atividades físicas quando complementadas com o Yoga proporcionam, com mais eficácia, a melhora da saúde e da qualidade de vida. No entanto, as causas do stress podem continuar a existirem; logo é necessário modificar a biografia emocional também, através da atitude assertiva de modificar a situação estressante, a melhora da capacidade de enfrentamento da situação, modificação da percepção através de uma visão mais positiva e confiante e mudanças dos hábitos e comportamentos.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, M.R.F. & MATSUDO, V.K.R. Stress, Emoção e Exercício. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Paulo, v.04, n.04, p. 95-99, 1990.

- BATTISON, T. *Vença o Stress*. São Paulo: Manole, 1998.
- BELL, C. & OSULLIVAN, S.E. , *Training Reduces Autonomic Cardiovascular Responses to Both Exercise-Dependent and Independent Stimuli in Humans*. *Autonomic Neuroscience-Basic & Clinical*, v. 91 ,p. 76-84, 2001.
- CLOW, A. & HUCKLEBRIDGE, F. , *The Impact of Psychological Stress on Immune Function in the Athletic Population*. *England. Exercise Immunology Review*, v. 07, p. 05-17, 2001.
- DANTAS, E.H.M., *Psicofisiologia*, Rio de Janeiro: Shape, 2001.
- _____. *Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento*, 4 edição, Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- _____. *A Prática da Preparação Física*, 4 edição, Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- FEUERSTEIN, G., *A Tradição do Yoga*, São Paulo: Pensamento, 1998.
- HERMÓGENES, J. , *Auto-Perfeição com Hatha Yoga*, 27 edição, Rio de Janeiro: Record, 1988
- JORNAL O GLOBO- Rio de Janeiro- 07/10/2001- Coluna do Bem-Estar.
- LOWER, A. , *Bioenergética*: São Paulo: Summus Editorial, 1975.
- LIPP, M.E.N., *Stress e suas Implicações- Estudos de Psicologia* . v.1, n 34, p. 05-19, 1984.
- LIPP, M.E.N & MALAGRIS, L.E.N. , *Manejo do stress*. In RANGÉ, *Psicoterapia Comportamental Cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas*. Campinas: Ed. Psy II, p. 279-292, 1995.
- LIPP, M.E.N. & NOVAES, L.E. , *O Stress*: 3 ed. São Paulo, Contesto, 2000.
- MISHRA, R. , *The Textbook of Yoga Psychology*. New York: Julian Press, 1987.
- NIEMMAN, D.. *Exercício e Saúde*, 1 ed. São Paulo: Manole, 1999.
- OLIVEIRA, S. , *A Qualidade da Qualidade: Uma Perspectiva da Saúde do Trabalhador*. *Cadernos de Saúde Pública*, v.13, n 4. Rio de Janeiro, 1997.
- RANGÉ, B. , *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais*; São Paulo: Artmed, 2001.
- STEFFEN, P.R. ; STLERWOOD, A. ; GULLETTE, E.C. ; GEROGIADES, A.: *Effects of Exercise and Weight Loss on Blood Pressure During Daily Life: Medicine and Science in Sports and Exercise*, v.33 ,iss 10, p. 1635-1640, 2001.
- TRIBASTONE, F. , *Tratados de Exercícios Corretivos*. 1 ed, São Paulo: Manole, 2001.