



## **A IOGA E SEUS EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA**

Jéssica Narlia Costa Monteiro, Talita Ananda Corrêa e Giovana Andreia Gibbert de Souza

A ioga é um sistema que compreende filosofia, religião, ciência e arte. Sua origem etiológica vem do radical sânscrito yuj que significa integrar, por isso possui caráter multidisciplinar envolvendo aspectos metafísicos, teológicos e psicológicos, assim como físicos e práticos. O objetivo do presente trabalho foi descrever alguns efeitos da prática ióguica, especificamente da Hatha-Ioga, na qualidade de vida. A metodologia utilizada foi a pesquisa de cunho descritivo exploratório que teve como referência artigos nacionais e internacionais sobre o tema. A Ioga surgiu na Índia, aproximadamente, no ano dez mil a. C. de acordo com registros existentes e sua primeira sistematização escrita foi feita por Pantañjali, filósofo indiano que viveu por volta de 200 a. C. Ela possui inúmeras correntes pelo mundo, no Ocidente podem-se citar duas escolas como as mais conhecidas: Ioga Clássica e Hatha-Ioga. A Hatha-Ioga é composta, principalmente, por posturas (ásanas) e exercícios de controle da respiração (pranayamas), possuindo também meditação, relaxamento e técnicas de limpeza orgânica. A ioga estimula os órgãos do corpo, o sistema nervoso autônomo (SNA) e Sistema Nervoso Central (SNC). As primeiras pesquisas científicas sobre ioga e seus efeitos na saúde e qualidade de vida reconheceram a influência das pranayamas na regulação da pressão arterial e no controle das emoções, por conta da relação do sistema límbico com o SNA, reduz a produção de cortisol e catecolaminas e ativa o sistema parassimpático proporcionando autocontrole, calma e bem-estar. As ásanas testam e capacitam o cerebelo e trazem benefícios físicos, porque demandam equilíbrio e tônus muscular. Confirmando o reconhecimento da ioga como patrimônio imaterial da humanidade, pela UNESCO em dezembro de 2016 e a sua prescrição se expandindo como um método terapêutico pode-se constatar que a sua prática possui efeitos benéficos para o ser humano, o que possibilita sua prática como meio de promoção da saúde e qualidade de vida.