

YOGA NA QUALIDADE DE VIDA

Natassia Magalhães Havek¹, Ana Carolina da Silva Braga¹, Josiani Nunes do Nascimento², Cássia Rozaria Souza Silva³, Joaquim Hudson Ribeiro⁴, Maria Neuza⁵

Introdução: O aumento da expectativa de vida devido aos avanços na área da saúde têm possibilitado que cada vez mais pessoas consigam viver por um período mais prolongado, evidenciando-se a melhoria das condições sanitárias e de acesso a bens e serviços.³ Desta forma, o estudo aborda prática de yoga na promoção da saúde do idoso da comunidade da Paróquia São Pedro Apóstolo. A proposta deste trabalho constitui em uma atuação efetiva na população idosa em dispor ferramentas para estas pessoas se tornarem agentes da mudança em relação ao paradigma do idoso senil e doente, transformando – o, em um ser humano saudável, pleno, com vitalidade e energia.

Objetivos: Verificar a influência da prática da yoga pelos idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo com abordagem do tipo descritiva, qualitativa, exploratória. Aplicou-se a técnica de grupo focal no grupo de Yoga da Paróquia São Pedro Apóstolos. Objetivo principal de um grupo focal é revelar as percepções dos participantes sobre os tópicos em discussão. O grupo deverá ser composto de 5 a 10 pessoas. Os idosos foram convidados a participar da discussão sobre a Yoga e o processo de envelhecimento. Os participantes deveriam possuir alguma característica em comum. **Resultados.** Uma das maneiras de proporcionar uma melhor condição de vida na terceira idade é a partir da manutenção da capacidade funcional, que proporciona ao idoso a realização das atividades cotidianas de forma independente, além de possibilitar a participação em atividades sociais, que se configura um aspecto preponderante na saúde mental em idades mais avançadas; 63,6 % dos idosos praticantes de Yoga relatam melhora na saúde física e mental, 36,4% dos idosos praticantes do exercício de Yoga da Paróquia São Pedro relataram melhora na saúde física e disposição para realizar as atividades diárias, estudos sugerem que um estilo de vida ativo pode retardar os impactos associados ao envelhecimento, mantendo assim os idosos independentes para a realização das tarefas cotidianas por mais tempo. Desta forma, a prática de atividade física deve ser contínua ao longo dos anos e mantida em uma frequência semanal. **Implicações.** As ações desenvolvidas pelos acadêmicos durante a fase do estudo gerou a possibilidade de promoção da saúde no processo do envelhecimento de forma saudável e discutirem os eixos, ditos básicos de promoção de saúde e prevenção de doenças, contribuindo para a redução de agravos e a

possibilitando o contato precoce com a realidade social e as múltiplas concepções de saúde-doença. **Conclusão:** Os benefícios promovidos pela participação no grupo aperfeiçoa a qualidade de vida das idosas. Este estudo vem apontar a necessidade de criar e reafirmar ações de Promoção da Saúde em grupo, visando cumprir, desta forma, com os seus princípios norteadores, enfatizando uma de suas metas que é a qualidade de vida e bem estar das populações.

Palavras Chaves: Idoso- Saúde- Yoga

Referências:

1. CARDOSO, V.L., OLIVEIRA, R.S. **Influência da prática regular de yoga para a manutenção do equilíbrio e mobilidade em idosos.** Rev brasileira de medicina de família e comunidade. Florianópolis, 2012 Jun; 7 Supl1: 56.
2. ANTUNES, P.C.; SCHNEIDER, M.D. **As propostas de práticas corporais para pessoas na maturidade: uma possibilidade de re-significação.** In: Falcão JLC; Saraiva MC. (Org.). Esporte e Lazer na cidade: práticas corporais re-significativas. Florianópolis: Lagoa Editora, 2007, v.I.
3. ARORA, Harbans Lal. **A ciência moderna à luz do yoga milenar.** Rio de Janeiro: Nova Era, 1999

4

SCAZUFCA, M. et al. Investigações epidemiológicas sobre demências no país em desenvolvimento. Revista de saúde pública, São Paulo, v.36, n.6, dez 2002. > Acesso em: 12 out 2010

¹ Acadêmicos dos Cursos de Enfermagem, da Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas. e-mail: carol_braga551@hotmail.com; naty_natassia@hotmail.com

² Enfermeira, Esp., docente de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas, email: josiani.nunes@ig.com.br

³ Enfermeira, MSc., docente de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas, email: crsouza@uea.edu.br;

⁴ Psicólogo Dr. Docente da Universidade Federal do Amazonas, Pároco da Igreja São Pedro Apostolo. Manaus-Am-e-mail: jhudsonmanaus@hotmail.com

⁵ Professora de Yoga da Paróquia São Pedro Apostolo- e-mail : profneuz@ufam.edu.br

Este estudo compõe parte do Trabalho de Extensão- Proex, acadêmicas de Enfermagem da Escola Superior da Universidade do Estado do Amazonas

