

DM

**Análise do Impacto da Prática Yoga  
na Autoestima, Autoconceito,  
Bem-estar Psicológico e Satisfação com a Vida  
nos Adolescentes em Ambiente Escolar**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Carmen Gabriela Mitroi**

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO



UNIVERSIDADE da MADEIRA  
*A Nossa Universidade*  
www.uma.pt

setembro | 2017

**Análise do Impacto da Prática Yoga  
na Autoestima, Autoconceito,  
Bem-estar Psicológico e Satisfação com a Vida  
nos Adolescentes em Ambiente Escolar**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Carmen Gabriela Mitroi**

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

ORIENTADORA

Maria Regina Teixeira Ferreira Capelo

*Dedicado à Felicidade que todos procuramos*

*“Sejam todos os seres felizes!*

*Que todos os meus pensamentos, palavras e ações contribuam, de algum modo, para a felicidade de todos os seres “.*

*A mantra de felicidade*

## Agradecimentos

Desejo expressar a minha gratidão a todos os que contribuíram para a realização deste trabalho.

Aos funcionários e aos meus fantásticos professores da Universidade da Madeira, que confiaram em mim e me guiaram ao longo deste percurso com disponibilidade e conhecimento.

À minha coordenadora de tese, pela sua dedicação e apoio inestimáveis.

Ao Diretor da Escola Jaime Moniz pela autorização concedida, e especialmente aos professores de Educação Física e aos estudantes que com entusiasmo participaram no Programa de Yoga Integral e sem os quais a realização deste estudo não seria possível.

Aos meus alunos de yoga da Escola de Yoga Integral Sundari, pela paciência que tiveram ao longo deste meu percurso académico.

Aos meus amigos, por todos os momentos de luz que me proporcionaram.

Um agradecimento especial à minha família, pelo amor e compreensão que sempre me mostrou.

E, em cima de tudo, agradeço ao Deus, pela vida e pelo Universo de qual todos fazemos parte

## Resumo

O Yoga é uma prática ancestral, universalmente válida e adaptável a qualquer cultura, considerado uma modalidade eficaz na formação positiva do *self* e no acesso ao estado de felicidade. Importa, por isso, a implementação de programas de intervenção com vista ao desenvolvimento ótimo dos adolescentes. O presente estudo pretende verificar o impacto de Yoga sobre autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida em estudantes do ensino secundário. Tratou-se de um estudo de *design* longitudinal, quase-experimental, com pré teste, pós teste e grupo de comparação, tendo sido aplicado um programa de Yoga Integral durante sete semanas. Participaram 66 alunos portugueses (32 – grupo participante; 34 – grupo de comparação) que frequentam o ensino secundário. Para a recolha de dados utilizou-se um questionário de autopreenchimento antes e após a intervenção, com questões sociodemográficas, a *Rosenberg Self-esteem Scale*, a *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale*, a *Escala de Bem-estar Psicológico para Adolescentes* e a *Escala de Satisfação com a Vida* e efetuou-se uma questão de resposta aberta aos estudantes que participaram no programa. Os resultados, pré e pós intervenção, evidenciam aumento estatisticamente significativo das dimensões do autoconceito - satisfação e felicidade e *scores* mais elevados da autoestima, bem-estar psicológico e satisfação com a vida no grupo que participou no programa. No final da intervenção 64% dos participantes expressaram uma avaliação positiva sobre a prática do Yoga. Conclui-se que a intervenção realizada contribuiu para o aumento da satisfação e da felicidade dos estudantes do ensino secundário, revelou a eficácia do programa e por isso recomenda-se a inserção de Programas de Yoga Integral nos currículos escolares.

**Palavras chave: Yoga, autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico, satisfação com a vida, estudantes adolescentes**

## Abstract

Yoga is an ancestral practice, universally valid and adaptable to any culture, considered an effective modality in the positive formation of the self and access to the state of happiness. It is important, therefore, to implement intervention programs aimed at the optimal development of adolescents. The present study aims to verify the impact of Yoga on self-esteem, self-concept, psychological well-being and satisfaction with life in secondary school students. This was a quasi-experimental, longitudinal, pre-test, post-test, and comparison study design, with an Integral Yoga program applied for seven weeks. A total of 66 Portuguese students (32 - participant group, 34 - comparison group) attending secondary classes education participated. To collect data, a self-assessment questionnaire was used before and after the intervention, with sociodemographic questions, Rosenberg Self-esteem Scale, Piers-Harris Children's Self-Concept Scale, Psychological Wellbeing Scale for Adolescents and the Life Satisfaction Scale, and a question of open response was made to the students who participated in the program. The results show a statistically significant increase in self - concept dimensions - satisfaction and happiness and higher scores on self - esteem, psychological well - being and life satisfaction in the group that participated in the program. At the end of the programme, 64% of the participants expressed a positive evaluation about the practice of Yoga. It was concluded that the programme contributed to increase the satisfaction and happiness of the secondary school students, revealed the efficacy of the programme and, therefore, shall be recommended the integration of the Integral Yoga Programs into the educational curriculum of the secondary school.

**Keywords: Yoga, self-esteem, self-concept, psychological well-being, satisfaction with life, adolescent students**

## Índice

Introdução.....	1
Revisão teórica .....	3
Autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida.....	3
Adolescência: correlatos entre autoestima, autoconceito, BEP e a SA .....	17
Yoga: histórico e filosofia.....	21
Efeitos psicossomáticos do Yoga.....	27
Yoga e o ensino escolar na adolescência .....	28
Programas de Yoga introduzidos nos currículos escolares.....	33
Revisão sobre as técnicas de Yoga utilizadas neste estudo .....	34
Método.....	42
Questões da investigação .....	42
Amostra.....	43
Instrumentos.....	44
Autoestima .....	45
Autoconceito .....	45
Bem-Estar Psicológico .....	46
Satisfação com a vida.....	46
Procedimento .....	46
Programa de Yoga Integral (PYI) .....	50
O Aquecimento.....	50



A prática de asana-s e de pranayama.....	53
Relaxamento.....	57
Técnicas de concentração e meditação.....	57
Resultados.....	60
Autoestima.....	60
Autoconceito.....	60
Bem-Estar Psicológico.....	63
Satisfação com a vida.....	65
Relação entre as variáveis e a percentagem de participação (questão 2).....	66
Discussão.....	68
Referências.....	72
Anexo I- Respostas qualitativas no momento pós-teste(M2).....	85
Anexo II - Formulário de consentimento informado.....	87
Anexo III - Bateria de testes.....	88
Anexo IV - O aquecimento.....	95
Anexo V – As Posturas.....	98
Anexo VI - O Relaxamento.....	120
Anexo VII - Técnicas de concentração e meditação.....	123

## **Índice de tabelas**

### **Tabela 1.**

*Descrição da amostra segundo escolaridade, género e nível socioeconómico* ..... 44

### **Tabela 2.**

*Coefficiente de Kuder-Richardson para cada um dos fatores do PHCSCS* ..... 45

### **Tabela 3.**

*Alfas de Cronbach para cada uma das subescalas do EBEPa* ..... 46

### **Tabela 4.**

*Resultados do teste de normalidade para as variáveis avaliadas nos dois momentos* ... 49

### **Tabela 5.**

*O agrupamento das asana-s em função da posição corporal e do movimento da coluna vertebral* ..... 54

### **Tabela 6.**

*Correspondência entre as asana-s e as chakras que cada uma dinamiza* ..... 54

### **Tabela 7.**

*Planificação por aula das técnicas para ensinar e o conteúdo prático das aulas*..... 59

### **Tabela 8.**

*Resultados da ANOVA mista para a escala RSES* ..... 60

### **Tabela 9.**

*Resultados da ANOVA mista para a escala PHCSCS-2*..... 63

### **Tabela 10.**

*Resultados da ANOVA mista para a escala EBEPa* ..... 65

### **Tabela 11.**

*Resultados da ANOVA mista para a escala SLWS*..... 65

### **Tabela 12.**

*Resultados da correlação entre a diferença entre M2 e M1 e a percentagem de participação nas aulas de Yoga*..... 66

## **Índice de figuras**

### **Figura 1.**

*Fluxo dos participantes através de cada etapa do desenho quase-experimental* ..... 44

### **Figura 2.**

*Diferenças entre o grupo de comparação e experimental e o nível do autoconceito na escala de satisfação e felicidade*..... 62

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

BEP - Bem-Estar Psicológico

BES - Bem-Estar Subjetivo

EBEPA - Escala de Bem-estar Psicológico para Adolescentes

GRTL - Get Ready to Learn (Estejam prontos para aprender)

NASE – National Association of Self-Esteem (Associação Americana para Autoestima)

PHSCS - Piers-Harris Children's Self-Concept Scale

PYI - Programa de Yoga Integral

RSES – Rosenberg Self-Esteem Scale

RYE - Research Yoga in Education (Pesquisa sobre o Yoga na Educação),

SA - Satisfação com a Vida

SNS - Sistema Nervoso Simpático

SPSS - Statistical Package for Social Sciences

SWLS - Escala de Satisfação com a Vida – adaptação para a população adolescente portuguesa da Satisfaction With Life Scale

TLS - Transformative Life Skills (Habilidades Transformadores da Vida)

## Introdução

O processo de educação é um desafio permanente para a sociedade em geral e o indivíduo em particular. O desenvolvimento do ser humano implica, além da hereditariedade fisiobiológica do indivíduo, adaptação às influências do ambiente (Shaffer, 2005). Esta adaptação é realizada através do conhecimento adquirido desde o momento do nascimento até ao fim da vida, num processo de educação contínuo, cujo percurso tem os seus desafios, consoante os ritmos e os estádios de desenvolvimento de cada indivíduo em parte.

Desde a antiguidade até ao momento hodierno, desenvolveram-se teorias e práticas com o fim de identificar e ultrapassar estes desafios, ajudando o aperfeiçoamento do ser humano para uma melhor adaptação ao meio ambiente, geradora de bem-estar individual e social. Cada cultura, através das suas tradições e seus pensadores, teve e tem o seu aporte no desenvolvimento da compreensão do ser humano. A especificidade da sociedade moderna, com o seu progresso tecnológico e facilidade na transmissão veloz de informação, permite ter uma visão abrangente e sintética sobre as conquistas valiosas nascidas das experiências humanas ao longo da história e das ideias dos grandes pensadores de cada época, dando a possibilidade de escolher, adaptar e desenvolver àquelas que, ao longo de tempo, mostraram-se ser universalmente válidas e adaptáveis a qualquer cultura. O Yoga insere-se nesta visão e é considerado uma modalidade eficaz para a manutenção da saúde e da harmonia no ser humano, tendo mostrado a sua utilidade ao longo de milhares de anos. Os seus efeitos estão cada vez mais estudados no mundo científico moderno, procurando-se o uso das suas técnicas acessíveis com o objetivo de aplicar os benefícios da sua prática para indivíduos e sociedade.

Porque a intervenção Yoga é ancestral e não utiliza terminologias ou práticas que poderiam ser consideradas religiosas ou inabituais no domínio escolar público, seria útil

observar a vantagem da sua prática no contexto acadêmico (Rocha, 2011). Sendo um conjunto de métodos simples, fácil de aplicar em grupo, que combina o desenvolvimento somático com o psicológico, a prática das técnicas de Yoga inserida no ambiente educativo poderia ser uma abordagem alternativa de prevenção ou tratamento dos problemas com qual se confrontam os estudantes adolescentes.

O presente estudo procura verificar se a prática das técnicas de Yoga influencia o desenvolvimento positivo dos adolescentes, investigando o impacto desta sobre o nível de autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida, variáveis que são fortemente correlacionadas com a formação positiva do *self* e o alcance do estado de felicidade, objetivos assumidos também pela tradição Yoga.

Porque várias metaanálises (Park, *et al*, 2014; Serwacki & Cotone, 2012; Silva & Rosado, 2017) identificaram a necessidade de uma descrição mais detalhada do Yoga e dos programas de Yoga realizados como intervenção, além da descrição breve das variáveis estudadas, neste trabalho procuramos, especialmente nas vertentes teórica e de descrição do programa implementado, de descrever melhor o domínio de Yoga. Com este fim, na primeira parte começamos com uma breve revisão da literatura sobre as quatro variáveis, correlacionadas com a idade de adolescência, e uma incursão sintética no domínio complexo do yoga, investigando tanto as suas vertentes tradicionais como também os efeitos da sua aplicação no ambiente escolar e na Psicologia de Educação. A segunda parte do trabalho é consagrada à descrição da criação e implementação de um Programa de Yoga Integral (PYI) aplicado aos estudantes do decimo primeiro e decimo segundo ano de uma escola pública de ensino secundário, sendo expostos os resultados avaliados e a discussão sobre os mesmos.

## Revisão teórica

### **Autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida**

A **autoestima** é considerada como uma síntese pessoal do indivíduo quanto ao seu valor global pessoal, síntese resultada das avaliações repetitivas e frequentes das experiências fenomenológicas vivenciadas, que têm uma forte predominância afetiva (Araújo, 2011; David, 2013; Dias & Fontaine, 2001; Freire & Tavares, 2011; Rosenberg, 1979). O conceito de autoestima é diferente do de autoconfiança, pois para muitos indivíduos, a confiança que podem ultrapassar obstáculos não se traduz necessariamente numa percepção do sentimento de ser uma pessoa de valor (Rosenberg, 1979).

Não é simples determinar qual é a origem de autoestima, mas parece que é um constructo que tem como núcleo básico a autoaceitação e a valorização pessoal que derivam de experiências precoces (Dias & Fontaine, 2001). Conforme vários autores (Dias & Fontaine, 2001; Shaffer, 2005), a teoria de modelos de trabalho de Bowlby revela alguns indícios significativos, pois foi evidenciado que as crianças de apego seguro constroem um modelo de trabalho positivo do *self* e dos outros, avaliando-se de modo mais favorável em comparação com as crianças de apego inseguro. Shaffer (2005), citando pesquisas mais recentes do que as do Bowlby (Verschuren *et al*, 2001, citados por Shaffer, 2005), conclui que, possivelmente antes da idade de quatro-cinco anos, a criança já estabeleceu uma noção inicial e significativa de autoestima, que é influenciada por sua experiência de apego e pela percepção das avaliações capacitativas feitas pela família e professores. Primeiro, a criança realiza avaliações parciais dos vários desempenhos em áreas diferentes e só depois realiza uma avaliação global das impressões resultadas destas avaliações parciais. Até aos sete anos, existe a tendência de se colocar positivamente em todos os domínios, mas já a partir de cerca oito anos, a autoavaliação da criança começa a ser circunjacente e semelhante à avaliação que os outros fazem dela.

Segue-se um período de estabilidade, em qual o autoconhecimento e a autoestima dependem em grande parte da percepção e reação dos outros ao comportamento da criança (Shaffer, 2005). Este período de estabilidade da autoestima deve-se á formação do autoconceito pela identificação com o *self* e á necessidade da segurança interpessoal da criança (Dias & Fontaine, 2001). Ao longo do desenvolvimento, a autoestima passa para um processo de internalização, as percepções do individuo sobre a sua avaliação interna e os processos de comparação e de avaliação interpessoal formando um conjunto que tem uma grande influencia sobre a autoestima e sobre a atitude, positiva ou negativa, com o *self* (Rosenberg, 1979).

A autoestima é construída através da avaliação que o individuo faz sobre mesmo, avaliação que, conforme Rosenberg (1979), baseia-se numa compreensão global sobre ele próprio, que é desenvolvida através de três fatores principais: a percepção direta e presente do eu, as informações sobre o *self* proferidas pelas outras pessoas e o modo como o individuo acha que é visto pelos outros (Araújo, 2011). Ainda mais, a formação da autoestima é um fenómeno complexo e depende não só das estimacões expressadas pelos outros, das comparações sociais, da autoatribuição e da autoavaliação dos próprios resultados, mas também da centralidade e da importância psicológica que o individuo confere a estes fenómenos, a sua concetualização sendo uma soma das associações do afeto aos componentes relacionados com o *self* e com os aspetos cognitivos (Dias & Fontaine, 2001; Rosenberg, 1979).

A consolidação da autoestima depende da evolução do *self* e da constante afetiva e apreciativa existente na vida do individuo, constância que alimenta a energia e o entusiasmo e com a qual a pessoa se pode relacionar em caso de necessidades (Dias & Fontaine, 2001).

A autoestima pode ser consciente, pré-consciente ou inconsciente, apresentando várias funções adaptativas e defensivas. O seu processo de formação é regularizado por vários fatores externos e internos, sendo identificados como fatores externos: o constructo socio cultural formado das apreciações refletidas pelos outros, as comparações sociais, o nível socio económico e as ocorrências da vida, e como fatores internos: os processos avaliativos do individuo sobre o efeito das suas ações, o impacto psicológico que as varias componentes do autoconceito têm para ele, os fatores desenvolvimentais correlacionados com a idade, sendo que a autoestima parece aumentar ao longo da adolescência e no inicio da idade adulta (entre treze e vinte três anos) (Dias & Fontaine, 2001).

Junto com a adolescência aparece um aumento de fatores *stressores*, as transformações corporais, a mudança para o ensino medio, a preparação para o ensino superior, o aparecimento dos namores, os conflitos entre os pares, as alterações nas relações familiares, etc. (Shaffer, 2005). Nesta fase de desenvolvimento, a autoestima global começa passar por um processo de desenvolvimento e de mudança e, especialmente no fim da adolescência, estas solicitações específicas poderiam perturbar a coesão do *self* e o bem-estar psicológico do jovem, a capacidade de lidar com as novas tarefas dependendo principalmente do historial da formação e evolução do *self* e da autoestima (Dias & Fontaine, 2001).

Como um constructo que implica antecipação e expectativa pessoal de conseguir ultrapassar dificuldades e obstáculos e de lidar com acontecimentos futuros, a autoestima representa nesta idade muito mais do que sumas e combinações de raciocínios auto-avaliativos específicos e poderia influenciar significativamente a resolução das tarefas psicológicas regulares específicas do fim de adolescência e do inicio da idade adulta, nesta fase, tornando-se fundamentais dois fatores: a consolidação da autoestima através de cultivo de competências nos domínios académicos, atléticos, artísticos, sociais e a



consolidação do ideal pessoal através de nascimento interno de novos ideais, sejam eles sociais, emocionais ou cognitivos (Dias & Fontaine, 2001).

A autoestima pode ser um fator de influencia associado quer às perturbações como ansiedade, depressão e agressão (Araújo, 2011), quer aos indicadores de funcionamento positivo, como melhor desempenho escolar, facilidade na integração social e relações com os pares (Shaffer, 2005), maior satisfação com a vida (Freire & Tavares, 2011), estado de felicidade e de bem-estar em geral (Fernandes, 2007; Freire & Tavares, 2011).

Dos variados problemas físicos e emocionais com qual os jovens se confrontam hoje em dia, muitos podem ser associados com uma autoestima global negativa, que poderia determinar o aparecimento de comportamentos de risco, como gravidez, abuso de substancias e suicídio, violência e delinquência (Emerson, 2012).

A consolidação de autoestima é uma das tarefas a cumprir no fim da adolescência. Uma autoestima positiva depende de uma boa avaliação interna que é sujeita em grande parte à formação dos modelos internos funcionais, onde o afeto tem um papel essencial. A capacidade do individuo de avaliar globalmente uma situação é um dos fatores determinantes para que uma certa representação interna seja ativada numa situação específica. O desenvolvimento cognitivo do adolescente possibilita o encontro de justificações para desempenhos fracos e a implementação de estratégias de proteção da sua autoestima em situações temíveis. Desde que o jovem consegue fortalecer a sua internalização e estruturação psicológica, correlacionadas com a estabilidade da autoestima, um nível elevado de autoestima resulta numa maior coesão do *self* e num melhor funcionamento das funções do ego, como estudar, pensar, observar (Dias & Fontaine, 2001). Neste sentido, um estudo com uma amostra de 6346 adolescentes, conduzido na Islândia por Kristjánsson, Sigfúsdóttir e Allegrante (2010) evidencia uma relação interdependente que existe entre o desempenho escolar e a autoestima, os resultados

mostrando que a autoestima influencia os resultados escolares e que os resultados escolares têm uma influência significativa sobre a autoestima.

Embora uma autoestima positiva que se fortalece ao longo da adolescência exibe uma grande estabilidade relativa, contribuindo para o desenvolvimento e o ajustamento psicológicos do indivíduo, sendo no mesmo tempo, um resultado deles, a autoestima nunca é definitiva e continua a ser construída ao longo de todo o desenvolvimento humano (Dias & Fontaine, 2001).

A autoestima pode ser integrada no domínio mais amplo de **autoconceito**, constituindo uma componente da sua avaliação (Araújo, 2011; Fernandes, 2007) e podendo ser definida deste ponto de vista como “a avaliação que cada um tem do seu valor como indivíduo nos aspetos qualitativos que compõem o autoconceito” (Shaffer, 2005, p. 428).

Enquanto a autoestima refere-se à avaliação que o indivíduo faz relativamente a sua imagem, o autoconceito corresponde à sua auto descrição (Fernandes, 2012). O autoconceito é um constructo complexo e multifacetado que cada indivíduo desenvolve em relação a si próprio e representa um conjunto dinâmico mais amplo de perceções de si mesmo adquiridas, incluindo características e atributos particulares que são determinados dos aspetos comportamentais, cognitivos e afetivos (Araújo, 2011, Fernandes, 2012; Dias & Fontaine, 2001; Shaffer, 2005). A característica multifacetada do autoconceito é dada pelo fato que o indivíduo constrói, em função da fase de desenvolvimento em qual se encontra, várias imagens de si próprio (Araújo, 2011). Além dos fatores pessoais, este constructo é influenciado também pelos contextos temporais interpessoais em qual o indivíduo se encontra quando realiza a sua auto-observação, o seu desenvolvimento permitindo ao jovem o conhecimento de si próprio de uma forma mais diferenciada, complexa e abstrata em relação às idades anteriores (Dias & Fontaine, 2001).

Em suma, o autoconceito é determinado por três componentes importantes: uma componente avaliativa, que é representada pela autoestima; uma cognitiva, definida pelas percepções individuais referentes às próprias capacidades alcançadas ou que o indivíduo pretende alcançar e uma componente comportamental, que é formada pelas estratégias de autorrepresentação que o indivíduo utiliza para transmitir uma imagem positiva de si (Araújo, 2011).

Shaffer (2005) descreve cinco etapas no desenvolvimento do autoconceito. No primeiro ano da vida são identificadas a diferenciação do *self* do ambiente externo e a emergência da influência pessoal(1); entre primeiro e segundo ano emerge o autorreconhecimento e se desenvolve a definição do *self* (2); entre três e cinco anos, o autoconceito começa a destacar as ações, surge a auto avaliação e a noção de autoestima, aparece o *self* privativo e a teoria de crença-desejo, as atribuições da conquista mostram o desenvolvimento da visão geral das habilitações (3); entre seis e dez anos o autoconceito passa a enfatizar as características da personalidade, a autoestima torna-se equivocada pelas capacidades acadêmicas, físicas e sociais, as atribuições de conquista progredem para uma visão da habilidade como uma entidade (4); e a partir de onze anos para diante, o autoconceito reflete os valores de ideologias individuais que se tornam mais abstratos e internalizados, a amizade e a atração romântica tornam-se fatores importantes para a autoestima, a identidade é conquistada no final da adolescência ou no começo da vida adulta (5).

Conforme o mesmo autor, o autoconceito desenvolve-se na adolescência como um autorretrato mais psicológico, abstrato e coerente (Shaffer, 2005). Os adolescentes são capazes de refletir sobre a própria personalidade e de entender o seu funcionamento, reorganizando e auto concebendo teorias sofisticadas sobre o próprio *self* (Dias & Fontaine, 2001).

Atendendo ao fato de que as crenças e os sentimentos sobre o próprio têm um papel fundamental na evolução dos indivíduos, o interesse no estudo do *self* como determinante principal no desenvolvimento do autoconceito tem vindo a ser aprofundado e contínuo ao longo dos tempos (Pinto *et al.*, 2013). Mas o conceito de *self* é difícil de descrever.

“O *self*... é, como toda a realidade ... não é conhecedor em sua essência ... Podemos descrever as várias formas coesivas em que o *self* aparece, podemos demonstrar os vários integrantes que o compõem... e explicar sua gênese e funções. Podemos fazer tudo isso, mas ainda não conheceremos a essência do *self* como diferenciado das suas manifestações” (Kohut, citado por Siegel, 1996, p. 140).

Vários autores (Kohut, 1971; Pinto *et al.*, 2013) enfatizam que o fator comum das várias teorias desenvolvidas ao longo do tempo sobre o *self* é baseado nas interações sociais, tendo como determinantes específicos as relações precoces estabelecidas com os cuidadores primários.

Com o desenvolvimento do pensamento operacional, na adolescência ganha-se uma perspectiva mais abstrata do *self* em comparação com as idades anteriores. Nesta faixa etária, a descrição do *self* é focada sobre estados emocionais e apreciações pessoais e interpessoais. Os adolescentes desenvolvem um autoconceito mais diferenciado, reconhecendo que os seus comportamentos e desempenhos variam ajustando-se com o tempo, e que não são a mesma pessoa em todas as situações (Dias & Fontaine, 2001). Este desenvolvimento é influenciado pelas várias experiências vivenciadas nos diferentes contextos de vida, pela interpretação interna dessas mesmas experiências e pelo *feedback* recebido dos referenciais em relação aos seus comportamentos (Araújo, 2011). Eles tornam-se capazes de integrar essas observações separadas numa caracterização abstrata global de si próprio, desenvolvendo diferentes autoconceitos em função dos vários papéis sociais que têm para realizar (Araújo, 2011; Shaffer, 2005). Para a construção de um *self*

consistente e coerente, esta diferenciação de variados autoconceitos requer integração, organização e estruturação, tanto nas percepções internas como também nos desempenhos externos (Araújo, 2011). Os jovens detentores de um *self* positivo se descrevem de forma mais positiva nos diferentes domínios do autoconceito, em relação aos sujeitos com um *self* negativo (Pinto *et al*, 2013). O autoconceito pode ter um carácter preditivo no que diz respeito aos desempenhos do individuo, tanto no da saúde física, como no das relações sociais e no do âmbito escolar, por isso pode ser considerado um constructo relevante para o desenvolvimento positivo, pois quando o adolescente se desvaloriza, as suas potencialidades estão subaproveitadas, prefigurando assim menores expectativas por parte dos outros relativamente ao seu desempenho (Araújo, 2011).

Investigações em Portugal, dirigidas por Vaz, Serra e Firmino (1986, citados por Dias & Fontaine, 2001), mostram que o autoconceito positivo é fundamental no ajustamento psicológico do individuo. A importância do autoconceito tem vindo a ser progressivamente salientada no campo da Psicologia da Educação, da Psicologia Social ou da Psicologia Clínica (Veiga, 2005). As pesquisas acerca do autoconceito evidenciam importantes estudos e resultados positivos no que diz respeito ao aspeto académico, tendo-se mostrada a influência determinante que o autoconceito apresenta no desempenho escolar, incluindo aqui não só os resultados académicos, mas também a dinâmica interrelacionar e interpessoal específica ao ambiente escolar (Araújo, 2011; Veiga, 2005).

Promover a construção do autoconceito implica um desenvolvimento de processos que permitem a conquista de autonomia por parte do adolescente, aperfeiçoando o seu bem-estar físico, psicológico e social (Araújo, 2011).

No que diz respeito ao **bem-estar**, a literatura adota duas abordagens principais: o bem-estar subjetivo (BES), oriundo da tradição de estudos sobre o *hedonismo* (termo grego que designa “o prazer”), e o bem-estar psicológico (BEP), abordagem influenciada

pela *eudamonia* (termo grego designando a felicidade) (Fernandes, Raposo, Bertelli, & Almeida, 2011). O *hedonismo* e o *eudaimonismo* são correlatos da felicidade cujas origens remetem na antiguidade grega, sendo primeiro descritos por, respetivamente, Aristipo de Cirene e Aristóteles (Fernandes, 2007). Enquanto o *hedonismo* refere-se na felicidade subjetiva e diz respeito à experiência de prazer *versus* desagrado, enfatizando uma maior satisfação com a vida e as emoções positivas e agradáveis do que as negativas, o *eudaimonismo* abrange uma perspectiva mais complexa, focando prioritariamente o funcionamento psicológico positivo, que permite a expressão dos valores humanistas existenciais e o desenvolvimento da capacidade de autorrealização (*eu daemon* = “o eu espiritual” em grego) (Extremera *et al.*, 2011; Fernandes *et al.*, 2011).

Em termos operacionais, um individuo que apresenta um baixo nível de afeto negativo e altos níveis de afeto positivo e satisfação com a vida é geralmente interpretado como uma pessoa com um elevado nível de BES. Por sua vez, um individuo que desenvolve o seu verdadeiro potencial, mostrando congruência entre o cumprimento dos seus objetivos e o seu *self*, pode ser interpretado como uma pessoa que apresenta um elevado nível de BEP e parece ser mais sociável e produtivo, bem como mais participativo e melhor apreciado pelos outros (Araújo, 2011; Extremera *et al.*, 2011).

O BES apresenta-se como um amortecedor (*buffer*) de acontecimentos negativos, que é construído através das avaliações subjetivas (quer afetivas, quer cognitivas) que os indivíduos fazem sobre as experiências das suas vidas, sendo determinado pelos níveis do afeto (negativos ou positivos) e pela avaliação global positiva da sua vida, sendo esta uma componente cognitiva que geralmente é designada por satisfação com a vida (Araújo, 2011; Diener & Suh, 2000).

O BEP é um conceito multifuncional que requisita o desenvolvimento positivo das capacidades que contribuem para o aumento do bem-estar físico e psicológico e representa o pleno funcionamento das potencialidades de um individuo, envolvendo a sua capacidade

de pensar e de bom senso (Araújo, 2011; Fernandes, 2007; Silva, Giordani, & Dell’Aglío, 2017).

O modelo de BEP foi desenvolvido pelo Carol Ryff e é considerado como o modelo que melhor sintetiza o ideal *eudaimónico*, inserindo-o e adaptando-o no contexto sociocultural atual (Fernandes, 2007). Ryff (1989, citado por Araújo, 2011) descreve seis dimensões do BEP: a aceitação de si, as relações positivas com os outros, a autonomia, o domínio do meio, os objetivos na vida e o crescimento pessoal; dimensões que abrangem o domínio do autoconceito e aceitação dos aspetos do *self* e dos aspetos positivos do passado, o interesse e a habilidade do indivíduo de estabelecer relações positivas interpessoais, a auto-determinação de seguir os próprios padrões comportamentais e pensativos, o sentimento de ter aptidões para interagir e lidar com o meio, a competência de direcionar o comportamento através de objetivos que dão significado a vida, a procura de novas experiências que propiciem o enriquecimento pessoal e o sentimento de desenvolvimento contínuo (Araújo, 2011, Fernandes, 2017; Silva, 2012). Estas dimensões representam uma delimitação conceitual do BEP, sendo que podem ser subordinadas aos valores, ideais e expectativas das pessoas, o processo sendo realizado de acordo com a promoção dos fundamentos da saúde mental positiva (Fernandes, 2007).

Na adolescência, o bem-estar pode ser considerado como um indicador de qualidade da experiência de vida hodierna (Fernandes, 2007). Freire, Zenhas, Tavares e Iglésias (2013) afirmam que, nesta faixa etária estão presentes os dois constructos do bem-estar, BES e BEP, pois as dimensões psicológicas formadoras de significados atribuídos à experiência e aos aspetos internos estruturadores da relação com os outros e com o mundo abrangem tanto aspetos *hedónicos* como *eudaimónicos*. Os mesmos autores enfatizam que os adolescentes dão significado às coisas não só pelo prazer imediato e o afeto positivo

advindas delas, mas igualmente pelos desafios e pelas oportunidades de crescimento e concretização das metas que daí resultam (Freire *et al.*, 2013).

Devido às suas características desenvolvimentais, a presença do BEP na idade de adolescência é importante, sendo evidenciado que o seu nível elevado influencia de modo positivo o aumento da autonomia e independência, a melhoria nas relações interpessoais, uma maior capacidade de adaptação às mudanças físicas e psicológicas, uma melhor abertura para a expressão emocional e as mudanças cognitivas e sociocognitivas (Bizarro, 1999; Freire *et al.*, 2013). Nesta faixa etária, o BEP tem sido correlacionado com os indicadores de funcionamento psicológico positivo no que diz respeito a formação de identidade, a regulação emotiva, a elaboração de estratégias eficazes de *coping*, à facilitação da cognição, ao estabelecimento dos objetivos pessoais, ao desenvolvimento e definição dos traços de personalidade, a uma comparação social, a espiritualidade, aos acontecimentos de vida e ao nível de correlatos neurobiológicos (Freire *et al.*, 2013).

Manter níveis positivos de bem-estar surge como crucial para a adaptação, pois os níveis baixos de bem-estar são correlacionados com aspetos negativos a nível intrapessoal e interpessoal, como isolamento, ansiedade, depressão e risco de condutas inadequadas (Silva, 2012).

Resultados empíricos ilustram a multiplicidade e a complexidade da relação entre o BEP e as suas consequências benéficas para os adolescentes: menores níveis de ansiedade e depressão, maior satisfação com a vida, adoção de valores intrínsecos, formação de identidade, motivação para sociabilidade, a promoção de comportamentos exploratórios, curiosidade e interesse em adquirir conhecimento (Fernandes, 2007; Silva, 2012).

Existe uma multitude de estratégias para obter um maior bem-estar, mas todas deveriam ter em conta três fatores importantes: o género, a idade e as circunstâncias. As suas implementações dependem das necessidades, valores, recursos e particularidades de



cada indivíduo, que podem predispor para o uso de uma estratégia ou de outra. Importa que a estratégia seja adequada, haja interesse genuíno e verdadeira motivação para conseguir o bem-estar. Cumprindo estas características, as estratégias de implementação do bem-estar têm maiores hipóteses de fazer o indivíduo sentir-se bem e de o convencer de investir num esforço continuado e perseverante, aumentando assim a probabilidade de obter sucesso (Silva, 2012).

Quando se trata da compreensão da dimensão e do significado da felicidade nos adolescentes, o estudo dos ambos os constructos, BES e BEP, devem estar presentes (Freire *et al.*, 2013).

As dimensões do BEP correlacionam-se positivamente com a **satisfação com a vida (SA)**, vista como componente cognitiva do BES e como percepção subjetiva e avaliação global que o indivíduo faz da sua qualidade de vida (Araújo, 2011; Fernandes, 2007; Silva, 2012). A SA desempenha também um papel importante no desenvolvimento positivo (Araújo, 2011).

A SA global define-se como a avaliação cognitiva positiva da vida como um todo (Gaspar, Matos, Ribeiro, & Leal, 2006). Veenhoven (1991) descreve a SA como “o grau em que o indivíduo avalia de forma favorável a qualidade geral da sua vida como um todo” (p. 3). Conforme este autor, os fatores contribuintes para a formação da satisfação com a vida são complexos e ainda não compreendidos por completo, mas a literatura já evidencia que a satisfação com a vida pode ser concebida através de uma combinação complexa do comportamento individual, das características estáveis do indivíduo, das ações coletivas em qual participa, dos níveis elevados do conhecimento adquirido, das experiências sensoriais, do meio ambiente e dos fatores de risco (Veenhoven, 1991). Na sua vertente de variável da qualidade de vida, a SA pode ser considerada, juntamente com indicadores de saúde física e mental, como parte constituinte dos fatores que

permitem saber em que medida a pessoa está a prosperar (Veenhoven ,1996, citado por Becalli, 2014).

Conforme Silva (2012), a SA é um estado psicológico resultante da transação entre três aspetos principais: (1) as características individuais, como personalidade, crenças pessoais, preferências e anseios; (2) o estatuto micro social, que é relacionado ao modo de envolvimento com a família, escola, pares, apoio social e comunitário, e (3) o estatuto macrossocial, que envolve o rendimento económico, a cultura em qual está inserido e as expectativas de possibilidade de realização (Silva, 2012).

A SA envolve um processo de apreciação global da sua vida, fundamentado em critérios próprios e não em função dos critérios externos impostos pelo investigador (Becalli, 2014). Gaspar *et al.* (2006) identificam o autoconceito como o fator intrapessoal mais correlacionado com a SA e a percepção de felicidade. Neste sentido, à SA são-lhes associados três aspetos do *self*: a autoestima, o controlo do ambiente conforme os desejos / necessidades e o otimismo face ao futuro (Gaspar *et al.*, 2006).

A SA está fortemente corelacionada com a forma com a qual o indivíduo lidera e assimila a ocorrência dos episódios de sua vida. Uma gestão desadequada de eventos stressantes na área pessoal, social ou cultural pode gerar uma interrupção na percepção do indivíduo de sentir-se psicologicamente bem, afetar os comportamentos e influenciar a sua percepção de saúde, trazendo sofrimento pessoal. O ajustamento positivo desta gestão de fatores *stressantes* é realizado ao longo do crescimento do indivíduo, em função da sua capacidade de experienciar as várias contingências da vida, testando e aprendendo novas maneiras de lidar com os problemas (Mühlen *et al.*, 2013).

Como componente principal de BES, a SA insere-se na área de prevenção e manutenção de saúde e promoção de qualidade de vida, o que justifica o seu estudo e implementação na adolescência, sendo que esta faixa etária se encontra numa das fases

essenciais para o desenvolvimento positivo do indivíduo. É importante compreender com maior precisão quais são os fatores que os adolescentes levam em consideração quando avaliam a sua SA, com o intuito de promover o desenvolvimento positivo (Silva *et al.*,2017).

Diener (1984, citado por Silva *et al.*, 2017) considera mais adequado avaliar a SA tendo em conta a escolha do próprio indivíduo dos fatores que consideram como importantes para afetar o seu bem-estar (Silva *et al.*,2017). Na avaliação do bem-estar do adolescente, é relevante prestar maior atenção à experiência subjetiva do que às condições de vida, uma vez que na infância e adolescência, a relação entre as condições objetivas e o estado psicossocial é imperfeita e que, para conhecer a SA, é essencial recorrer diretamente à descrição do próprio indivíduo relativamente ao que sente pela sua vida (Ribeiro, 2003, citado por Gaspar *et al.*,2006).

Além das apreciações globais acerca da vida, a SA depende também de satisfações particulares nos diferentes domínios de vida, como saúde, profissão, etc. A representação interna individual do sucesso contido em cada domínio da vida é baseada na importância que lhe é atribuída pelo indivíduo, em função dos padrões a serem cumpridos para que o mesmo considere que tem uma «boa vida» (Becalli, 2014). Na adolescência, os domínios que maior afetam a SA são os mais próximos e contíguos à vida pessoal dos adolescentes (Silva, 2012).

Como indicador cognitivo de BES, a SA é uma avaliação global resultante das avaliações que o jovem realiza nos seus contextos circunjacentes, como família, escola e resultados académicos, grau de autonomia, qualidade das relações de amizade e românticas, estatuto socioeconómico, tempo livre, etc. Os adolescentes avaliam o seu estado atual comparando-o com as expectativas de futuro que almejam. Estas expectativas estão expostas tanto às influências exógenas, via influência familiar, cultural, dos pares,

dos professores ou mentores, como também endógenas, representadas pelas convicções pessoais (Silva *et al.*, 2017; Silva, 2012). O valor do nível de SA resultado destas avaliações é dado pela discrepância entre as aspirações do adolescente e aquilo que consegue (Silva, 2012). Quanto menor for a discrepância entre estes dois fatores, maior será o nível de SA (Becalli, 2014), aspeto que vai ao encontro da observação que o BES aumenta à medida que gradualmente se realiza uma aproximação crescente dos objetivos definidos na vida (Silva, 2012; Silva *et al.*, 2017).

Adolescentes que apresentam elevados índices de satisfação com a vida apresentam melhor ajustamento social, mesmo na presença de *stressores* sociais. A literatura evidencia uma forte relação entre estratégias de *coping* e satisfação com a vida; o bom ajustamento, a autoestima mais elevada e o melhor desempenho escolar sendo associados com as estratégias ativas positivas (Araújo, 2011; Gaspar *et al.*, 2006; Mühlen *et al.*, 2013).

A presença de elevados níveis de SA e de afeto positivo pode ter um efeito protetor relativamente às desordens psicológicas e comportamentais nos adolescentes. Os níveis baixos de SA estão relacionados com problemas comportamentais, sociais e psicológicos, enquanto índices elevados de SA podem ter uma influência positiva sobre o desempenho escolar, autoeficácia, resistência ao *stress*, autoestima e extroversão, e encorajamento nos jovens em procurar estímulos para crescer e se desenvolver (Araújo, 2011).

### **Adolescência: correlatos entre autoestima, autoconceito, BEP e a SA**

Não só o bom senso comum, mas também a literatura científica revela as alterações profundas que o ser humano experimenta no período da adolescência. A saúde nesta faixa etária implica muito mais de que a saúde do corpo físico, pois é neste período que o indivíduo assenta as bases dos recursos pessoais, desenvolvendo-os e fortalecendo-os em função da sua capacidade de perceber e contextualizar as realidades presentes e futuras. É através das alterações que ocorrem neste período que se esclarecem o autoconceito e a

autoestima e se criam e alimentam as expectativas alistadas à satisfação com a vida e ao bem-estar. Além das referências genéticas e das circunstâncias da vida, a qualidade dos contextos educativos pode favorecer ou não a construção de um estilo de vida saudável com tendências para se prologar na idade adulta (Carvalho, 2011).

Segundo Shaffer (2005), é no fim de adolescência que se conquista a identidade, pois nesta idade os valores e as ideologias individuais tornam-se mais abstratas e refletem-se no autoconceito, esclarecendo, ou não, a percepção sobre si mesmo, sobre as suas características e os seus atributos particulares, dando a possibilidade ao indivíduo de avaliar o valor dos seus aspetos qualitativos e de criar a autoestima.

Vários autores (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Diener & Diener, 1995) identificam uma ligação significativa entre a autoestima e o bem-estar, especialmente nos países com uma cultura individualista em comparação com as comunidades de cultura coletivista. Como já precisado, a adolescência é caracterizada por fortes mudanças ao nível afetivo e cognitivo, portanto, torna-se importante o estudo da regulação emocional e da autoestima no contexto desta faixa etária (Freire & Tavares, 2011). Muitos dos problemas com os quais se confrontam os adolescentes hoje em dia podem ser associados com a autoestima, que se revela ser uma variável importante na promoção do bem-estar dos adolescentes, assumindo-se como elemento importante no processo de educação (Emerson, 2012; Freire & Tavares, 2011), a investigação evidenciando que o sucesso escolar pode ser influenciado pelo grau de autoestima do indivíduo (Kristjánsson *et al.*, 2010). Além da correspondência do baixo nível de autoestima com o crime e violência (Lopez, 1992) ou com a gravidez na adolescência (Crockenberg & Soby, 1989), a Associação Americana para Autoestima (NASE, citada por Emerson, 2012) correlaciona positivamente o nível de autoestima com o sucesso escolar.

Muitas pesquisas realçam a importância do contexto escolar na vida dos adolescentes e na relação que existe entre motivação acadêmica, o rendimento escolar e o gostar da escola com o autoconceito e o bem-estar dos adolescentes e foram evidenciadas correlações positivas entre estas variáveis. Vários estudos confirmaram a associação positiva entre a satisfação escolar e a atitude perante a vida, a autoestima, o desenvolvimento benéfico do autoconceito e da autoeficácia, identificando níveis mais elevados de bem-estar e de felicidade (Huebner, 1991; Huebner & McCullough, 2000; Joronen, 2005; Karatzias, Power, Flemming, Lennan, & Swanson, 2002; Matos & Carvalhosa, 2001; Natvig, Albrektsen, & Qvarnstrøm, 2003).

Pode se observar que a interdependência das influências destas variáveis é recíproca, com cada uma podendo ter um caráter determinante ou influenciador nas outras. Assim, Katja, Päivi, Terttu e Pekka (2002) observaram, numa pesquisa com 245 alunos do ensino secundário finlandês (idades entre 12 e 17 anos), que a satisfação escolar dos alunos é influenciada pela atitude para com a vida, pela autoestima e pelos níveis do bem-estar, sendo que o desenvolvimento positivo destas variáveis pode determinar a ausência dos estados depressivos, uma melhor relação com os pais e os pares e um decréscimo das doenças e queixas sintomáticas.

Em Portugal, um estudo realizado por Fernandes, Raposo, Bertelli e Almeida (2011), com uma amostra de 698 adolescentes (381 raparigas e 317 rapazes) cujas idades encontram-se compreendidas entre os 12 e os 18 anos, verificou que a satisfação com a escola é relacionada positivamente com o bem-estar psicológico e tem um efeito benéfico moderado sobre o bem-estar global dos estudantes.

Uma outra investigação desenvolvida por Freire e Tavares (2011), numa mostra de 216 adolescentes portugueses (168 sexo feminino e 68 sexo masculino), com idades entre 15 e 19 anos evidencia a existência, também na adolescência, de uma forte conjugação

consistente e positiva entre a satisfação com a vida e a autoestima. Neste sentido, Freire e Tavares (2011, p. 187) acrescentam o seguinte:

“Esse resultado é interessante, pois a autoestima parece associar-se mais a uma medida de bem-estar subjetivo (satisfação com a vida) do que psicológico, o que pode estar relacionado com a própria definição e conceitualização dos constructos. A autoestima, como avaliação do self, e a satisfação com a vida, como avaliação da vida no seu todo, parecem ter em comum um componente valorativo e emocional: gostar de si ou da vida que tem”.

Os mesmos autores concluíram que a autoestima, como variável importante na promoção do bem-estar dos adolescentes, representa um elemento fundamental na intervenção clínica positiva e preventiva (Freire & Tavares, 2011).

Apesar de fato de a conceptualização da adolescência diferir de abordagem para abordagem, todas elas descrevem a autonomia como tarefa desenvolvimental mais importante nesta faixa etária (Fernandes, 2012).

“No final da adolescência consolida-se a identidade (Erikson) e o Self (Kohut). Por isso são fundamentais: a capacidade de se projetar realisticamente no futuro (Erikson e Kohut), a consolidação da autoestima (Erikson e Kohut), o desenvolvimento da iniciativa e da experimentação (Erikson), a capacidade de competição, a capacidade de assumir responsabilidades, (Erikson e Sullivan) a internalização de um sistema pessoal de valores (Erikson, Kohut e Wolf) (...)” Dias e Fontaine (2001) p. 139

As tarefas psicológicas normativas que caracterizam o fim da adolescência e o início da idade adulta incluem como fatores relevantes a separação da tutela parental, a construção de autonomia, a aptidão de estabelecer relações amorosas e a estabilização da

Autoestima, sendo dependentes dos processos socio cognitivos e da assimilação de formas mais complexas e organizadas de conhecimento de si próprio (Dias & Fontaine, 2011).

O adolescente pode ser visto como um sujeito ativo, produtor e beneficiário do seu desenvolvimento, que se realiza na interação com o contexto. É importante de salientar que a adolescência, apesar de ser um período de grandes mudanças e fatores de risco, também é um período de oportunidades, que poderiam permitir a estabilidade emocional e promover o bem-estar psicológico (Fernandes, 2012).

### **Yoga: histórico e filosofia**

Desenvolvido na Índia, Yoga faz parte da filosofia indiana, sendo um dos seus seis sistemas ortodoxos (Iyengar, 1966). As suas origens remetem nos tempos pré-arianos, confirmadas pelas figuras de argila encontradas em Moenjo Daro e Harappa (Souto, 2009).

Yoga é difícil de definir numa única frase. O termo *yoga* deriva da raiz sânscrito *yuj*, que tem vários significados: “ligar”, “manter unido”, “pôr sob o mesmo jugo”, “fusão”, “direcionar e concentrar a atenção”, “utilizar”, “aplicar”, *yuj* sendo a mesma raiz de onde provêm o latim *hungere*, *jugum* e o inglês *yoke* (Chopra & Simon, 2004; Eliade, 1962, Iyengar, 1966). A palavra *yoga* significa também “união” ou “comunhão” e refere-se na união entre a mente e o corpo, na conexão consciente entre o *self* individual e o *self* universal, designando para este fim a pratica de técnicas de ascese e métodos de meditação (Eliade, 1962; David, 2013). Os dicionários online portugueses Porto Editora e Priberam, como também o Portal da Língua Portuguesa, consagram dois termos de género masculinos: ioga e/ou yoga. Nesta exposição empregaremos o termo tradicional Yoga e não a adaptação portuguesa ioga, tendo em conta que também vamos utilizar e descrever ao longo deste trabalho os nomes sânscritos das técnicas utilizadas.

O Yoga tem como objetivo de alcançar a felicidade através de harmonia conseguida entre o corpo, a mente e o espírito. A sua prática equilibra, purifica e fortalece o ser



humano, procurando o aperfeiçoamento da saúde e do controle mental, a realização do *self*, o encontro da paz interior e a integração equilibrada do indivíduo no mundo e no universo (Chopra & Simon, 2004; Vishnu-Devananda, 1960). A sua finalidade é de alcançar a consciência da unidade e das interdependências dos fenômenos, transcendendo o conceito do “eu” separado numa união identificadora do indivíduo com uma consciência universal (Capra, 1975). Para conseguir tal alvo, as práticas do Yoga treinam o corpo e a mente (Souto, 2009). Varias posturas físicas e técnicas de respiração e meditação ajudam o praticante na purificação do seu corpo, construindo os fundamentos básicos que permitem a concentração e a capacidade de se manter organizado em todas as circunstâncias, mantendo o foco sobre os aspetos que necessitam concentração (David, 2013).

O primeiro tratado escrito, *Yoga Sutras* (O fio de Yoga), de Patanjali, é considerado o texto clássico fundamental do sistema Yoga. Eliade (1962) afixa que a sua origem temporal é controversa, vários autores identificando-a como sendo no século II a. C. ou no século III a. C. ou até mesmo no séc. V da nossa era. Seja como for, as técnicas expostas neste tratado têm uma antiguidade considerável, pois Patanjali reteve na sua compilação as práticas cuja eficácia e efeitos já haviam sido comprovadas empiricamente muitos séculos antes da sua compilação escrita (Eliade, 1962).

Os primeiros três aforismos do Yoga Sutras do Patanjali afirmam:

*“1. Agora iniciamos a exposição da disciplina Yoga. 2. Yoga é a cessação das modificações da mente. 3. Então o Observador permanece nele mesmo”* (Patanjali, s.d.).

As modificações da nossa mente criam as nossas tendências de fragmentar o mundo perceptível e de percecionarmos a nós próprios como “eu” -s implantados, observadores externos do mundo em qual vivemos (Capra, 1975). Através da disciplina Yoga, estas flutuações mentais podem ser paradas, Yoga sendo de fato um sistema de técnicas coerentes, co-extensíveis á experiência humana, com a tónica focada no esforço do homem

(*yuj* ou “por sob o mesmo jugo”) e na sua autodisciplina, tendo o objetivo de eliminar a ignorância e obter a concentração e a unidade do espírito (Eliade, 1962).

A tradição filosófica do Yoga divide a sua disciplina em oito meios principais. Em Yoga Sutrás, Patanjali (s.d.) descreve esses meios como os oito membros ou estádios de Yoga (*ashtanga* Yoga – os oito membros do yoga). Eles são:

1. *Yama* – os mandamentos morais universais, que integram harmoniosamente o ser humano no ambiente e na sociedade. São em número de cinco e incluem: (1) *ahimsa* (a não violência), (2) *satya* (dizer e respeitar sempre a verdade), (3) *asteya* (o não roubo), (4) *brahmacharya* (a continência sexual), (5) *aparigraha* (a modéstia ou a não acumulação do que não é necessário);

2. *Niyama* – os mandamentos éticos individuais, que se referem na organização harmoniosa da vida interior. Respeitados e praticados no dia a dia, disciplinam e purificam a conduta interior do indivíduo. São também cinco e implicam: (1) *saucha* (a purificação), (2) *santosha* (o contentamento), (3) *tapas* (a austeridade), (4) *svadhyaya* (o estudo atento e sistemático dos livros e textos espirituais), (5) *ishvarapranidhana* (a adoração do Divino);

3. *Asana* - a postura física yoga;

4. *Pranayama* - o controlo rítmico da respiração;

5. *Pratyahara* - a interiorização, a orientação da mente para o interior do ser, que tem como resultado a dominação dos sentidos e a cessação da influência dos objetos exteriores;

6. *Dharana* - a concentração;

7. *Dhyana* - a meditação;

8. *Samadhi* - o estado de supraconsciência alcançado através de meditação profunda, no qual o sujeito (o praticante Yoga que medita) se torna uma com o objeto da sua meditação (*Paramatman* ou a Consciência Universal).

Yama e Niyama controlam as paixões e emoções e mantêm o ser em harmonia com o meio ambiente, com a sociedade e com ele próprio. As *asanas* mantêm o corpo saudável e forte, em sincronicidade com os ritmos da natureza. Finalmente, o praticante conquista o corpo e o torna um veículo adequado para a sua alma. As três primeiras etapas são consideradas praticas externas (*bahiranga sadhanā*). Os próximos dois estádios, *Pranayama* e *Pratyahara*, ensinam o praticante como regular a respiração e assim controlar a mente, aprendendo como libertar os sentidos do domínio dos objetos dos desejos. Estes dois estádios do Yoga são conhecidos como as ações internas (*antaranga sādhanā*).

*Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi* levam o praticante para o interior do seu ser e o conduzem para o conhecimento do *Self*, o “Eu” interior (*Atman*). Estes últimos três estádios mantêm o ser em harmonia consigo mesmo e com o inteiro Universo e são chamados “a busca da origem espiritual” (*antaratma sadhana*) (Iyengar, 1966).

Existe uma grande variedade de tipos de Yoga, mas todas fundamentam-se no treino do corpo e da mente e têm como elementos comuns: *asana* (a postura), *pranayama* (as técnicas de respiração), *dharana* (a concentração), *dhyana* (a meditação) e *samadhi* (o êxtase místico). Além dos seus fins espirituais, o Yoga é também orientado para os benefícios físicos, pois a sua filosofia vê o ser humano como um todo holístico em qual se unificam harmoniosamente o corpo, a mente e o espírito (Pinto, Deutsch, *et al.*, 2013).

Conforme a tradição Yoga o corpo humano é um miniuiverso por si próprio (Iyengar, 1966). Além da estrutura físico – anatômica, os tratados de yoga, como Hatha YogaPradipika, Goraksha Samhita, Gheranda Samhita, descrevem uma estrutura energética subtil do corpo, que está intimamente ligada com a construção física e que inclui vórtices ou centros de energia (*chakras*) e uma rede muito complexa de inúmeros canais extremamente finos (*nadis*), que fluem por todo o corpo, distribuindo a energia vital (*prana*) (Souto, 2009).

O termo *nadi* deriva da raiz sânscrita *nad* que significa “movimento”. A energia vital entra no corpo através de dois *nadis* principais situados no lado esquerdo e direito da coluna vertebral, chamados *Pingala* e respetivamente *Ida* que começam nas narinas direita e esquerda e movem-se em espiral, a volta da coluna vertebral, até a sua base. Entre eles, dentro da coluna vertebral, no canal anatómico *canalis centralis*, se encontra *Susumna*, o *nadi* principal da toda estrutura energética, através de qual circula o fluxo principal de energia nervosa. Estes três canais se cruzem uns com os outros em sete junções principais, que são chamadas *chakras* ou rodas. Os sete *chakras* principais são distribuídos ao longo da coluna vertebral, tendo o ponto de origem no *nadi* principal, *Susumna nadi*.

No corpo físico, as *chakras* podem ser associadas com plexos nervosos (“nós”, onde vários nervos, vasos sanguíneos e vasos linfáticos se entrelaçam) e glândulas endócrinas. São considerados tanto como espaços de armazenamento das energias vitais como também centros de desenvolvimento da consciência (Shivananda, 1935). Nos níveis mais subtis, estes sete centros energéticos podem ser vistos como sistemas vibratórios que emitem e recebem energia através de vários comprimentos de onda, sintonizando o ser humano com as energias específicas do Macrocosmos (Capra, 1975).

Os principais *chakras* são:

1. *Muladhara Chakra* (*mula* significa “raiz”, “causa”, “fonte”, “adesão” e *adhara* “suporte” ou “parte vital”) é situado no plexo coccígeo e tradicionalmente está relacionado com a estabilidade, os impulsos instintivos da sobrevivência e o cumprimento das necessidades básicas (Brown, 2003; Iyengar, 1966). No corpo físico, a sua energia coordena a função excretória, governa a região do ânus, o intestino grosso e o sistema esquelético. O sentido associado é o olfato (Shivananda, 1935).

2. *Svadhithana Chakra* (*sva* significa “força vital” e *adhithana* “assento” ou “morada”) é situado no plexo pélvico e tradicionalmente correlacionado com os laços

emocionais, a criatividade e a sexualidade (Brown, 2003; Iyengar, 1966). No corpo físico, a sua energia coordena a função reprodutora, governa os órgãos genitais, os rins e o sistema linfático. O sentido associado é o sabor (Shivananda, 1935).

3. *Manipura Chakra* (*manipura* significa “umbigo”) encontra-se no Plexo Solar e é relacionado com o poder, a consciencialização da individualidade, o ego, a ação e a vontade (Brown, 2003; Iyengar, 1966). No corpo físico, a sua energia coordena a função locomotora, governa os órgãos digestivos e os olhos. O sentido associado é a vista (Shivananda, 1935).

4. *Anahata Chakra* (*anahata* significa “coração”) é disposto no plexo cardíaco e o seu desenvolvimento harmonioso é responsável pelos estados de alegria, calma, amor incondicional e compaixão (Brown, 2003; Iyengar, 1966). No corpo físico, a sua energia coordena a função respiratória e circulatória, governa os pulmões e o coração. O sentido associado é o tato (Shivananda, 1935).

5. *Visuddha Chakra* (*visuddha* significa “puro”) é situado no plexo laríngeo-faríngeo e dinamiza a comunicação, a autoexpressão e a intuição (Brown, 2003; Iyengar, 1966). No corpo físico, a sua energia coordena a fala, governa as cordas vocais, o aparelho auditivo e a atividade endócrina da tiroide e das paratiroides. O sentido associado é a audição (Shivananda, 1935).

6. *Ajna Chakra* (*ajna* significa “comando”) localizado no plexo frontal, no centro da testa. É responsável pela atividade e controlo mental e é relacionado com a memória, a capacidade de concentração e o estado de harmonia geral (Brown, 2003; Iyengar, 1966). No corpo físico, a sua energia coordena a função nervosa do Sistema Nervoso Central, governa o cérebro, o sistema neuronal e a atividade da glândula pituitária. Não tem sentido associado (Shivananda, 1935).

7. *Sahajrara Chakra*, ou o Lótus de mil pétalas, situado no Plexo Coronal, sendo relacionado com o estado de felicidade, a iluminação e a bem-aventurança espiritual (Brown, 2003; Iyengar, 1966). No corpo físico governa a atividade da glândula pineal (Shivananda, 1935).

### **Efeitos psicossomáticos do Yoga**

As primeiras abordagens científicas sobre o Yoga foram iniciadas na Índia, em 1924, no Instituto de Kaivalyadhama, em Lonalva, que foi fundado de Swami Kuvalayananda. Em 1935, a cardiologista francesa Therese Brosse, evidenciou os efeitos da meditação através de testes cardiológicos, sendo a primeira cientista do ocidente que promoveu a ideia que os efeitos da prática Yoga podem ser estudados com instrumentos científicos (Rocha, 2011).

Desde então as pesquisas sobre a relação entre a prática do Yoga e a saúde mental têm crescido constantemente. A maioria desta pesquisa foca sobre a ansiedade e depressão, mas o número de novos estudos sobre a eficácia do Yoga no tratamento do stress pós-traumático, esquizofrenia, perturbação obsessivo compulsiva, déficit de atenção e autismo, cresce surpreendentemente (Khalsa, 2013). Desenvolveu-se um constante interesse para identificar os mecanismos fisiológicos que se encontram na base dos efeitos da prática Yoga e como estes efeitos podem contribuir por melhorar o desempenho humano em vários domínios: saúde, educação, trabalho etc.

Um estudo realizado nos 41 estados dos EUA, em 2013, com uma amostra de 1045 praticantes de yoga, evidenciou que as pessoas que praticam Yoga têm a certeza que a sua prática melhora o estado de saúde, quanto mais a pratica (em anos ou numero de aulas) maior é esta convicção, os efeitos positivos sendo identificados especialmente no aumento de energia e da felicidade, na harmonização das relações sociais, na melhoria do sono e na manutenção de um peso saudável (Ross, Friedmann, Bevens, & Thomas, 2013).

Uma revisão da literatura realizada de Ross e Thomas (2010) relativamente às pesquisas que compararam os efeitos da prática Yoga com os dos exercícios físicos em conexão com a prevenção de várias doenças e com a melhoria de saúde, mostra que os exercícios do Yoga são considerados como um método aceitável para melhorar e manter a saúde física e emocional. Fortes evidências sustentem que a prática Yoga é benéfica para a saúde física e mental devido à regulação do sistema nervoso simpático e do eixo cerebral hipotálamo-pituitária–adrenal. Os resultados desta revisão indicam que os efeitos das intervenções Yoga parecem iguais ou superiores aos dos simples exercícios físicos em todos os resultados consultados, exceto os que envolvem somente a aptidão física, indicando a prática do Yoga como um método de intervenção eficiente tanto na prevenção como no tratamento de várias perturbações psicofísicas.

### **Yoga e o ensino escolar na adolescência**

A intervenção Yoga é ancestral e não utiliza terminologias ou práticas que poderiam ser consideradas religiosas ou inabituais no contexto escolar público (Rocha, 2011). A investigação referente aos efeitos do Yoga na escola ainda se encontra no início, contudo, há cada vez mais pesquisas interessadas em estudar o impacto que a prática Yoga pode ter no processo educativo e já existe um corpo de evidências que sugerem a sua eficácia para o processo de ensino, especialmente no que diz respeito à resolução do *stress*, ao desenvolvimento da atenção e memória e ao estado de bem-estar em geral (Frank, Bose, & Clonan, 2014)

David (2013) descreve um estudo realizado por Kimsiar (2005, citado por David, 2013) para medir os efeitos do desenvolvimento da capacidade cerebral através do yoga. O objetivo de pesquisa foi de evidenciar se a terapia através de um programa de Yoga poderia melhorar a prestação dos alunos adolescentes com baixo desempenho acadêmico, problemas de comportamento e de integração, e baixa autoestima. A amostra foi composta

por cinquenta e seis alunos que estavam experimentando problemas acadêmicos e problemas comportamentais. Trinta e sete alunos atuaram como grupo de estudo, enquanto dezanove serviram como grupo de controle. O grupo de estudo realizou técnicas de Yoga por um período de um ano letivo, pelo menos duas vezes por semana ou mais, sempre quando os alunos mostravam estados de cansaço, inquietude ou emoções negativas. Os resultados mostraram que os adolescentes estudantes do grupo de estudo apresentaram um aumento na concentração, uma melhoria notável nos comportamentos e um forte aumento na participação acadêmica, dentro e fora da sala de aula, dezassete estudantes sendo transferidos para uma seção acadêmica superior. Os adolescentes estudantes participantes neste programa completaram tarefas complexas sem frustração e muitos destacaram em áreas extracurriculares, ganhando prêmios e sendo notados como contribuintes proeminentes para a escola (David, 2013).

Uma outra pesquisa realizada com uma amostra de 301 adolescentes estudantes que implementou um programa de Yoga de sete semanas, com duas aulas por semana, que incluiu posturas, técnicas de respiração e meditação, mostrou que os estudantes que praticaram Yoga tiveram melhores resultados acadêmicos nas três disciplinas utilizadas como teste, nomeadamente matemática, ciências e ciências sociais (Kauts & Sharma, 2009).

Partindo do fato que a capacidade dos adolescentes para controlar as respostas emocionais em situações de *stress* é uma proficiência importante para assegurar a saúde mental e o sucesso acadêmico, um estudo realizado por Frank *et al.* (2014)., numa amostra de 49 alunos de uma escola alternativa para estudantes de alto risco, que participaram no programa auxiliar *Transformative Life Skills* (TLS, Habilidades Transformadores da Vida) evidencia que a prática do Yoga ajuda os jovens a desenvolver a capacidade de regularizar as emoções, com efeitos remarcáveis sobre a redução da ansiedade, depressão e o *distress*



psicológico global. Os autores sugerem que a prática Yoga é uma abordagem eficiente para reduzir o *stress* emocional e promover o comportamento prossocial.

Se a prática do Yoga produz efeitos positivos sobre os níveis de saúde mental, afetividade, autoconceito e cognição, então seria uma prática ideal para introduzir nos programas académicos dos jovens (Kokinakis, 2011). Contudo, meta análises recentes (Silva & Rosado, 2017) identificaram pouca investigação sobre o impacto que a prática das técnicas de Yoga pode ter nos aspetos psicossociais que influenciam o domínio académico e a qualidade da vida na adolescência, como o desenvolvimento pessoal, a estabilização do autoconceito, o bem-estar psicológico, o estado de felicidade, a satisfação com a vida, (Kokinakis, 2011; Silva & Rosado, 2017).

Malathi e Damodaran (1999), numa investigação que estudou a influência da prática Yoga sobre o desempenho dos estudantes de medicina no período dos exames, observaram uma redução significativa no número de relatos de desempenho inadequado e correlacionaram esta redução com a melhoria de vários parâmetros como: a melhor sensação de bem-estar e de relaxamento, a diminuição da irritabilidade, um acréscimo da atenção e da capacidade de concentração, uma melhor eficácia e relacionamento interpessoal, autoconfiança e perspetiva otimista da vida.

Slovacek, Tucker e Pantoja (2003) realizaram um estudo com 405 estudantes e 18 professores de uma escola pública, procurando identificar quais são os efeitos da prática Yoga sobre variáveis específicas ligadas à vida académica, como o desempenho académico, a disciplina, a presença nas aulas, a atitude dos alunos sobre eles próprios (o autoconceito) e sobre a escola. Os resultados provaram que as turmas participantes no programa de Yoga melhoraram o autoconceito, 20% dos participantes manifestando uma maior autoestima. Foram evidenciadas também, nos alunos que participaram nas aulas de

Yoga, uma melhoria comportamental, com os estudantes a mostrarem mais disciplina, uma melhor saúde física e um maior desempenho acadêmico.

Uma outra pesquisa, conduzida por David (2013) numa mostra de 300 adolescentes estudantes (150 para o grupo experimental e 150 de indivíduos para o grupo de controle), com idades entre 13 e 18 anos, de ambos os sexos, que apresentavam um baixo nível acadêmico e problemas comportamentais, evidenciou no grupo experimental, depois de uma análise estatística inferencial e descritiva, uma grande melhoria do nível de autoestima em geral e um gratificante nível de autoestima acadêmico, uma relação positiva com a escola, um melhoramento no ajustamento comportamental e uma melhor motivação acadêmica (David, 2013).

Berger, Silver e Stein (2009, citados por Emerson, 2012), avaliaram a influencia da pratica do Yoga sobre o bem-estar emocional, especificamente a autoestima e a aparência física, nos alunos de uma escola secundaria de Bronx, EUA. A amostra foi formada de 71 estudantes (39 no grupo experimental e 32 no de controlo), de 4.º e 5.º ano, predominantemente hispânicos. O grupo experimental praticou Yoga durante 3 meses, em sessões de 1 hora, com a frequência de uma vez por semana, enquanto o grupo de controle não participou em outras atividades pós-escolares, menos Yoga. O foco secundário do estudo incluiu uma "avaliação do bem-estar emocional" que incluía saúde física, comportamentos negativos e positivos, relação entre concentração, relaxamento e equilíbrio. Por fim, os alunos responderam à um questionário qualitativo sobre sua experiência de Yoga, que direcionava os comportamentos diretamente (como força, equilíbrio, atenção, habilidade para se acalmar, gostar de si mesmo, gostar de aparência corporal e sentir, comportamento em sala de aula, dormir) e indiretamente (obtendo juntamente com outros, comendo alimentos saudáveis, lição de casa, testes, lidar com desconfortos físicos, *stresse* e preocupações). Embora os resultados não identificarem diferenças significativas para

objetivo principal de autoestima e aparência física, o estudo evidenciou uma diferença significativa na diminuição do número de comportamentos negativos, o grupo de Yoga mostrando uma melhoria na conversa na aula e na capacidade de equilíbrio mental. Uma das explicações dos autores para a diminuição dos comportamentos negativos é que o Yoga "*ensina mecanismos não-violentos como estratégias de alívio alternativo*" e "*desencoraja a agressão*" (Berger, Silver e Stein, 2009, citados por Emerson, 2012). Os resultados do inquérito subjetivo do mesmo estudo indicam que os comportamentos diretos melhoraram em todas as categorias, particularmente para a "capacidade de se acalmar" e "gostar do corpo", enquanto os comportamentos indiretos permaneceram os mesmos para todas as categorias, exceto "o *stress* e a preocupação". As respostas qualitativas dos alunos foram principalmente positivas, com respostas como "*o Yoga é muito bom para o corpo, o torna mais forte*" e "*eu estou me comportando melhor na aula*". Devido aos resultados positivos da pesquisa subjetiva, foi sugerido que a Yoga pode ter um papel preventivo e protetor em relação ao bem-estar emocional e físico das crianças e à diminuição nos comportamentos negativos, melhor equilíbrio e melhores percepções de si mesmos (Emerson, 2012).

Um estudo descritivo transversal desenvolvido por Monk-Turner e Turner (2010), comparou os níveis de bem-estar espiritual, a satisfação e a felicidade, em estudantes adolescentes, praticantes e não praticantes de Yoga. A amostra foi composta por 196 participantes, 122 no grupo de estudo e 74 no grupo de controlo. Os resultados evidenciaram diferenças significativas entre praticantes de Yoga e não praticantes, nos indicadores da psicologia positiva, os praticantes experienciaram felicidade e espiritualidade saudável, com efeito positivo na vida (Monk-Turner & Turner, 2010).

Numa pesquisa experimental, Noggle, Steiner, Minami e Kalsa (2012) avaliaram os efeitos no bem-estar psicossocial de um programa de Yoga aplicado aos 51 adolescentes estudantes (31 pertencendo ao grupo de estudo e 20 ao de controlo) com a idade média

de 17,2 anos, durante 10 semanas, com uma frequência de 3 aulas por semana. Foi feita uma comparação entre a prática de Yoga e a atividade física em geral. O estudo avaliou o bem-estar, a resiliência e a atenção plena, evidenciando que o Yoga tem efeitos psicossociais mais elevados do que a educação física regular, na saúde e bem-estar, resiliência e atenção plena, podendo desempenhar um papel de prevenção. Os resultados da investigação apresentaram melhoria significativa no bem-estar, nas habilidades básicas da vida e na comunicação, conseqüentemente na qualidade de vida, no sentimento de felicidade e energia (Noggle *et al.*, 2012).

### **Programas de Yoga introduzidos nos currículos escolares**

Existem vários programas escolares que utilizam a prática Yoga como auxiliar eficaz na melhoria do processo de ensino. Em 1973, em França, Micheline Flak (PhD), desenvolveu o programa *Research Yogain Education (RYE)* - Pesquisa sobre o Yoga na Educação), que se desenvolveu ao nível internacional. RYE é uma instituição pedagógica que tem como especificidade o uso da prática Yoga em conjunto com o currículo escolar padrão. As técnicas tradicionais de Yoga são adaptadas e incluídas no processo de aprendizagem com o fim de desenvolver a concentração, atenção e relaxamento.

Evidenciou-se que os alunos participantes nestas aulas permanecem mais atentos, mais relaxados e receptivos, mais confiantes e apresentam (junto com os professores), níveis reduzidos de *stress* (Flak & Arenaza, 2009).

O programa *Transformative Life Skills (TLS, Habilidades Transformadores da Vida)* que é atualmente desenvolvido nos EUA para alunos adolescentes, utiliza posturas de yoga, técnicas de respiração e meditação. O programa é extracurricular, as sessões duram 60 minutos e são realizadas duas vezes por semana. Os participantes obtêm efeitos benéficos significativos no que diz respeito à capacidade de controle emocional, à

resolução do stress, à redução da violência e das tendências vingativas, ao desenvolvimento de atenção e memória e ao estado de bem-estar (Frank *et al.*, 2014).

*Get Ready to Learn* (GRTL - Preparados para aprender) é um programa de intervenção criado por Anne Buckley-Reen com o objetivo de melhorar os resultados funcionais e académicos dos estudantes com deficiências (Reen, 2009). A eficácia do programa foi verificada num estudo realizado de Garg *et al.* (2013), numa amostra de 51 estudantes do ensino básico, que apresentavam deficiências. O programa foi aplicado diariamente, 20 minutos, por um período de 16-19 semanas e os resultados provaram nos participantes uma melhoria significativa na autonomia, na atenção, na capacidade de transição e na autorregulação.

Numa revisão sistemática sobre os artigos que descrevem os efeitos de yoga sobre os adolescentes, Serwacki e Cotone (2012) analisaram 12 artigos que descrevem a implementação de programas de Yoga na escola, concluindo que estes programas parecem ter efeitos benéficos para os alunos, contribuindo para a diminuição da ansiedade e dos comportamentos negativos e para a melhoria do autoconceito e do equilíbrio emocional.

Embora o Yoga seja praticado em cidades do Portugal, consultando a literatura, não foi encontrado até a data de finalização deste programa, nenhuma publicação sobre estudos realizados em Portugal, relativamente à influência que a prática Yoga possa ter na população adolescente portuguesa, no contexto escolar.

### **Revisão sobre as técnicas de Yoga utilizadas neste estudo**

No ocidente, a prática Yoga foca mais nos aspetos físico-mentais, utilizando-se preponderantemente a *asana* (postura yoga), a *pranayama* (as técnicas de respiração), a *dhyana* (a concentração) e *darana* (a meditação) (Pinto, Deutsch, *et al.*, 2013).

A *asana*. A palavra *asana* é um termo de origem sânscrita. Deriva da raiz “*as*” que significa "sentar-se" e é utilizado para nomear as diferentes posturas utilizadas na prática yoga. Na sua vertente corporal, a palavra indica postura ou assento, mas numa aceção mais alargada, metafísica, o termo denota “estabelecer-se no estado original” (Souto, 2009).

No yoga, a postura é um trabalho igualmente do corpo e da mente (Souto, 2009). As técnicas posturais implicam manter o corpo estável e confortável em varias posturas, com resultados benéficos sobre a flexibilidade, a tonicidade, a coordenação neuromuscular, a circulação e os sistemas fisiológicos (Pinto, Deutsch, *et al.*, 2013). Não existe *asana* sem concentração mental dirigida para a observação dos fenómenos complexos que esta desperta dentro do ser, desde o corpo físico até as mais finas perceções subtis. O objetivo final de cada *asana* é de conduzir o ser que a executa num estado profundo de contemplação de si próprio e da sua relação com o Universo do qual faz parte, induzindo assim uma condição harmoniosa de unidade e provocando transformações profundas por todos os níveis (Iyengar, 1966; Oliveira & Winiawerb, 2015).

Patanjali (s.d.), descreve no Yoga Sutras a *asana*, como sendo a modalidade de se sentar firme e confortável numa posição, com o objetivo de contemplar (ou meditar), onde a contemplação é a *sadhana*, o caminho que conduz o ser para a compreensão do Si (Kavalayananda, 2008; Vishnu-devananda, 1960). Como mostrado anteriormente, na descrição dos oito estádios de Yoga, a *asana* é mencionada como sendo o terceiro nível a alcançar, depois dos códigos morais e éticos (*yama* e *nyama*) e antes das técnicas de respiração (*pranayama*) (Iyengar, 1966).

Apesar da ideia original de *asana* se referir a uma contemplação em posição sentada por períodos extensos, ao longo do tempo o termo ganhou maior alcance, sendo a

*asana* atualmente considerada como uma posição psicofísica com vários efeitos psicossomáticos benéficos para a estrutura do ser humano (Oren, 2014).

Na época moderna, o aspeto físico das *asana*-s tem sido muito popularizado no Ocidente. Destituída da sua base filosófica e espiritual, a *asana* tornou-se, em muitos casos, parte das práticas de ginástica, em diversas academias e salas de ginásio. Contudo, devia ser lembrado que o ponto mais importante numa *asana* não é a elasticidade ou a capacidade para fazer posturas difíceis, mas o desenvolvimento da aptidão de conscienciar a relação entre a respiração, a posição do corpo e a mente, utilizando-a depois nas atividades cotidianas e na reação positiva em várias situações de vida (Iyengar, 1966; Oliveira & Winiawerb, 2015).

Sem desprezar os benefícios físicos das *asana*-s, é importante mencionar que, para obter os resultados complexos das mesmas, cada *asana* deve ser praticada na sua complexidade, englobando, além da sua vertente física, também uma concentração estável e contínua sobre os aspetos energéticos, psíquicos e espirituais específicos. Quando as *asana*-s são experienciadas do ponto de vista físico, psíquico e energético, o praticante procura a compreensão profunda do seu próprio ser em relação aos fenómenos universais, como a ressonância energética, a influência que as energias podem ter sobre o ser humano, valorizando assim a importância da vontade exercitada sobre a imobilidade do corpo e a eficácia da concentração mental sobre a observação interior. Só praticada deste modo, uma sessão de *asana*-s desperta e mantém dentro do ser estados benéficos e afasta os que poderiam ter um efeito perturbante (Kunalayananda, 2008; Kaminoff & Mathieus, 2012). A tradição Yoga prioriza, entre os benefícios da prática das *asana*-s, a melhoria do fluxo de energia vital (*prana*) que permite o equilíbrio entre corpo, emoções e mente (Kunalayananda, 2008).

A ciência moderna vem ao encontro das afirmações encontradas nos tratados tradicionais milenários de Yoga e demonstra, através de estudos cada vez mais numerosos os benefícios que as posturas clássicas de Yoga trazem para a mente e para o corpo. Várias metanálises (Silva & Rosado, 2017) sobre a prática das posturas de Yoga nas crianças e adolescentes, indicam bons resultados na concentração, alívio do *stress*, autoconsciência, consciência, autorregulação, maturidade comportamental e emocional e autoconfiança na vida cotidiana. O aumento nas últimas décadas do interesse científico sobre os benefícios das técnicas de yoga, incluindo aqui a *asana*, deve-se principalmente à expectativa de que o Yoga possa acalmar a mente e aumentar a saúde geral e o bem-estar em todas as faixas etárias, desde a infância até à terceira idade (Hagen, & Nayar, 2014; Lucia, 2014; Oliveira, & Winiawerb, 2015; Vaibhav, 2016). Os estudos analisados nestas metanálises fornecem evidências que validam o efeito redutor do Yoga no *stress* e conseqüentemente na diminuição dos sintomas de variados tipos de doenças. Este fenómeno é possível devido à regulação do eixo hipotálamo-hipófiso-adrenal e do sistema nervoso simpático (SNS) que é evidenciada quando se pratica o Yoga (Lucia, 2014).

Como componentes principais do yoga, as *asana*-s têm efeitos que abrangem todos os sistemas do corpo. Atuam sobre o sistema nervoso, restaurando o equilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático, aumentando assim a capacidade de lidar com os níveis elevados do *stress*, induzindo um estado de calma interior e de bem-estar (Oliveira, & Winiawerb, 2015). Em determinadas *asana*-s, como nas invertidas, o fluxo sanguíneo aumenta ao nível cerebral, alimentando-o de oxigénio e nutrientes, o que aperfeiçoa o desempenho do hipotálamo. A glândula pituitária fica estimulada, o que regula não só a atividade cerebral, mas também o metabolismo endócrino do corpo inteiro, favorecendo um melhor controle sobre as emoções e os estados de nervosismo (Centro de Yoga Shivananda Vedanta, 2010; Hagen, & Nayar, 2014; Vaibhav, 2016). Praticar as *asana*-s



desenvolve uma musculatura flexível, ossos e tendões resistentes, amplitude dos movimentos nas articulações, um excelente alinhamento da postura, bem como realiza uma massagem dos órgãos internos, conduzindo para o equilíbrio das funções digestivas e das diversas glândulas internas (Coulter, 2001; Brown, 2003).

Para se manter imóvel numa postura de Yoga por um tempo determinado (mínimo 3 minutos), com uma concentração adequada da mente, além de utilizar os músculos esqueléticos, o corpo exige um esforço suave dos músculos cardíacos e respiratórios, ação que garante um aumento da capacidade vital dos pulmões, da força do músculo cardíaco e da irrigação cerebral e favorece a concentração e a vitalidade. Uma única postura de yoga, quando praticada corretamente, pode trabalhar simultaneamente vários sistemas do corpo (Centro de Yoga Shivananda Vedanta, 2010).

O segundo capítulo de *Geranda Samhita*, cap. II, sutras 1 e 2, um dos mais elaborados tratados tradicionais de *Hatha Yoga*, começa com as *sutras* seguintes:

“1. Sendo igualmente numerosos os tipos de seres vivos no Universo, existem 8.400.000 *asana-s* descritas por SHIVA.”

2. Destas, 84 são as melhores e destas 84, 32 foram encontradas mais eficientes para as pessoas deste mundo”. p 22

Como já vimos, são diversos e inúmeros os tipos de *asana-s*. Não existe, por enquanto, uma codificação das *asana-s* e os nomes continuam diferentes em cada linhagem. Existiu uma idealização de codificação universal das *asana-s*, incluindo os diversos nomes das técnicas, mas sem estar ainda concluída. Mas, mesmo se a nomenclatura pode variar de uma escola para outra, os efeitos das posturas são iguais e aplicáveis para qualquer indivíduo que as pratica de forma correta, independentemente da raça, género, idade, religião, cultura ou zona geográfica (Iyengar, 1966).

***Pranayama*** (as técnicas respiratórias)

A prática dos exercícios respiratórios estimula o sistema nervoso autônomo para a inibição do sistema simpático e a estimulação do parassimpático, diminui a frequência cardíaca, relaxa o sistema muscular e acalma a mente, favorecendo o controle dos pensamentos e das emoções, o desenvolvimento da autoconfiança e a capacidade de resolução de conflitos (Pinto, Deutsch, *et al.*, 2013).

*Pranayama* é uma das disciplinas mais importantes em todos os tipos de yoga. É a quarta componente dos oito estádios de Yoga descritos pelo Patanjali (Vishnu-devananda, 1960). Em língua sânscrita, a palavra *prana* tem uma gama variada de significados, como sopro, respiração, vida, vitalidade, ar, energia ou força. *Ayama* significa comprimento, expansão, alongamento ou retenção, portanto o termo *pranayama* conota a extensão da respiração e o seu controle (Iyengar, 1966). A sua prática é constituída por uma combinação de padrões e técnicas de respiração que incluem profundas respirações nas várias regiões dos pulmões - abdominais, torácicas ou completas, retenções do sopro em vários pontos do ciclo respiratório, inspirações ou expirações alternadas em cada narina, etc. (Vishnu-devananda, 1960; Suchday, Hageman, Fruchter, & Frankel, 2014).

O praticante de *pranayama* é capaz de controlar o sistema nervoso e consequentemente obter o controle da sua mente e energia vital (Vishnu-devananda, 1960). Quando é profunda e consciente, a respiração acalma o sistema nervoso, reduzindo o *stress* através da estimulação da resposta parassimpática do Sistema Nervoso Central. Este relaxamento ajuda para tranquilizar a mente e induzir um estado de bem-estar geral (Oren, 2014). Em função dos objetivos procurados, a *pranayama* pode ser combinada com *asanas* ou técnicas de meditação, mas mesmo utilizada por si só, é uma chave para a prática de yoga. A prática conjunta da *asana* e de *pranayama* aumenta a capacidade de concentração, a consciencialização da respiração sendo o elo entre as disciplinas mentais e físicas.

Enquanto a ação é física, a *pranayama* torna a mente calma, lúcida e firme (Vishnu-

devananda, 1960). Através das técnicas de *pranayama*, o corpo torna-se forte e saudável, há um brilho no rosto, a voz torna-se doce e melodiosa, e mente torna-se focada e concentrada, estando melhor preparada para concentração (*dharana*) e meditação (*dhyana*) (Shivananda, 1935). *Pranayama* revitaliza o corpo, estabiliza as emoções e cria uma grande clareza de espírito (Vishnu-devananda, 1960).

Evidências recentes apontam sobre a importância das técnicas respiratórias de pranayama para a gestão do *stress* (Suchday *et al.*, 2014). Um estudo conduzido por Kozasa (2002) evidencia que os procedimentos de *pranayama* reduzem significativamente os níveis de ansiedade e depressão, melhorando no mesmo tempo as sensações subjetivas de bem-estar. Uma prática constante de pranayama desperta a força espiritual interior e traz alegria extática, luz espiritual e paz de espírito (Kunalayananda, 2008).

### ***Dharana* (concentração) e *Dhyana* (a meditação)**

Em *dharana*, a mente está concentrada num único ponto ou tarefa, num estado de absorção total. A mente tem que estar quieta para atingir este estado de completa absorção. Quanto mais a mente permanece nesse estado de foco, mais poderosa se torna a sua capacidade de concentração (Iyengar, 1966)

A concentração é a capacidade de manter, continuamente, o foco de atenção num certo objeto, fenómeno, ação ou estado. Em termos psicológicos, corresponde ao controlo da atenção, definido como o processo cognitivo de controlo do foco mental, que se refere à capacidade de escolher ao que dar atenção e o que ignorar (Kitson, 1916; Kozasa *et al.*, 2011; Stella, 1997).

A concentração perfeita equivale no Yoga com o estado de quietude imperturbável. Através da prática de técnicas de concentração, pretende-se atingir o controlo sobre a mente, de forma a aumentar a força mental e a eficiência em todas as ações,

independentemente da sua natureza física, intelectual, mas sobretudo espiritual (Vishnu-devananda, 1988).

Uma mente focada torna-se uma força poderosa, que pode influenciar positivamente o seu destino e trazer sucesso à sua vida e à sua prática de yoga. A experiência milenar provou que um estado de imobilidade física do corpo combinado com a diminuição de estímulos externos para os sentidos favorece a aquisição de uma concentração profunda. O sistema corpo-mente pode ser comparado a um recipiente (o corpo físico) com água (a mente). Mesmo que, no início da observação, hajam algumas ondulações na superfície da água, depois de algum tempo desaparecerem e vai permanecer nesse estado se não se mexer ou tocar no recipiente. E é por isso que é extremamente importante que, na prática de técnicas de concentração e meditação, o corpo e assuma uma posição relaxada e imóvel, em qual mantem a coluna direita (Shivananda, 1935).

Realizar a *dharana* implica técnicas de concentração sobre objetos e/ou fenómenos exteriores como também sobre os aspetos interiores do individuo, induzindo um estado de BES (Pinto, Deutsch, *et al.*, 2013), o que já nos introduz no domínio da *dhyana*, cuja princípio básico é o desenvolvimento da perceção interna (Gomes, 2015). A meditação é um treino mental que envolve atenção e a capacidade de manter o foco mental concentrado sobre um determinado objeto que melhora a eficiência da atividade cerebral, possivelmente através de uma melhor atenção sustentada e do controlo dos impulsos (Kozasa *et al.*, 2011).

A mente do praticante é iluminada por *dhyana*. O seu corpo, a respiração, os sentidos, a mente, a razão e o ego são integrados no objeto da sua contemplação, o Si (*Self* em inglês ou *Atman*, em sânscrito) permanecendo num estado de consciência sem qualquer tipo de qualificação (Shivananda, 1935). Quando a mente está quieta, sem pensamentos ou desejos, o ser pode observar o "Si". Isso é chamado de "yoga" (fusão) (Iyengar, 1966).

Podemos controlar a agitação mental, concentrando a mente interna ou externamente. Para atingir o estado de absoluta paz e felicidade duradoura, primeiro é importante saber como acalmar a mente e como despertar a consciência além dela. Este é o estado de meditação que transcende todas as limitações. Nele não existe passado nem futuro, somente a consciência do "Eu sou" na eternidade do momento presente (Shivananda, 1935).

No auge da sua meditação, o praticante passa para o estado de *samadhi*, onde o seu corpo e os sentidos estão em repouso como se estivesse dormindo e as suas faculdades mentais e espirituais estão em alerta como se estivesse acordado, com a consciência completamente desperta. A pessoa no estado de *samadhi* está totalmente consciente e alerta. Nesta meditação profunda apenas existe a experiência da consciência, a verdade e a alegria indizíveis (Iyengar, 1966).

Os efeitos cumulativos e específicos da meditação são evidenciados de várias pesquisas atuais (Pinto, Deutsch, *et al.*, 2013) que evidenciam a melhoria da função cognitiva (memória e atenção) e a diminuição dos pensamentos intrusivos

## **Método**

### **Questões da investigação**

Tendo em vista a importância das variáveis descritas na revisão teórica (autoestima, autoconceito, bem-estar e satisfação com a vida dos adolescentes) e a especificidade dos efeitos da prática Yoga sobre o desenvolvimento humano, o estudo levanta as seguintes questões:

1. Existe relação entre a prática Yoga e o aumento da autoestima, autoconceito, o bem-estar psicológico e satisfação com a vida, no caso dos estudantes adolescentes?

2. Um Programa de Yoga Integral (PYI) inserido nas atividades curriculares da escola, contribui para aumentar, no caso dos adolescentes portugueses, a autoestima, o autoconceito, o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida?

### **Objetivo**

Verificar o impacto de Yoga sobre autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida nos estudantes adolescentes portugueses.

### **Amostra**

Foram escolhidas quatro turmas de 12.º ano e uma turma de 11.º de uma Escola Secundária do Funchal. Foram constituídos dois grupos, sendo um de duas turmas de 12.º conformou o grupo de comparação (G1) e o grupo experimental (G2) integrou discentes das restantes turmas. A amostra inicial foi formada por 87 alunos, 38 no grupo de comparação e 49 no grupo experimental. No entanto, ocorreu uma perda amostral gerada pela ausência de alguns alunos no momento da recolha pós-teste, pelo que a amostra original ficou reduzida a 66 participantes, 34 do grupo de comparação e 32 do grupo experimental. Na figura 1 se apresenta o fluxo de participação ao longo de cada fase do desenho quase-experimental.

O grupo experimental constituído por 23 alunas e 11 alunos com idades entre os 16 e 18 anos (Média = 17.18,  $DP = 0.63$ ), sendo a maioria de nível socioeconómico alto (35.3%) (calculado segundo Miranda & Morais, 1994). O grupo de comparação, formado por 20 alunas e 12 alunos, com idades entre os 16 e 20 anos (Média de 17.53,  $DP = 0.84$ ), sendo também a maioria de nível socioeconómico alto (56.3%). Não existem diferenças entre o grupo de comparação e o grupo experimental ao nível da idade ( $T(64) = 1.95$ ,  $p = .056$ ), do género ( $X^2(2) = 0.19$ ,  $p = 0.797$ ) e do nível socioeconómico ( $X^2(2) = 3.59$ ,  $p = .166$ ) (Tabela 1).

Figura 1. Fluxo dos participantes através de cada etapa do desenho quase-experimental

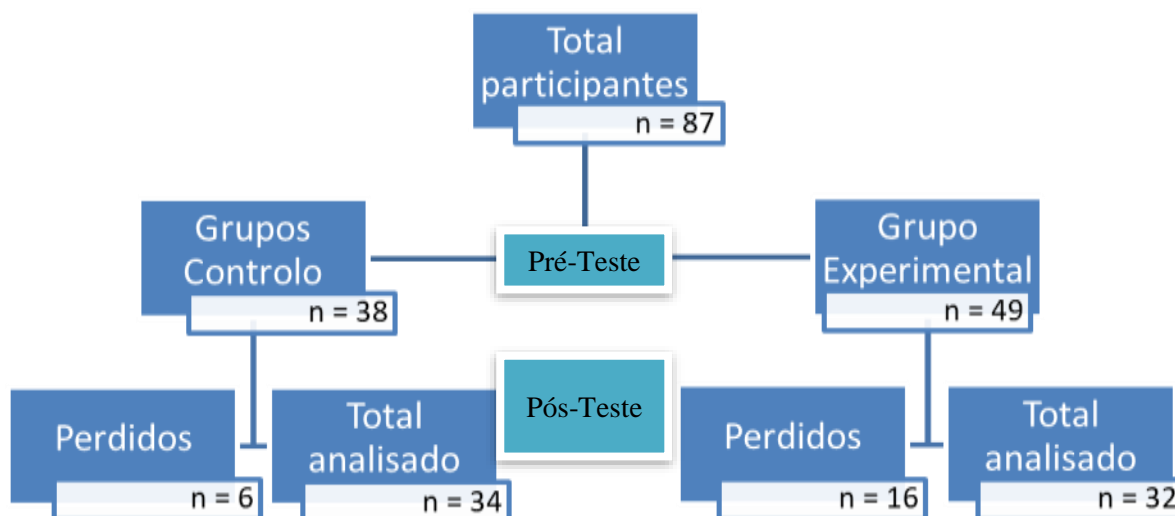


Tabela 1.

Descrição da amostra segundo escolaridade, género e nível socioeconómico

		Grupo Controle N = 32		Grupo experimental N = 34	
		n	%	n	%
<b>Escolaridade</b>	11	0	0.0	10	29.4
	12	32	100	24	70.6
<b>Género</b>	Feminino	20	62.5	23	67.6
	Masculino	12	37.5	11	32.4
<b>Nível socioeconómico</b>	Baixo	5	15.6	11	32.4
	Médio	9	28.1	11	32.4
	Alto	18	56.3	12	35.3

### Instrumentos

Na ausência de estudos que apoiem a relação entre a prática de yoga e o funcionamento do indivíduo, recorreremos aos instrumentos de avaliação psicológica usados por Araújo (2011) para analisar a eficácia de um programa de intervenção em adolescentes. Foi aplicada uma bateria de instrumentos adaptados à população adolescente portuguesa, a qual inclui os seguintes questionários: formulário de dados sociodemográficos, Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES – *Rosenberg Self-Esteem Scale*), Escala de Autoconceito de Piers-Harris (PHCSCS - *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale*), Escala de Bem-estar Psicológico para Adolescentes (EBEPA) e Escala de Satisfação com a Vida – adaptação para a população adolescente portuguesa da *Satisfaction With Life Scale* (SWLS).

O formulário de dados sociodemográficos foi concebido para oferecer informações sobre a idade, género e nível socioeconómico.

Ainda, no momento do pós-teste, de acordo com Freixo (2009), os estudantes responderam livremente e por escrito à questão aberta (Senti algumas diferenças comigo próprio neste intervalo em que pratiquei Yoga nas aulas? Se sim, quais?). Segundo o referido autor, este instrumento concorre para avaliação das opiniões dos sujeitos.

### **Autoestima**

A RSES adaptada à população portuguesa por Romano, Negreiros e Martins (2007, citados por Araújo, 2011), é composta por 10 itens, com conteúdos referentes a sentimentos de respeito e aceitação de si mesmo. A escala apresentou, neste estudo, níveis de consistência interna elevados quando avaliada pelo alfa de *Cronbach* ( $\alpha = 0.90$ ).

### **Autoconceito**

PHCSCS é um instrumento adaptado à população portuguesa por Veiga (2005). Este instrumento é organizado em 6 fatores: Aspeto comportamental (AC); Estatuto intelectual e escolar (EI); Aparência e atributos físicos (AF); Ansiedade (AN); Popularidade (PO) e Satisfação e felicidade (SF) (Araújo, 2011). Neste estudo, pelo facto de as respostas aos itens serem dicotómicas, foi utilizado o coeficiente de Kuder- Richardson como medida de confiabilidade (Almeida & Freire, 2008), a escala global apresenta uma consistência interna muito boa ( $K-R = 0.90$ ), sendo que os 6 fatores apresentam nível de fiabilidade entre apenas minimamente adequados ( $K-R_{PO} = 0.60$ ) e adequados ( $K-R_{AF} = 0.79$ ) (Tabela 2).

**Tabela 2.**

*Coeficiente de Kuder-Richardson para cada um dos fatores do PHCSCS*

<b>Escala</b>	<b>n.º itens</b>	<b>K-R</b>
<b>Aspeto comportamental (AC)</b>	13	.69
<b>Estatuto intelectual e escolar (EI)</b>	13	.71
<b>Aparência e atributos físicos (AF);</b>	8	.79
<b>Ansiedade (AN)</b>	8	.73
<b>Popularidade (PO)</b>	10	.60
<b>Satisfação e felicidade (SF)</b>	8	.70
<b>Autoconceito Global</b>	60	.90



### Bem-Estar Psicológico

A EBEPa é uma medida de autorrelato, tendo sido desenvolvida, especificamente para adolescentes e adaptada à população portuguesa por Bizarro (1999). Esta escala, composta por 28 itens, subdivide-se em 5 subescalas consideradas constituintes do bem-estar psicológico para indivíduos com idades entre 12 aos 18 anos. Tanto as escalas como as subescalas apresentam valores adequados de consistência interna, tal como se pode observar na tabela 3.

**Tabela 3.**

*Alfas de Cronbach para cada um das subescalas do EBEPa*

<b>Escala</b>	<b>n.º itens</b>	<b><math>\alpha</math></b>
<b>Ansiedade</b>	6	.82
<b>Cognitiva-Emocional Negativa</b>	6	.84
<b>Cognitiva-Emocional Positiva</b>	6	.89
<b>Apoio Social</b>	6	.90
<b>Perceção de Competências</b>	4	.76
<b>Bem-estar Global</b>	28	.93

### Satisfação com a vida

A SWLS foi adaptada e traduzida por Neto (1993) a partir do trabalho desenvolvido por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985). Atualmente encontra-se adaptada para a população adolescente portuguesa e pretende medir o nível de satisfação com a vida, parâmetro incluído no bem-estar subjetivo, sendo composta por 5 itens (Araújo, 2011). A escala apresenta, neste estudo, níveis adequados de consistência interna ( $\alpha = 0.84$ ).

### Procedimento

Para responder às questões de pesquisa recorreremos à metodologia de investigação quantitativa e uma questão de resposta aberta, tendo o estudo adotado um carácter descritivo, correlacional e exploratório e inferencial (Coolican, 2009). A investigação proposta tem um *design* quase experimental. Conforme este *design*, não se pode garantir um grupo de controlo, mas apenas um grupo de comparação, aspeto que deve ser tido em conta na discussão das diferenças verificadas entre os dois grupos (Almeida & Freire, 2008).

A investigação teve dois momentos de avaliação: pré (M1) e pós (M2) aplicação do Programa de Yoga Integral (PYI). O pré-teste e o pós-teste permitem analisar a existência ou não das eventuais mudanças estimadas pela intervenção. O tempo inicial proposto para a realização do PYI foi de 13 semanas, com a frequência de uma/duas hora(s) por semana. Contudo, devido a interrupções letivas (Férias de Páscoa), ao decorrer na Madeira da Semana de Desporto Escolar, período em que os alunos não têm aulas, e ao prazo dos exames nacionais, que antecipou o fim das aulas para os alunos do 12.º, foi necessário diminuir o tempo de aplicação do PYI para 7 semanas.

Foram realizados os procedimentos necessários para a aplicação do PYI. A Direção da Escola Secundária do Funchal permitiu a aplicação do mesmo nos meses de abril, maio e junho de 2015. Os pais/encarregados de educação dos envolvidos assinaram o formulário de consentimento informado previamente entregue aos alunos com a idade menor a 18 anos.

Com uma semana antes da aplicação do PYI, os alunos da amostra, tanto os do grupo G1 como os do G2, preencheram a bateria dos testes de avaliação sobre a autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida, sendo que estes testes foram completados de novo no fim da última sessão do programa. Os alunos dispuseram do tempo adequado para responder aos questionários, tendo sido assegurado o anonimato e a confidencialidade dos dados.

A maioria dos alunos (48.5%) participou nas 7 aulas realizadas, tendo participado a pelo menos 50% das aulas: 30.3% participaram em 6 aulas; 18.2% participaram em 5 aulas, e 3% participaram em 4 aulas.

Na fase de introdução dos dados recolhidos foram encontrados valores ausentes (*missings*) nalguns itens, especialmente na escala de autoconceito, por falhar no processo de preenchimento do aluno. Uma forma de obter um conjunto de dados balanceado em vez

de descartar as unidades que possuem observações incompletas é estimá-las através da utilização de procedimentos baseados em imputação. Imputação é uma técnica utilizada em pesquisas estatísticas há mais de 50 anos e consiste em prever os valores ausentes com o fim de completar os dados e então analisar o conjunto de dados obtido (valores observados mais valores imputados), através de métodos estatísticos padrão (Baracho, 2003). Assim, neste estudo foi utilizada a técnica de imputação “*Series mean*” (Média da série) que permuta os valores ausentes com a média da série ou variável. Ao utilizar as imputações obtidas através da média deve-se levar em consideração que, embora este método não altere a média amostral, ele distorce outros aspectos importantes da distribuição.

Como se pode observar na tabela 4, a maioria das escalas apresenta uma distribuição normal (segundo os resultados do teste *Kolmogorov-Smirnov*). Aquelas escalas com resultados significativos neste teste não apresentam valores muito elevados de assimetria e curtose. Apenas as escalas Aspecto comportamental e Estatuto Intelectual da PHCSCS-2, avaliadas no segundo momento, apresentam níveis por cima de 1 de curtose, ainda abaixo dos valores de referência indicadores de desvio problemático à normalidade ( $|sk| > 3$  e  $|ku| > 7$ ) (Marroco, 2014). Assim, podemos considerar que as variáveis apresentam uma distribuição semelhante à normal, sendo assim utilizada estatística paramétrica.

Foi realizada uma análise de variância (ANOVA) mista (F) para determinar o efeito da prática do Yoga nas diferentes variáveis avaliadas. O tratamento dos dados recolhidos foi submetido a análise estatística, utilizando o Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Procuramos analisar as variâncias mistas bifatoriais (ANOVA Mista) para cada variável, verificando três dimensões dos resultados, nomeadamente, o efeito principal do momento (pré e pós-teste), o efeito principal do grupo (experimental e de comparação) e a interação entre o momento e o grupo (Araújo, 2011). Foi também utilizado o coeficiente de

correlação de Pearson (r) para determinar a relação entre a prática Yoga e o aumento da autoestima, autoconceito, o bem-estar psicológico e satisfação com a vida.

**Tabela 4.**

*Resultados do teste de normalidade para as variáveis avaliadas nos dois momentos*

Escala	Subescala	Grupo	K-S	p	Sk	Ku
RSES (M1)	Autoestima	Controlo	.123	.200		
		Experimental	.101	.200		
PHCSCS-2 (M1)	Aspeto Comportamental	Controlo	<b>.242</b>	<b>.000</b>	<b>-1.05</b>	<b>.575</b>
		Experimental	<b>.213</b>	<b>.001</b>	<b>-1.36</b>	<b>1.91</b>
	Estatuto Intelectual	Controlo	.157	.051		
		Experimental	<b>.184</b>	<b>.006</b>	<b>-0.47</b>	<b>-0.40</b>
	Aparência e atributos Físicos	Controlo	.148	.080		
		Experimental	.135	.130		
	Ansiedade	Controlo	.147	.084		
		Experimental	<b>.156</b>	<b>.041</b>	<b>-0.40</b>	<b>0.01</b>
	Popularidade	Controlo	.155	.056		
		Experimental	<b>.214</b>	<b>.001</b>	<b>-0.54</b>	<b>-0.60</b>
Satisfação e Felicidade	Controlo	<b>.241</b>	<b>.000</b>	<b>-1.11</b>	<b>.110</b>	
	Experimental	<b>.276</b>	<b>.000</b>	<b>-1.78</b>	<b>3.36</b>	
EBEPA (M1)	Autoconceito total	Controlo	.135	.162		
		Experimental	.140	.101		
	Ansiedade	Controlo	<b>.162</b>	<b>.038</b>	<b>0.55</b>	<b>-0.40</b>
		Experimental	.133	.150		
	Cognitiva-Emocional Negativa	Controlo	.096	.200		
		Experimental	<b>.154</b>	<b>.044</b>	<b>0.40</b>	<b>0.41</b>
	Cognitiva-Emocional Positiva	Controlo	.099	.200		
		Experimental	.105	.200		
	Apoio Social	Controlo	.125	.200		
		Experimental	.150	.056		
Perceção de Competência	Controlo	.123	.200			
	Experimental	.135	.133			
SLWS (M1)	Bem-Estar	Controlo	.138	.137		
		Experimental	.114	.200		
		Controlo	<b>.186</b>	<b>.008</b>	<b>0.06</b>	<b>-1.45</b>
RSES (M2)	Autoestima	Controlo	.099	.200		
		Experimental	.141	.092		
EBEPA (M2)	Ansiedade	Controlo	.090	.200		
		Experimental	.106	.200		
	Cognitiva-Emocional Negativa	Controlo	.114	.200		
		Experimental	.144	.079		
	Cognitiva-Emocional Positiva	Controlo	.147	.087		
		Experimental	.123	.200		
	Apoio Social	Controlo	.100	.200		
		Experimental	.133	.147		
	Perceção de Competência	Controlo	.149	.076		
		Experimental	.140	.099		
PHCSCS-2 (M2)	Bem-Estar	Controlo	.113	.200		
		Experimental	.110	.200		
		Controlo	<b>.243</b>	<b>.000</b>	<b>-1.73</b>	<b>4.05</b>
PHCSCS-2 (M2)	Aspeto Comportamental	Experimental	<b>.235</b>	<b>.000</b>	<b>-1.04</b>	<b>0.13</b>
		Controlo	.123	.200		
	Ansiedade	Experimental	.136	.128		
		Controlo	<b>.160</b>	<b>.042</b>	<b>-1.16</b>	<b>1.22</b>
	Estatuto Intelectual	Experimental	<b>.185</b>	<b>.006</b>	<b>-1.75</b>	<b>4.94</b>
		Controlo	<b>.172</b>	<b>.020</b>	<b>-0.64</b>	<b>-0.66</b>
	Popularidade	Experimental	<b>.188</b>	<b>.005</b>	<b>-0.69</b>	<b>0.08</b>
		Controlo	<b>.160</b>	<b>.043</b>	<b>-0.44</b>	<b>-0.79</b>
	Aparência Física	Experimental	<b>.171</b>	<b>.016</b>	<b>-0.49</b>	<b>-0.40</b>
		Controlo	<b>.267</b>	<b>.000</b>	<b>-1.40</b>	<b>2.07</b>
Satisfação e Felicidade	Experimental	<b>.348</b>	<b>.000</b>	<b>-1.63</b>	<b>1.92</b>	
	Controlo	<b>.164</b>	<b>.034</b>	<b>-0.95</b>	<b>1.14</b>	
SLWS (M2)	Autoconceito total	Experimental	.109	.200		
		Controlo	.082	.200		
		Experimental	.135	.134		

*Nota.* M1 = pré-teste; M2 = pós-teste; K-S = Kolmogorov-Smirnov; Sk = Assimetria; Ku = Curtose; N<sub>Controlo</sub> = 32; N<sub>Experimental</sub> = 34

Foi calculada a diferença entre os valores obtidos no pós-teste (M2) e o pré-teste (M1) para cada uma das variáveis avaliadas, sendo calculado o coeficiente de correlação de Pearson ( $r$ ) com a percentagem de participação nas aulas de Yoga.

### **Programa de Yoga Integral (PYI)**

O yoga, além da sua complexa vertente filosófico-espiritual, é baseado numa imensa variedade de técnicas psicossomáticas que têm uma grande gama de efeitos específicos. Para ser eficaz, qualquer programa de Yoga deve ser realizado em função das suas finalidades, selecionando e aplicando as técnicas consoante as suas qualidades e os seus efeitos. No caso deste estudo, a seleção foi realizada tendo em conta o tempo limitado da aula, a faixa etária e as variáveis a estudar. Cada aula foi estruturada em quatro frações: (1) o aquecimento, (2) a prática de posturas (*asana*) e exercícios de respiração (*pranayama*), (3) a prática de técnicas de relaxamento, (4) a prática de técnicas de concentração e meditação, tendo cada uma a seguinte vertente temporal:

Aquecimento -10 minutos

Posturas de Yoga (*asana-s*) e técnicas de respiração (*pranayama*) - 30 minutos

Relaxamento - 10 minutos

Técnicas de concentração e meditação -10 minutos

#### ***O Aquecimento***

##### **a. A atitude mental positiva**

Antes de começar, os alunos foram alertados para a importância de adotar uma postura corporal correta e uma atitude mental positiva. O corpo deve encontrar-se numa posição neutra, com a coluna direita, mantendo as suas curvaturas fisiológicas e naturais, os ombros e os braços relaxados, o peso do corpo sendo igualmente distribuído nas duas plantas dos pés. Os olhos são fechados, de preferência ao longo da toda a prática. Manter os olhos fechados facilita a observação interior e o aumento da capacidade de concentração

e de controlo da mente. Para a faixa etária dos adolescentes, é provavelmente uma das tarefas mais desafiantes, tanto para o educador, que deve motivar os alunos nesse sentido, como também para os próprios alunos, que muitas vezes não estão familiarizados com esta observação interior.

Depois, os estudantes foram encaminhados, através da verbalização, para focar a atenção, observar o corpo inteiro e identificar e remover qualquer contração inútil. Seguidamente, o foco da atenção foi dirigido sobre a mente, procurando eliminar qualquer pensamento secundário. O ser inteiro se orienta para os aspetos benéficos do Universo, para tudo o que é bom, positivo, lindo, superior, verdadeiro e valioso.

#### b. Os exercícios de aquecimento

Todas as sessões de Yoga começaram com uma série de exercícios de aquecimento. O intuito destes exercícios foi de preparar o corpo físico para a execução das *asana-s* e *pranayama*, diminuindo o risco de lesões e facilitando a prática das mesmas. Este tipo de aquecimento aumenta a temperatura dos músculos, irriga as articulações, proporcionando mais alongamento e flexibilidade muscular, torna a resposta muscular mais rápida e mais precisa, prepara psicologicamente, proporcionando uma boa motivação para a prática, aumenta a eficiência dos trajetos neuromusculares, apressando os sinais transmitidos pelo cérebro aos músculos e estimula a consciencialização do todo o ser (Coulter, 2001; Kaminoff & Mathieus, 2012).

Durante o aquecimento, os alunos foram ensinados de realizar os movimentos de maneira fluida e suave, sem forçar nem alongar demasiado o corpo; adotar padrões corretos de respiração; e de manter a coluna vertebral numa posição neutra, identificando e eliminando tensões desnecessárias. Por todas as sessões do PYI foi utilizada a mesma sequência de exercícios de aquecimento, que inclui rotações da cabeça, torcimento do

pescoço, oscilação da cabeça, flexão lateral da coluna vertebral, alongamento da coluna, massagem infra esternal.

c. A Saudação ao Sol (*Soorya Namaskar*)

*Soorya Namaskar* é uma adição valiosa para o conjunto de exercícios de aquecimento que deve preceder qualquer sessão de yoga. É uma sequência graciosa de doze posições realizadas como um exercício contínuo. Cada postura contrapõe a anterior, alongando o corpo de uma maneira equilibrada e expandindo e contraindo alternadamente o peito, de forma a regular a respiração. Sempre que o corpo é inclinado para a frente, a contração do abdômen e do diafragma fazem expulsar o ar. Quando o corpo é alongado para trás, o peito expande e uma inspiração profunda surge automaticamente. Para tirar o máximo partido dos benefícios desta sequência, os alunos aprendem a sincronizar a respiração com a mudança de posição, mantendo os movimentos ligados entre si de forma fluida. *Soorya Namaskar* aquece, alonga e prepara o corpo para as *asana-s*, diminuindo o risco de lesões. Exercita levemente as pernas e os braços e aumenta a flexibilidade da coluna vertebral e das articulações. Esta sequência recarrega o plexo solar, estimula o sistema cardiovascular e amplifica a capacidade respiratória. A prática regular desta sequência melhora a mobilidade, o estado de alerta, a agilidade e a velocidade, ao mesmo tempo que desenvolve a força de vontade e a força física. O cérebro torna-se ativo e revitalizado, o que amplia a capacidade de concentração mental.

Uma série de *Soorya Namaskar* (Anexo IV) é composta por duas sequências, a primeira a começar com o pé direito nas posições 4 e 9, e a segunda com o pé esquerdo. A posição inicial e a final são idênticas e todos os movimentos devem ser feitos com uma concentração contínua e adequada. O ciclo de posturas pode ser repetido 4 - 12 vezes numa sessão, dependendo do tempo disponível e da energia do praticante. No PYI aplicado neste estudo realizamos só duas séries em cada sessão, devido ao tempo limitado de uma aula (1

hora). Os alunos realizaram as séries em conjunto, sendo o ritmo liderado pelo interveniente.

### ***A prática de asana-s e de pranayama***

#### **a. As Asana-s**

Todas as posturas de Yoga tiveram de ser executadas com uma concentração específica, conforme descrito no Anexo V. Para criar o PYI aplicado nesta pesquisa, as posturas foram selecionadas em função de três critérios: a posição do corpo, que pode ser de três tipos: posição em pé, posição sentado no chão e posição deitado ao chão; o movimento da coluna vertebral (flexão para frente, flexão lateral, extensão, torção e alongamento vertical) (tabela 5) e os efeitos psicossomáticos resultados da dinamização dos sete plexos nervosos, *chakras*, descritos na revisão teórica, enfatizando os que pressupostamente se encontram em direta relação com as variáveis a estudar: o bem estar, a autoestima, o autoconceito e a satisfação com a vida (tabela 6).

Foi explicado aos alunos que cada *asana* ensinada deve ser mantida firme e confortável, sem criar nenhum tipo de desconforto. Qualquer tensão observada no corpo deve ser **conscientemente** relaxada. A postura deve ser confortável por um longo período de tempo. A sensação de se sentir absolutamente confortável é sinal de uma realização perfeita. Dentro de uma *asana* a respiração desenrola-se de forma normal e ritmada, iniciando-se pelas narinas e terminando no abdómen. Pode-se utilizar a respiração abdominal ou completa. Cada postura implementada está descrita no Anexo V.



Tabela 5. O agrupamento das *asana-s* em função da posição corporal e do movimento da coluna vertebral

	Flexão frente	Flexão lateral	Extensão	Torção	Alongamento
<b>Posturas de pé</b>	<i>Padahastasana</i> (As mãos aos pés)	<i>Trikonasana</i> (O Triângulo)	<i>Talāsana</i> (A árvore)	<i>Kaṭichakrasana</i> (A roda lombar)	<i>Garudasana</i> (A Águia)
<b>Posturas sentadas</b>	<i>Pavanamuktasana</i> (A elim. do vento)	<i>Janusirsasana</i> (Cabeça ao joelho)	<i>Bhujangasana</i> (A cobra)	<i>Ardha – matsyendrasana</i> (O Sr dos Peixes)	<i>Bhadrasana</i> (O Trono)
	<i>Paschimottanasana</i> (A pinça)		<i>Shalabasana</i> (O gafanhoto)		<i>Sukhasana</i> (A post. agradável)
	<i>Navasana</i> (O barco)		<i>Setubandhasana</i> (A ponte)		<i>Simhasana</i> (O leão)
	<i>Sarvangasana</i> (Invert. ombros)		<i>Matsyasana</i> (O peixe)		<i>Vajrasana</i> (O diamante)
	<i>Shashasana</i> (O coelho)				<i>Gomukhasana</i> (O focinho da vaca)

Tabela 6. Correspondência entre *as asnas* e *as chakras* que cada uma dinamiza

Chakra	<i>Iduladhara chakra</i> Centro da Vitalidade	<i>Svadhistana chakra</i> Centro da Sexualidade	<i>Manipura chakra</i> Centro da Personalidade	<i>Anahata chakra</i> Centro da Afetividade	<i>Vishuddha chakra</i> Centro da Intuição	<i>Ajna chakra</i> Centro da Atividade mental	<i>Sahasrara chakra</i> Centro da Consciência de Si
<i>Padahastasana</i> (Mãos aos pés)	X						
<i>Talāsana</i> (A árvore)	-	-	-	-	-	-	-
<i>Trikonasana</i> (O triângulo)			X				
<i>Garudasana</i> (A águia)						X	
<i>Kaṭichakrasana</i> (A roda lombar)	X	X	X	X	X	X	
<i>Bhujangasana</i> (A cobra)				X			
<i>Bhadrasana</i> (O trono)	X						
<i>Sukhasana</i> (A postura agradável)		X					
<i>Pavanamuktasana</i> (A eliminação do vento)			X				
<i>Simhasana</i> (O leão)				X			
<i>Paschimottanasana</i> (A pinça)	X						
<i>Ardha-matsyendrasana</i> (O Sr. dos peixes)					X		
<i>Shalabasana</i> (O gafanhoto)		X					
<i>Navasana</i> (O barco)			X				
<i>Janusirsasana</i> (A cabeça ao joelho)	X						
<i>Setubandhasana</i> (A ponte)			X		X		
<i>Sarvangasana</i> (Invertida sobre ombros)					X		
<i>Matsyasana</i> (O peixe)					X		
<i>Shashasana</i> (O coelho)	X						X
<i>Vajrasana</i> (O diamante)				X		X	
<i>Gomukhasana</i> (O focinho da vaca)				X			

b. *Pranayama* – para os exercícios respiratórios foram introduzidas as seguintes técnicas de pranayama:

Respiração abdominal

*Kapalabhati*- Respiração brilhante *Anu-*

*loma Viloma* - A respiração alternada

*Sama-Vritti* – Respiração quadrada

Respiração abdominal. Respirar usando o abdômen é um dos fundamentos das técnicas de *pranayama* (Centro de Yoga Sivananda Vedanta, 2010). A respiração diafrágica profunda estimula a circulação e ativa o plexo nervoso solar, sendo uma das formas mais simples para induzir um estado de bem-estar geral (Coulter, 2001).

Desperta a secreção de endorfinas, especialmente a serotonina, e melhora o foco mental e a concentração, aumentando o fluxo sanguíneo para o Cortex Pré-Frontal do cérebro. A técnica é muito relaxante e tem um efeito benéfico sobre a mente, melhora a qualidade e a eficácia da meditação, alterando a atividade das ondas cerebrais dos comprimentos de onda beta mais estressantes para comprimentos de ondas cerebrais alfa e teta mais relaxantes e saudáveis (Varner, 2013). Regula as emoções e gera autoconfiança e estabilidade emocional. Os movimentos do diafragma efetuam uma massagem suave sobre os órgãos viscerais melhorando a digestão e o metabolismo em geral (Coulter, 2001).

*Kapalabhati*- Respiração brilhante. Em sânscrito, *kapala* significa “crânio” e *bhati* significa “brilhar”. *Kapalabhati* considera-se ter um efeito tão purificador para o sistema na sua totalidade, que, quando praticada regularmente, torna o rosto brilhante, o corpo saudável e radiante (Kuvalaiananda, 2008). Nesta respiração, a inspiração é passiva e a expiração é muito vigorosa. Para além de ser um exercício respiratório, *Kapalabhati* é uma das “*shad kriyas*” (seis exercícios de limpeza). A técnica renova o ar residual dos pulmões, o que traz um aumento no estado de alerta, como resultado do incremento de fluxo de

oxigénio para o cérebro (Vishnu-devananada, 1988). Ativa e revigora o fígado, o baço, o pâncreas e os músculos abdominais, melhorando assim a digestão. Os canais sinoviais são drenados, os olhos refrescados e o praticante sente um estado geral de alegria (Iyengar, 1991). A prática desta técnica proporciona uma sensação de euforia, ativa a energia vital, limpa a mente e melhora a concentração (Kuvainanda, 2008).

*Anuloma Viloma*. Em sânscrito, *anu* significa: "com", "junto" ou "conectado". Também significa: "numa sucessão ordenada" e *loma* significa "cabelo". Portanto, *anuloma* significa: "com o cabelo numa ordem natural". A partícula *vi* indica a negação ou privação, de modo que *viloma* significa "contra o cabelo" ou "contra a ordem das coisas" (Iyengar, 1966). Em qualquer momento da vida, respiramos predominantemente através de uma narina, estando a outra parcialmente bloqueada. Em estado normal de saúde, a respiração alterna naturalmente de narina de duas em duas horas (Coulter, 2001). Em *anuloma viloma* a respiração se desenrola alternadamente pelas duas narinas, sendo que o tempo da respiração é duas vezes maior do que a inspiração. Este tipo de respiração é especialmente benéfico para equilibrar o fluxo de energia entre o lado esquerdo e o lado direito do corpo e de harmonizar a atividade dos dois hemisférios cerebrais, constituindo um excelente meio preparatório para a meditação (Brown, 2003, Oren, 2014). O sangue recebe uma quantidade maior de oxigénio o que purifica e acalma os estímulos nervosos, induzindo um estado mental natural de equilíbrio, quietude e lucidez (Iyengar, 1966).

#### *Sama-Vritti* – Respiração quadrada

*Sama* significa "igual" ou "idêntico", "direito", "inteiro", "tudo" e "completo", como também: "da mesma maneira". *Vritti* significa "ação", "movimento", "função" ou "operação", "o sentido de uma conduta" ou "método". Portanto, o objetivo de *sama-vritti pranayama* é de alcançar a uniformidade no ritmo das quatro fases da respiração:

inspiração, apneia no cheio, expiração e apneia no vazio, cada uma devendo ser realizada por tempos idênticos (por exemplo 5 segundos cada) (Iyengar, 1966). Além de aumentar a consciência da respiração, este exercício respiratório combate o stress, a ansiedade e as insónias, e promove o equilíbrio interior. Ela constitui também um excelente exercício de concentração, pois a sua realização implica o foco contínuo da mente sobre as fases da respiração (Brown, 2003). Os seus efeitos de interiorização, tranquilidade e serenidade mental são remarcáveis (Vishnu-devananda, 1988).

### ***Relaxamento***

“Deitado de costas no chão, no seu comprimento completo, como um cadáver, chama-se *Savasana* (a Postura do Cadáver). Isto retira o cansaço causado das outras asana-s e induz a calma da mente”. Svatmarama em *Hatha YogaPradipika*, cap. 1, verso 32.

Para o relaxamento foi utilizada *Savasana*, a Postura do Cadáver, sendo induzidas duas etapas: relaxamento físico (1) e relaxamento mental através de autossugestão (2), conforme o Anexo VI.

### ***Técnicas de concentração e meditação***

A prática da concentração também pode ser considerada como um processo de “objetivação” da mente, que pode trazer muita agitação mental ou emocional ao plano consciente. Durante a prática dos seus exercícios, de forma a equilibrar o processo mental e emocional, foi indicado aos alunos de, quando a agitação mental ocorre, concentrar a atenção na região do peito, na sequência do processo de respiração. De igual modo, quando está a ser observada agitação emocional, de focar a atenção no centro da testa, acalmado assim a inquietude emocional.

Os alunos foram avisados que início, os estímulos externos (ruído, temperatura, dor, etc.) poderiam influenciar a qualidade da concentração, mas com o tempo e a prática perseverante, cada um poderá vir a ser capaz de interiorizar os sentidos (*pratyahara*) e de manter a sua concentração, mesmo

em ambientes longe de serem perfeitos de ponto de vista das atrações externas, e de não ser perturbado por ruídos externos ou pelas atividades que estão a acontecer à sua volta. Neste sentido foi explicada aos alunos a técnica de concentração de *Sambawi Mudra* (O gesto da felicidade), onde foi utilizado como objeto de concentração uma bola de ping-pong, conforme Anexo VII.

No que diz respeito a meditação, foram explicados os seus princípios básicos descritos na revisão teórica. A meditação, como o sono, não pode ser ensinada - vem por si, no seu próprio tempo (Vishnu-devananda, 1988). Foi também salientada a importância de fazer da meditação um hábito regular na vida diária. Foram ensinadas e praticadas duas técnicas de meditação, *Vipassana* e Consciencialização das pausas da respiração, técnicas descritas no Anexo VII.

A planificação por cada aula das técnicas para ensinar e o conteúdo prático das aulas são contempladas na tabela 7.

Após as intervenções Yoga desenvolvidas ao longo de 7 semanas com estudantes adolescentes, seguiu-se o período de análise e interpretação dos dados.

**Tabela 7. Planificação por aula das técnicas para ensinar e o conteúdo prático das aulas**

	I-14.04.2015	II-28.04.2015	III-5.05.2015	IV-12.05.2017	V-19.05.2017	VI-26.05.2015	VII-2.06.2017
<b>Técnicas realizadas</b>	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
	Saudação ao sol	Saudação ao sol	Saudação ao sol	Saudação ao sol	Saudação ao sol	Saudação ao sol	Saudação ao sol
	Padahastasana	Padahastasana	Padahastasana	Bhujangasana	Padahastasana	Padahastasana	Padahastasana
	Talasila	Talasila	Talasila	Pavanamuktasana	Talasila	Talasila	Talasila
	Bhujangasana	Katichakrasana	Trikonasana	Simhasana	Trikonasana	Trikonasana	Trikonasana
	Paschimottanasana	Bhujangasana	Garudasana	Paschimottanasana	Garudasana	Katichakrasana	Garudasana
	Resp. abdominal	Bhadrasana	Katichakrasana	Ardha	Katichakrasana	Bhujangasana	Bhujangasana
	Relaxamento	Shalabasana	Bhujangasana	matsyendrasana	Bhujangasana	Bhadrasana	Bhadrasana
	Pausas da respiração	Navasana	Bhadrasana	Janu sirsasana	Bhadrasana	Pavanamuktasana	Pavanamuktasana
		Janusirsasana	Pukhasana	Setu-bandhasana	Paschimottanasana	Simhasana	Simhasana
		Setubandhasana	Pavanamuktasana	Sarvangasana	Sarvangasana	Paschimottanasana	Ardha
		Resp. abdom.	Paschimottanasana	Matsyasana	Matsyasana	Shalabasana	matsyendrasana
		Kapalabhati	Ardha	Shashasana	Shashasana	Navasana	Shalabasana
		Relaxamento	matsyendrasana	Vajrasana	Vajrasana	Setu-bandhasana	Janu sirsasana
		Shambavi mudra	Shalabasana	Gomukhasana	Gomukhasana	Sarvangasana	Sarvangasana
		Pausas da respiração	Navasana	Resp. abdominal	Anuloma viloma	Matsyasana	Matsyasana
			Janu sirsasana	Kapalabhati	Samavritti	Vajrasana	Shashasana
			Setu-bandhasana	Anuloma viloma	Relaxamento	Resp. abdominal	Gomukhasana
			Matsyasana	Samavritti	Shambavi mudra	Anuloma viloma	Kapalabhati
			Resp. abdominal	Relaxamento	Pausas da respiração	Relaxamento	Samavritti
		Kapalabhati	Shambavi mudra		Shambavi mudra	Relaxamento	
		Anuloma viloma	Vipassana		Vipassana	Shambavi mudra	
		Shambavi mudra				Pausas da respiração	
		Vipassana					
<b>Técnicas novas</b>		Katichakrasana	Trikonasana	Simhasana	Correção Estabilização	Correção Estabilização	Correção Estabilização
		Bhadrasana	Garudasana	Sarvangasana	Concentração	Concentração	Concentração
		Shalabasana	Sukhasana Pavanamuktasana	Shashasana			
		Navasana	Ardha matsyendrasana	Vajrasana			
		Janu sirsasana	Matsyasana	Gomukhasana			
		Setubandhasana	Anuloma viloma	Samavritti			
	Kapalabhati	Vipassana					
	Shambavi mudra						

## Resultados

### Autoestima

No que se refere aos resultados do RSES, o resultado da prova ANOVA indica que, sem considerar os efeitos da prática de yoga, não houve uma melhoria nos níveis de esta escala entre um momento e outro ( $F(1,64) = 2.10, p = 0.152$ ). Os resultados também mostram que a prática de Yoga não teve efeito significativo na variação de notas entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1,64) = 74, p = 0.392$ ). Apesar do aumento dos níveis de autoestima no pós teste, os resultados não são estatisticamente significativos.

(Tabela 8).

**Tabela 8.**

*Resultados da ANOVA mista para a escala RSES*

Escala	Momento	Grupo Controlo N = 32		Grupo experi- mental N = 34		Efeito do momento	Efeito da prática de Yoga* Momento
RSES	M1	Média 20.08	DP 5.26	Média 20.08	DP 5.41	$F(1,64)$ 2.10 ( $p =$ .152)	$F(1,64)$ 0.74 ( $p =$ .392)
	M2	20.38	5.68	21.23	4.76		

### Autoconceito

No que se refere aos resultados do PHCSCS-2, na escala aspeto comportamental, os resultados indicam que não houve uma melhoria nos níveis desta escala entre um momento e outro ( $F(1,63) = 0.42, p = 0.521$ ). Os resultados demonstram que a prática de Yoga não teve efeito significativo na variação dos resultados entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1,63) = 1.40, p = 0.242$ ). Nenhum dos grupos aumentou os níveis de autoconceito no seu aspeto comportamental de forma significativa, não existindo evidência de influência na prática do Yoga na nossa amostra (Figura 2

Na escala “Estatuto Intelectual e Escolar” os resultados sugerem que não houve uma melhoria significativa entre um momento e outro ( $F(1,63) = 1.58, p = 0.213$ ). Não se observam efeitos significativos da prática de Yoga na variação dos resultados entre o grupo

de comparação e o grupo experimental ( $F(1.63) = 2.37, p = 0.129$ ). Ambos os grupos mantiveram os níveis de autoconceito no seu estatuto intelectual e escolar. No entanto, não foram encontrados efeitos resultantes da prática de Yoga ( $F(1.63) = 0.06, p = 0.802$ ). Os dois grupos aumentaram significativamente (com 90% de confiança) os níveis de autoconceito associados à aparência e atributos físicos, não existindo evidências de influência por parte da prática do Yoga.

Na escala “Ansiedade” os resultados indicam que houve um aumento significativo nos níveis desta escala entre o pré e pós teste ( $F(1.63) = 7.12, p = 0.010$ ), sugerindo uma diminuição da ansiedade. No entanto, não se observam efeitos significativos da prática de Yoga na variação dos resultados entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1.63) = 0.14, p = 0.714$ ). Ambos os grupos aumentaram os níveis de autoconceito na subescala de ansiedade de forma semelhante e não existem evidências na nossa amostra que indiquem influência da prática do Yoga neste domínio.

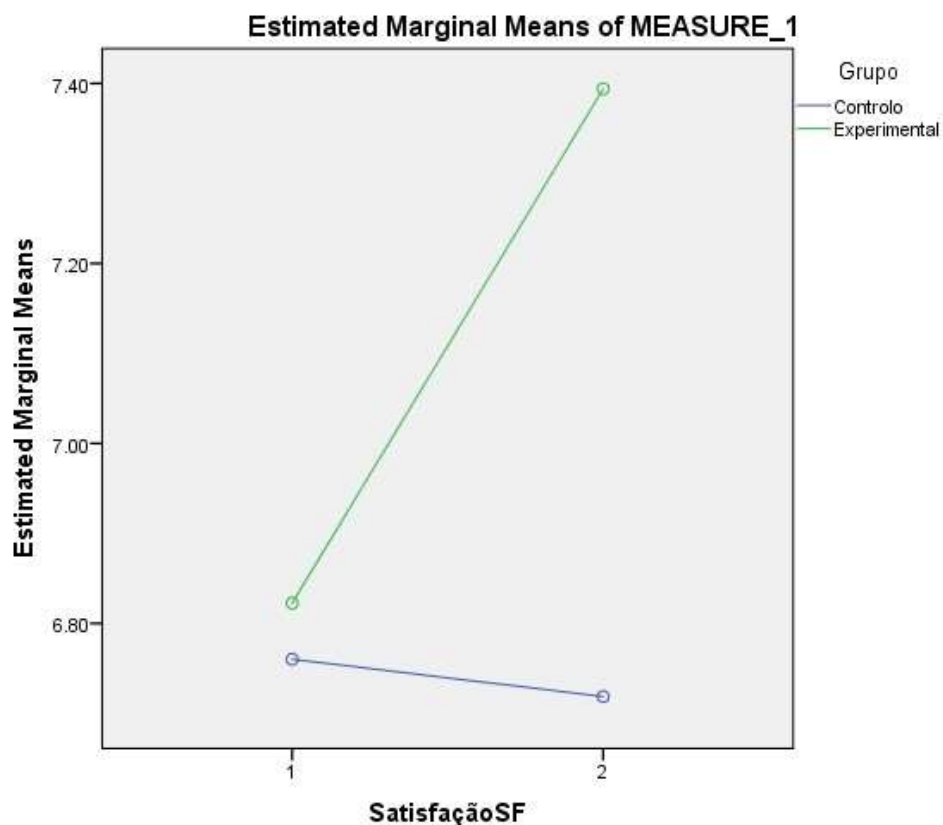
No que se refere aos resultados da escala de popularidade, os resultados, sem considerar o efeito da prática de Yoga, indicam que não houve uma melhoria nos níveis desta escala entre os dois momentos ( $F(1.63) = 0.95, p = 0.333$ ). Os resultados também indicam que a prática de Yoga não teve um efeito significativo na variação dos resultados entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1.63) = 2.34, p = 0.131$ ). Não existe, portanto, evidência de mudanças no autoconceito em relação ao aspeto popularidade em nenhum dos grupos.

Na escala de **satisfação e felicidade** os resultados da ANOVA indicam que, sem considerar o efeito da prática de yoga, houve uma melhoria marginalmente significativa nos níveis de esta escala entre um momento e outro ( $F(1.63) = 3.63, p = 0.061$ ).



Os resultados expressos na figura 2 indicam que a prática de Yoga teve um efeito significativo na variação dos resultados entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1.63) = 4.85, p = 0.031$ ) a escala de satisfação e felicidade da variável autoconceito. Enquanto o grupo que participou nas práticas de Yoga aumentou o seu autoconceito na escala de satisfação e felicidade, o grupo de comparação diminuiu os seus níveis de autoconceito nessa vertente.

Figura 2. Diferenças entre o grupo de comparação e experimental e o nível do autoconceito na escala de satisfação e felicidade



Finalmente, no que reporta aos resultados globais do PHSCS-2, estes indicam uma melhoria nos níveis desta escala entre o pré e pós teste ( $F(1.63) = 7.45, p = 0.008$ ). No entanto, os resultados mostram que a prática de Yoga não teve efeito significativo na variação dos resultados entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1.63) = 1.88, p = 0.175$ ). Ambos os grupos aumentaram os níveis de autoconceito e não existe

evidências suficientes que indiquem que a prática de Yoga teve uma influência significativa ( $p < 0,05$ ) ( Tabela 9).

**Tabela 9.**

*Resultados da ANOVA mista para a escala PHCSCS-2*

Escalas	Momento	Grupo Controlo N = 32		Grupo experimental N = 33		Efeito do momento	Efeito da prática de Yoga* Momento
		Média	DP	Média	DP		
<b>Aspeto comportamental</b>	M1	10.78	2.17	10.88	2.16	0.42 ( $p = .521$ )	1.40 ( $p = .242$ )
	M2	11.09	1.97	10.79	2.25		
<b>Estatuto Intelectual</b>	M1	9.02	2.56	9.12	2.482	1.58 ( $p = .213$ )	2.37 ( $p = .129$ )
	M2	9.96	2.86	9.71	2.33		
<b>Aparência e Atributos físicos</b>	M1	4.68	2.54	5.21	2.10	2.97 ( $p = .090$ )	0.06 ( $p = .802$ )
	M2	4.95	2.06	5.58	1.77		
<b>Ansiedade</b>	M1	3.75	2.09	4.43	2.02	7.12 ( $p = .010$ )	0.13 ( $p = .714$ )
	M2	4.19	2.40	5.01	2.13		
<b>Popularidade</b>	M1	6.63	2.17	6.45	2.00	0.95 ( $p = .333$ )	2.34 ( $p = .131$ )
	M2	6.52	2.48	6.91	1.74		
<b>Satisfação e felicidade</b>	M1	6.76	1.49	6.82	1.46	3.62 ( $p = .061$ )	4.84 ( $p = .031$ )
	M2	6.72	1.61	7.39	0.93		
<b>Autoconceito global</b>	M1	41.62	9.59	42.92	8.98	7.45 ( $p = .008$ )	1.88 ( $p = .175$ )
	M2	42.43	10.80	45.39	7.95		

### Bem-Estar Psicológico

No bem-estar, avaliado pelo EBEP, e especificamente na escala de ansiedade, os resultados indicam que não houve uma melhoria ( $F(1,63) = 2.01, p = 0.162$ ). Os resultados revelam que a prática de Yoga não teve efeito significativo na variação obtida entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1,63) = 0.47, p = 0.496$ ). Assim, não existem evidências que permitam afirmar que houve mudanças entre os dois momentos ou influência da prática do Yoga na Ansiedade quando avaliada pelo EBEP (Tabela 10).

Na escala cognitiva-emocional negativa, os resultados da ANOVA Mista apontam que não existem evidências de mudanças significativas nos valores desta escala ( $F(1,63) = 0.51, p = 0.476$ ) ou efeitos significativos da prática de Yoga no grupo experimental ( $F(1,63) = 0.83, p = 0.367$ ).

Na escala do bem-estar “cognitiva-emocional positiva” os resultados revelam aumento significativo nos níveis desta escala entre o pré e o pós teste ( $F(1,63) = 5.22, p$

= 0.026), mormente, um aumento de valores (Tabela 7). No entanto, não se observam efeitos significativos da prática de Yoga na variação dos resultados entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1.63) = 0.42, p = 0.518$ ). Ambos os grupos aumentaram os níveis de bem-estar na subescala cognitiva-emocional positiva de forma semelhante e não existem evidências na nossa amostra que sustentem a influência da prática do Yoga neste domínio.

Os resultados do ANOVA mista em relação à escala apoio social do EBEPa indicam que não houve uma melhoria nos níveis de esta escala entre um momento e outro ( $F(1.63) = 1.27, p = 0.265$ ). A prática de Yoga também não teve efeito significativo na variação dos resultados entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1.63) = 0.48, p = 0.491$ ). Assim, não existem evidências que permitam afirmar que houve mudanças entre os dois momentos ou influência da prática do Yoga no apoio social avaliado pelo EBEPa (Tabela 7).

Foram encontrados efeitos marginalmente significativos entre o pré e o pós teste na escala de percepção de competência ( $F(1.63) = 3.45, p = 0.068$ ). No entanto, não foram encontrados efeitos da prática de Yoga na variação dos resultados entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1.63) = 0.07, p = 0.800$ ). Os dois grupos aumentam significativamente (com 90% de confiança) os seus níveis de percepção de competência, não existindo evidências de influência da prática do yoga.

Finalmente, no que se reporta aos resultados globais do EBEPa, estes indicam que houve uma melhoria nos níveis desta escala nos dois momentos ( $F(1.63) = 6.04, p = 0.017$ ). Todavia, os resultados indicam que a prática de Yoga não teve efeito significativo na variação dos resultados entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1.63) = 0.84, p = 0.363$ ). Ambos os grupos aumentaram os níveis de bem-estar e não existe

evidências suficientes que indiquem que a prática de Yoga teve uma influência significativa (Tabela 10).

**Tabela 10.**

*Resultados da ANOVA mista para a escala EBEPA*

Escala	Momento	Grupo Controlo N = 31		Grupo experi- mental N = 34		Efeito mo- do mento	Efeito prática de Yoga* Momento
		Média	DP	Média	DP		
<b>Ansiedade</b>	M1	2.99	0.86	3.08	0.86	$F(1,64)$ 2.01 ( $p = .162$ )	$F(1,64)$ 0.47 ( $p = .496$ )
	M2	2.91	0.72	2.88	0.93		
<b>Cognitiva- Emocional Negativa</b>	M1	2.28	0.79	2.19	0.67	0.51 ( $p = .476$ )	0.83 ( $p = .367$ )
	M2	2.29	0.75	2.10	0.79		
<b>Cognitiva Emocional Positiva</b>	M1	4.22	0.96	4.31	0.91	5.22 ( $p = .026$ )	0.42 ( $p = .518$ )
	M2	4.34	0.95	4.55	0.86		
<b>Apoio Socia</b>	M1	4.41	1.12	4.71	0.87	1.27 ( $p = .265$ )	0.48 ( $p = .491$ )
	M2	4.46	1.05	4.92	0.81		
<b>Perceção de competência</b>	M1	4.10	0.94	4.26	0.85	3.45 ( $p = .068$ )	0.07 ( $p = .800$ )
	M2	4.24	1.04	4.45	0.85		
<b>Bem-estar global</b>	M1	3.97	0.73	4.08	0.53	6.04 ( $p = .017$ )	0.84 ( $p = .363$ )
	M2	4.05	0.70	4.24	0.63		

### Satisfação com a vida

Quanto aos resultados do SLWS, os resultados da ANOVA Mista indicam que, sem considerar os efeitos da prática de Yoga, houve uma melhoria nos níveis de satisfação entre os dois momentos ( $F(1,64) = 18.87, p < 0.001$ ). Os resultados indicam que a prática de Yoga não teve efeito significativo na variação de notas entre o grupo de comparação e o grupo experimental ( $F(1,64) = 0.35, p = 0.554$ ). Assim, ambos os grupos aumentaram significativamente os níveis de satisfação e não existe evidências suficientes que indiquem que a prática de Yoga teve uma influência significativa (Tabela 11).

**Tabela 11.**

*Resultados da ANOVA mista para a escala SLWS*

Escala	Momento	Grupo Controlo N = 32		Grupo experi- mental N = 34		Efeito mo- do mento	Efeito prática de Yoga* momento
		Média	DP	Média	DP		
<b>SLWS</b>	M1	17.78	4.27	17.21	3.87	$F(1,64)$ 18.87( $p < .001$ )	$F(1,64)$ .35 ( $p = .554$ )
	M2	19.19	3.44	19.06	4.00		

### Relação entre as variáveis e a percentagem de participação (questão 2)

Foi calculada a diferença entre os valores obtidos no pós-teste (M2) e o pré-teste (M1) para cada uma das variáveis avaliadas, sendo calculado o coeficiente de correlação de Pearson ( $r$ ) com a percentagem de participação nas aulas de yoga. Os resultados indicam que não existe uma relação entre esta diferença e a participação nas aulas de Yoga (Tabela 12). Apenas encontramos relações positivas marginalmente significativas entre a participação nas aulas de Yoga e a escala do autoconceito satisfação e felicidade ( $r = 0.22$ ,  $p = 0.084$ ).

**Tabela 12.** Resultados da correlação entre a diferença entre M2 e M1 e a percentagem de participação nas aulas de Yoga

Escala	Dimensão		% de Participação
RSES	Autoestima	$r$	.076
		$p$	.548
		$n$	65
PHCSCS-2	Aspeto Comportamental	$r$	-.185
		$p$	.144
		$n$	64
	Estatuto Intelectual e escolar	$r$	.175
		$p$	.166
		$n$	64
	Aparência e atributos físicos	$r$	-.012
		$p$	.924
		$n$	64
	Ansiedade	$r$	.049
		$p$	.703
		$n$	64
	Popularidade	$r$	.174
		$p$	.170
		$n$	64
	Satisfação e Felicidade	$r$	.218
		$p$	.084
		$n$	64
Autoconceito Global	$r$	.125	
	$p$	.326	
	$n$	64	
EBEPA	Ansiedade	$r$	-.129
		$p$	.308
		$n$	64
	Cognição-emocional Negativa	$r$	-.118
		$p$	.353
		$n$	64
	Cognição-emocional Positiva	$r$	.066
		$p$	.606
		$n$	64
	Apoio Social	$r$	.156
		$p$	.219
		$n$	64
	Perceção de Competência	$r$	.022
		$p$	.864
		$n$	64
	Bem-estar	$r$	.154
		$p$	.224
		$n$	64
SWLS	Satisfação	$r$	.077
		$p$	.544
		$n$	65

## Representações dos estudantes sobre a prática de YI

Apoiados na perspectiva de Freixo (2009), no momento de pós teste, os participantes no PYI também foram questionados sobre os seus sentimentos em relação à prática de Yoga, uma vez por semana, num intervalo de sete semanas. Responderam 28 participantes cujas aceções foram categorizadas em “negativas” (35,71%) e “positivas” (64,29%) (Anexo I).

De salientar que 30% das respostas negativas no que diz respeito às mudanças sentidas no período de implementação, acrescentaram também agrado em relação à prática de Yoga: “mas gostei da experiência”, “mas gostei de praticar Yoga”, “foi bom, pois ajuda na concentração, equilíbrio e controlo de nós próprios”.

Nas respostas positivas, apesar serem descritas perceções positivas para variáveis diferentes, nota-se uma maior incidência sobre o estado de tranquilidade, concentração, autoconceito, autoconfiança e o controlo das emoções.

“Sinto-me mais feliz, alegre, com a minha vida tudo mudou. Sinto-me mais confiante, menos ansiosa, com mais orgulho em mim. Em geral, sinto-me outra pessoa.”; “mais calma e aumentar o meu nível de concentração nas aulas e no geral.”; “Durante as aulas de Yoga senti muita diferença no meu dia a dia porque consegui aprender maneiras de conseguir lidar com o stress. Pratiquei as diferentes posições em casa e fiz a meditação que me ajudou imenso. Sinto-me muito melhor comigo mesma e aprendi a gostar mais de mim e a controlar a ansiedade”; “sinto-me mais confiante, em sintonia com o meu corpo e com mais controlo nas minhas emoções. De uma maneira geral, sinto-me uma pessoa mais calma”; “Senti-me mais calmo e com mais paciência para ultrapassar os problemas do dia a dia”; “Mais calmo e tranquilidade que definitivamente me ajudaram a ultrapassar problemas diárias! A nível de testes e bem-estar também melhorei (...); “senti-me mais relaxado no dia em que praticamos Yoga e melhor comigo mesmo”; “senti alguma

diferença em relação a minha autoestima, em estar bem comigo próprio. Também consegui controlar melhor a minha ansiedade em certos momentos”; também as aulas são agradáveis, dão um tom de pessoa calma, e serena, muitas vezes para o bem-estar no dia inteiro”.

### **Discussão**

O Yoga tem vindo a se converter numa disciplina promissora no que diz respeito aos efeitos sobre a saúde humana. Contudo, a investigação sobre o Yoga e impacto nas diversas vertentes de saúde física e mental encontram-se ainda num estágio embrionário e exploratório e até a extensão da pesquisa não ultrapassar esta fase, torna-se difícil considerar todos os achados atuais como evidências empíricas (Kokinas, 2011). Assim sendo, a carência de estudos sobre esta temática dificulta corroborar ou contrastar os resultados deste estudo.

Identificando a inexistência de revisões sistemáticas sobre os efeitos psicossociais do Yoga, Silva e Rosado (2017) realizaram uma pesquisa sistemática da literatura sobre os efeitos psicossociais da prática do Yoga, especialmente no que diz respeito aos constructos mais significativos correlacionados com a psicologia positiva e que têm consequências sobre a qualidade de vida, como satisfação com a vida, a felicidade, o bem-estar psicológico e espiritual, a resiliência, a robustez mental, as autoavaliações nucleares, a atenção plena e o otimismo. Esta revisão evidenciou que, ao nível geral, o constructo psicossocial mais frequente avaliado foi o bem-estar, psicológico e espiritual (28 artigos), sendo seguido da satisfação com a vida (9 artigos), a atenção plena e a resiliência (sete artigos, cada), menos abordadas sendo as temáticas como a felicidade (Silva & Rosado, 2017). Também, muito deste corpo teórico é realizado em geral mais no contexto da saúde física e da psicologia clínica para as faixas etárias adultas e idosos (ex. estudos sobre o impacto do Yoga no alinhamento corporal, excesso de peso, asma, stress, estados de

ansiedade, depressão, etc.) e muito pouco no que diz respeito ao impacto da prática de Yoga sobre os adolescentes inseridos no ensino académico (Kokinas, 2011), especialmente nos constructos correlacionados com os estados de felicidade e satisfação com a vida (Elwy *et al.*, 2014).

Face à escassez de investigações que clarifiquem os efeitos desta prática milenar, o presente estudo teve como objetivo verificar o impacto de Yoga sobre autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida nos estudantes adolescentes portugueses que frequentam o 12.º ano de escolaridade, numa escola secundária do funchal. O Programa de YI aplicado semanalmente, durante sete semanas, foi exceccionalmente inserido no currículo escolar.

Relativamente aos efeitos da prática de Yoga, tendo em conta as variáveis em estudo, foi evidenciada uma melhoria marginalmente significativa ao nível do autoconceito no domínio da satisfação e felicidade. Isto é, o grupo que praticou Yoga aumentou o seu autoconceito na subescala de satisfação e felicidade, enquanto o grupo de comparação diminuiu os seus níveis de autoconceito nessa vertente. Este resultado vem ao encontro de evidências científicas que associam a prática de Yoga ao aumento de energia e felicidade (Impett, Daubenmier, & Hirschman, 2006; Ross *et al.*, 2013).

As análises realizadas não revelaram influência estatisticamente significativa sobre os níveis globais de autoestima, autoconceito, BEP e SA no grupo experimental em comparação com o grupo de comparação. Neste âmbito, o estudo de Araújo (2011) também revelou que a interação entre o momento de avaliação (pré e pós teste) e o grupo (experimental e de comparação) é significativo em relação à satisfação com a vida, sendo que o grupo experimental evidenciou mudanças mais acentuadas. Sabendo que a literatura identifica uma ligação forte entre o tempo de implementação de um programa de Yoga e a frequência da prática Yoga (Impett *et al.*, 2006), cremos que uma das explicações possíveis para o resultado obtido poderia ser a grande fragilidade temporal associada à diminuição do número



de sessões inicialmente previstas, de três meses com uma frequência de duas aulas semanais, para sete semanas com uma aula semanal, as quais, provavelmente contribuíram para o enviesamento dos resultados desejáveis. Neste sentido, várias investigações evidenciam a necessidade de intervenções com uma maior duração e frequência (Elwy *et al.*, 2014; Mayer *et al.*, 2012; Posadzki & Ernst, 2014;) e, ainda mais, seguimentos ao longo prazo para uma consolidação das interpretações dos resultados (McCall, Ward, Roberts, & Heneghan, 2013).

Uma outra limitação desta investigação poderia ser o fato de ter estudado simultaneamente múltiplas variáveis. Embora o autoconceito, a autoestima, o BEP e a SA sejam variáveis que, segundo a literatura referida se correlacionam, provavelmente seria mais vantajoso e aceitável o estudo de apenas uma ou duas variáveis numa investigação, devido à complexidade do Yoga, criando assim um melhor delineamento dos mecanismos específicos dos seus efeitos, contribuindo para um resultado mais preciso nos estudos sobre o Yoga (Cramer, Lauche, Haller, Dobos, & Michaelsen, 2014; Park *et al.*, 2014; Wang, Xiong, & Liu, 2013).

Não é de menor importância salientar que, apesar do presente trabalho apresentar uma análise quantitativa dos resultados, a resposta escrita à questão aberta “*Senti algumas diferenças comigo próprio neste intervalo em que pratiquei Yoga nas aulas? Se sim, quais?*” colocada no momento de pós teste, permitiu o acesso às opiniões dos sujeitos (Freixo, 2009). Sessenta e quatro por cento dos estudantes deram resposta afirmativa ao enunciado, sendo de destacar a incidência dos testemunhos quanto ao estado de tranquilidade, concentração, autoconceito, autoconfiança e controlo das emoções. Também Araújo (2011) verificou uma avaliação positiva quer das sessões, quer do programa de intervenção que realizou com adolescentes, o que nos leva a inferir sobre a importância de proporcionar múltiplas atividades formativas a estas populações tendo em vista o seu funcionamento ótimo. Contudo, podemos questionar se a perspectiva dos estudantes estará imbuída do

efeito Pigmaleão ou de desabilidade social, no entanto, considera-se que a eficácia de qualquer programa de intervenção também depende das expectativas e estratégias motivacionais dos participantes.

Por fim, o estudo permite concluir que nesta amostra não existem diferenças significativas intergrupais em função da idade e do género; que a prática de Yoga contribuiu para o aumento significativo do nível autoconceito nos domínios da satisfação e da felicidade; que o grupo praticante de yoga apresenta médias mais elevadas do que o grupo de comparação relativamente à autoestima, ao bem-estar psicológico e à satisfação com a vida mas não aponta diferenças intergrupais significativas; não evidencia associação significativa entre a prática do yoga e as variáveis em estudo; sugere que a prática do yoga proporcionou uma experiência positiva a 64% dos participantes que reponderam a pergunta aberta, com destaque para uma perceção de melhoria em relação ao estado de tranquilidade, concentração, autoconceito, autoconfiança e controlo das emoções. Tendo em conta todas as considerações acima expostas e sabendo que a adolescência é uma idade de confronto com numerosas mudanças biológicas, cognitivas e emocionais, deduz-se que a prática de Yoga poderá configurar-se num bom suporte psicossocial, e numa ferramenta motivacional poderosa para a promoção da satisfação e da felicidade nesta faixa etária.

De acordo com estes achados, considera-se que a implementação de PYI nos planos académicos escolares, quer a nível curricular ou extracurricular, interessa ao sistema educativo, aos pais, aos psicólogos e aos professores. Até a data, não foi encontrado nenhum outro relato sobre a implementação de PYI no ensino português. Contudo, são necessárias mais pesquisas rigorosas, de boa qualidade metodológica, tanto ao nível internacional como, especialmente ao nível nacional e regional, potenciadoras do alargamento do âmbito do conhecimento sobre os benefícios psíquicos, físicos e emocionais que o yoga pode oferecer aos adolescentes estudantes.

Este estudo que se apresenta inacabado pode constituir-se como ponto de partida para novos caminhos investigativos sobre os efeitos da prática do Yoga.

## Referências

- Almeida, L., & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em Psicologia e Educação* (5ª ed). Braga: Psiquilíbrios. Retirado de <http://baes.ua.pt/handle/10849/45>.
- Araújo, M.R.S. (2011). *Implementação e avaliação de um programa de intervenção em grupo para o desenvolvimento positivo de adolescentes: “Desafio: Ser+”*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica. Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Retirado de <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/17783>.
- Baracho, S. M. (2003). *Tratamento de Dados Ausentes em Estudos Longitudinais*. Dissertação de Mestrado, Departamento de Estatística da Universidade Federal de Minas Gerais. Retirado de [http://www.leg.ufpr.br/lib/exe/fetch.php/pessoais:mari-lia:workshop\\_estudos\\_longitudinais:sessao3.pdf](http://www.leg.ufpr.br/lib/exe/fetch.php/pessoais:mari-lia:workshop_estudos_longitudinais:sessao3.pdf).
- Baumeister R.F., Campbell J.D., Krueger J.I., & Vohs KD (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychology Science Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Becalli M. S. (2014). *Caminho para o Florescimento: satisfação com a vida, emoções positivas e otimismo em adultos*. Dissertação mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Lisboa. Retirada de <http://re-cil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/6017/Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf?sequence=1>.
- Bizarro, L. (1999). *O bem-estar psicológico durante a adolescência*. Dissertação de doutoramento. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Retirado de

[http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S164500862001000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S164500862001000200004&script=sci_arttext).

- Brown, C. (2003). *A bíblia do Yoga: guia completo para as posições de yoga*. Lisboa: Dinalivro.
- Capra, F. (1975). *Taofizica. A paralela intre física moderna si mística orientala* (3ª ed). Bucuresti: Ed. Tehnica.
- Carvalho, M.E.T. (2011). *Relatório de estágio*. Licenciatura em Animação sociocultural. Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto Instituto Politécnico da Guarda.
- Centro de Yoga Shivananda Vedanta (2010). *Yoga, o seu guia de treino em casa*. Porto: Civilização Editores.
- Chopra, D., & Simon, D. (2004). *As sete leis espirituais do Ioga*. Lisboa: Editorial Presença.
- Coolican, H. (2009). *Research methods and statistics in psychology*. London: Hodder Education.
- Coulter, H. D. (1939). *Anatomy of Hatha Yoga: a manual of students, teachers and practitioners*. Honesdale, USA: Body and Breath.
- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., Dobos, G, & Michaels (2014). A systematic review of Yoga for heart disease. *European of Preventive Cardiology*, 22(3), 284-295. doi:10.1177/2047487314523132.
- Crockenberg, S., & Soby, B. (1989). Self-esteem and teenage pregnancy. In Mecca, A.M., Smelser, N.J., & Vasconcellos, J.(Eds.) *The Social Importance of Self-Esteem*. Berkeley, CA: University of California Press. 125-164.

- David, A. (2013). *Effectiveness of Yoga on academic motivation, adjustment behavior and self-esteem among adolescents with low scholastic performance*. Dissertação de Doutoramento. Faculty of Nursing, Sri Ramachandra University, Chennai, India.
- Dias, M. G. F. F., & Fontaine, A. M. (2001). *Tarefas desenvolvimentais e bem-estar de jovens universitários*. Fundação Calouste Gulbenkian e fundação para a ciência e tecnologia, Lisboa, 135-136, 139, 270-275, 286.
- Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.) (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, Massachusetts: Diener and Eunkook M. Suh.
- Diener, E. D., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personal and Social Psychology*, 68, 653-63.
- Diener E.D., Emmons R.A., R.J. Larsen, & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1). Retirado de: [http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons Larsen-Griffin\\_1985.pdf](http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons%20Larsen-Griffin_1985.pdf).
- Eliade, M. (1962). *Patanjali e o yoga*. Lisboa: Relógio de Água (2000).
- Elwy, A., Groessi, E., Eisen, S., Riley, K., Maiya, M., Lee, J., Sraikin, A., & Park, C. (2014). A systematic scoping review of Yoga intervention components and study quality. *American Journal Preventive Medicine*, 47(2), 220-232.. doi:10.1016/j.amepre.2014.03.012.
- Extremera N., Aranda, D. R., Galán C. P., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51 (2011), pp. 11–16 Retirado de [www.elsevier.com/locate/paid](http://www.elsevier.com/locate/paid).
- Emerson, E. (2012). *A yoga-based mental health wellness program for middle school students*. Dissertação de mestrado para Science in counseling, marriage and family

- therapy. California State University, Northridge. Retirado de <http://hdl.handle.net/10211.2/1920>.
- Fernandes, H. M. (2007). *O bem-estar psicológico em adolescentes. Uma abordagem centrada no florescimento humano*. Tese de Doutoramento, Universidade de Trás - os - Montes e Alto Douro, Vila Real. Retirado de: <http://repositorio.utad.pt/handle/10348/63>.
- Fernandes, H. M., Raposo, J. V., Bertelli, R., & Almeida, L. (2011). Satisfação escolar e bem-estar psicológico em adolescentes portugueses. *Revista Lusófona de Educação*, 18, pp. 155-172. Retirado de [www.scielo.mec.pt/pdf/rle/n18/n18a11.pdf](http://www.scielo.mec.pt/pdf/rle/n18/n18a11.pdf)
- Flack, M. & Arenaza, D. (2009, março). *Yoga na aprendizagem: muito além da educação formal*. Entrevista: São Paulo. Retirado de: <http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/Entrevista-com-Micheline-Flak-e-Diego-Arenaza-%E2%80%93S%C3%A3o-Paulo-mar%C3%A7o-de2009.pdf>.
- Frank, J. L., Bose, B., & Clonan, A. S. (2014). Effectiveness of a school-based Yoga program on adolescent mental health, stress coping strategies, and attitudes toward violence: Findings from a high-risk sample. *Journal of Applied School Psychology*, 30(1), pp. 29-49, DOI: 10.1080/15377903.2013.863259.
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do género no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista Psiquiatria Clínica*. 38(5), 184-8.
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade hedónica e eudaimónica: um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 31(4), 329-342. Retirado de: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312013000400002&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312013000400002&lng=pt&tlng=pt).

- Freixo, M. J. (2009). *Metodologia Científica: Fundamentos, Métodos e Técnicas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Garg, S., Reen, A. B., Alexander, L., Chintakrindi, R., Venice, L. & Koenig, K.P. (2013). The effectiveness of a manualized Yoga intervention on classroom behaviours in elementary school children with disabilities: A pilot study. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 6(2), 158-164. doi: 10.1080/19411243.2013.810942.
- Gaspar, T., Matos, M. G., Ribeiro, J. L. P., & Leal, I. (2006). Qualidade de vida e bem-estar em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2(2), 47-60. Retirado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000200005&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000200005&lng=pt&tlng=pt).
- Gomes, T. C. R. (2015). Educação física e corporeidades - meditação laica educacional. *II Seminário de meditação laica aplicada*. Retirado de <http://www.cp2.g12.br/ojs/index.php/meduc/article/view/462>.
- Svatmarama (sec. VII, d. C). *Hatha Yoga Pradipika*.p. 20. New Delhi: Om Lotus Publications.
- Hagen, I., & Nayar, U.S. (2014, April). Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry*, 5 (35/ 1). doi: 10.3389/fpsy.2014.00035.
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the Students' Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12, 231-240.
- Huebner, E. S. & McCullough, G. (2000). Correlates of school satisfaction among adolescents. *Journal of Educational Research*, 43, 331-336.

- Impett, E., Daubenmier, J., & Hirshman, A. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and wellbeing. *Sexuality Research and Social Policy: Journal of NSRC*, 3(4), 39-48. doi: srsp.2006.3.4.39.
- Iyengar, B.K.S. (1966). *Light on Yoga* (4a ed.). Great Britain:Harper Collins Publisher
- Joronen, K. (2005). *Adolescents' subjective well-being in their social contexts*. Tese de Doutoramento. Tampere School of Public Health, Finland.
- Kaminoff, L., & Mathieus, A., (2012). *Yoga anatomy* (2a ed).New Zealand: Human Kinetics.
- Karatzias, A., Power, K. G., Flemming, J., Lennan, F., & Swanson, V. (2002). The role of demographics, personality variables and school stress on predicting school satisfaction/dissatisfaction: Review of the literature and research findings. *Educational Psychology*, 22(1), 33-50.
- Katja, R., Päivi, A. K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72 (6), 243-249.
- Kauts, A., & Sharma., N. (2009, January). Effect of Yoga on academic performance in relation to stress. *International Journal of Yoga*, 2(1), 39-43.  
doi:10.4103/09736131.53860.
- Khalsa, S.B.S. (2013, July). Yoga for psychiatry and mental health: an ancient practice with modern relevance. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3). Retirado de:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768207>.
- Kitson, H. D. (1916). *How to use your mind: a psychology of study*. Philadelphia and New York: J. B. Lippincott Company Ltd.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. New York: International Universities Press



- Kokinakis, L.H. (2011). *Yoga and adolescents: What do we know? The effects of yoga on adolescents' cognition and social-emotional development*. Tese de Doutorado em Psicologia, Universidade de Michigan.
- Kozasa, E. H. (2002). *Efeitos de exercícios respiratórios e de um procedimento de meditação combinados (Siddha Samadhi Yoga- SSY) em voluntários com queixa de ansiedade*. Tese de doutorado. Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Brasil. Retirado de <http://vml029.epm.br/handle/11600/18005>.
- Kozasa, E. H, Sato J. R., Lacerda S. S., Barreiros M. A., Radvany, J., Russell, T. A., Sanches L. G., Mello L. E., Amaro E., Jr. (2012, January). Meditation training increases brain efficiency in an attention task. *Neuroimage*, 59, 745–749.  
doi: 10.1016/j.neuroimage.2011.06.088.
- Kristjánsson, Á., Sigfúsdóttir, I., & Allegrante, J. (2010). Health behaviour and academic achievement among adolescents: The relative contribution of dietary habits, physical activity, body mass index, and self-esteem. *Health Education & Behavior*, 37(1), 51-64. doi: 10.1177/1090198107313481.
- Kuvalayananda, S. (2008). *Pranayama*. São Paulo: Phorte Editora.
- Lopez, L. (1992). Keeping Kids out of gangs. *Thrust for Educational Leadership*, 8, 223-234.
- Lucia, D. (2014). *Yoga and psychological wellness, physical wellness, and subjective well-being*, Tese de Doutorado em Psicologia Clínica, Pacifica Graduate Institute (PGI), EUA. Retirado de: <https://search.proquest.com/openview/cf420ea3b47057a971adeeea283fef3d/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>.

- Machado, W. L., & Bandeira, D.R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587-595. Retirado de: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v29n4/v29n4a13.pdf>.
- Maharshi, R. (1997). *Cine sunt eu? (Quem sou eu?)*. Bucuresti (Bucareste): Herald,
2015. Malathi, A., & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students-a role of Yoga. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 43(2), 218-224. Retirado de: [http://victrek.isgeek.com/Datos/Psicologia/4rt%20Psicologia/Articles%20TFG/ioga %20stress%20exams.pdf](http://victrek.isgeek.com/Datos/Psicologia/4rt%20Psicologia/Articles%20TFG/ioga%20stress%20exams.pdf).
- Matos, M. G., & Carvalhosa, S. F. (2001). A saúde dos adolescentes: ambiente escolar e bem-estar. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2 (2), 43-53.
- McCall, M., Ward, A., Roberts, N., & Heneghan, C. (2013). Overview of systematic reviews: Yoga as a therapeutic intervention for adults with acute and chronic health conditions. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 945895. doi: 10.1155/2013/945895.
- Meyer, H., Katsman, A., Sones, A., Auerbach, D., Ames, D., & Rubin, R. (2012). Yoga as an ancillary treatment for neurological and psychiatric disorders: a review. *Journal Neuropsychiatric Clinical Neurosciences*, 24(2), 152-164. doi:10.1176/appi.neuropsych.1140090.
- Miranda, C., & Morais, A. (1994). O contexto social na relação entre a exigência conceptual dos professores e o desenvolvimento científico. *Aprender*, 17, 55-70.
- Monk-Turner, E. T., & Turner, C. (2010). Does Yoga shape body, mind and spiritual health and happiness: differences between Yoga practitioner and college students. *International Journal of Yoga*, 3(2), 48-54. doi:10.4103/09736131.72630.

- Mühlen, M. C., Stechman, M. F., Aerts, D. G., Palazzo L., Alves G., & Câmara S. G. (2013). Estratégias de enfrentamento de situações estressantes e satisfação com a vida entre adolescentes escolares no sul do Brasil. *Revista de Iniciação Científica da Ulbra, 11*. Retirado de: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/ic/article/view/490>.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnstrøm, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International Journal of Nursing Practice, 9*, 166-175.
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence, 22* (2), Retirado de: <http://link.springer.com/article/10.1007/BF01536648>.
- Noggle, J. S., Steiner, M., Minami, T., & Khalsa, B. S. (2012). Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of Developmental & Behavior Pediatrics, 33*(3), 193-201. doi: 10.1097/DBP.Ob013e31824afdc4.
- Oliveira, M. C. S. & Winiawerb, F. B. (2015). Gestão de corpo e mente com yoga: um enfoque para saúde, bem-estar e qualidade de vida. *Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas, 16* (3), 201-207. doi: <http://dx.doi.org/10.17921/2447-8733.2015v16n3p201-207>.
- Oren, G. K. (2014). *Yoga: The trainers inside guide to your workout*. Australia: Hinkler books.
- Park, C., Groessi, E., Maiya, M., Sarkin, A., Eisen, S., Riley, K., & Elwy, A. (2014). Comparison groups in Yoga research: a systematic review and critical evaluation of the literature. *Complementary Therapies in Medicine, 22*, 920-924. doi: 10.1016/j.ctim2014.08.008.

- Patanjali (s.d.). *Sutras de Patanjali*. Em Aranya, S., H. (1963). *Yoga Philosophy of Patanjali* (2ª ed.), Appendix F. Calcutta: University Press.
- Pinto, A.C.G.A., Deutsch, S., Grimaldi, G., Manfroni, L. F., Oliveira, D., & Garuffi, M. (2013). Projeto de extensão de yoga: auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação em Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 434-439. DOI: <http://dx.doi.org/10.12820/2317-1634.2012v17n5p434>.
- Pinto, A., Gatinho, A., Antunes, M., Cardoso, J., Veríssimo, M., & Santos, A. J. (2013). Convergência (ou não) do modelo interno do self, do autoconceito e da autoestima em crianças pré-escolares. In Pereira, A., Calheiros, M., Vagos P., Direito, I., Monteiro, S., Silva, C. F., & Ana Allen Gomes (Org). *VIII Simpósio nacional de investigação em psicologia*, Livro de atas. Aveiro: Associação Portuguesa de psicologia. Retirado de [www.repositorio.ismai.pt](http://www.repositorio.ismai.pt).
- Posadzki, P., & Ernest, E. (2011). Yoga for asthma? A systematic review of randomized clinical trials. *Journal of Asthma*, 48(6), 632-639.  
doi:10.3109/02770903.2011.584358.
- Reen, A. B. (2009). *Get Ready To Learn*. New York, NY: Department of Education.  
Retirado de: <http://membership.getreadytolearn.net>.
- Rocha, K. K. F. (2011). *Efeitos da prática de Yoga na memória e em parâmetros psicológicos e fisiológicos de indivíduos saudáveis*. Tese de Doutorado em Estudos de Comportamento; Psicologia Fisiológica. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil. Retirado de <http://repositorio.ufrn.br:8080/jspui/handle/123456789/17219>.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

- Ross, A., Friedmann, E., Bevens, M., & Thomas S. (2013, *August*). National survey of Yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 13-323. doi: 10.1016/j.ctim.2013.04.001.
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of Yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20105062>.
- Serwacki, M. & Cottone, C. (2012). Yoga in schools: a systematic review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*, 22 (1), 101-109.
- Shaffer, D.R., (2005). *Psicologia do desenvolvimento. Infância e adolescência* (6a ed) Brasil: Thomson Learning.
- Siegel, A. (1996). *Heinz Kohut and the psychology of the self*, (1st ed.). New York: Routledge. p.140.
- Silva, A.R.B. (2012). *Recursos pessoais e bem-estar nos adolescentes portugueses: autopercepção, lazer e atividade física*. Tese de doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade De Motricidade Humana. Retirado de: <http://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/5188>.
- Silva, C. P. M., & Rosado, A. F. B. (2017). Efeitos psicossociais da prática de yoga: uma revisão sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 12(2), 203-216. Retirado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311151242003>
- Silva, D. G., Giordani, J. P., & Dell'Aglio, D. D. (2017, junho). Relações entre satisfação com a vida, com a família e com as amigas e religiosidade na adolescência. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina*, 8(1), 38-54. doi: 10.5433/2236-6407.2016v8n1p38.
- Slovacek, S.P., Tucker, S.A., & Pantoja, L. (2003). *A Study of the Yoga Education*

*Program at the Accelerated School*. Los Angeles: Charter College of Education

Retirado de <http://www.inschoolyoga.com/Yoga-Ed-Program-Study.pdf>.

Souto, A. (2009). *A essência do Hatha Yoga*. São Paulo: Forte Editora

Shivananda, S. (1935). *Misterele si controlul mintii prin Yoga* (O Mistério e o Controlo da Mente através do Yoga). Bucarest: RAM.

Stella, F. (1997). Distúrbios de atenção: aspetos neuropsicológicos. *Revista de*

*Educação: Teoria e Prática*, 5 (9).

<http://200.145.6.238/bitstream/handle/11449/107188/ISSN1981-8106-1997-5-8-1-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Suchday, S., Hageman, L., Fruchter, Y., & Frankel, M. (2014). Yoga, Meditation and other alternative methods for wellness: prevalence and use in the United States, in Gurung, R. A. R., 2014. *Multicultural Approaches to Health and Wellness in America* (Vol 1, cap 7), Santa Barbara, California: ABC-CLIO.

*The Gheranda Samhita* (Vasu, R.B.S.C., Trad., 2003), 22. New Delhi: Chaukhamba Sanskrit Prarthistan.

Vaibhav, A. (2016, June). A review on Yogasana with special reference to metabolic syndrome. *International education & research journal*. 2 (6) Bangalore: Sura books. Retirado de: [https://issuu.com/thewriterspublication/docs/17-amit\\_vaibhav](https://issuu.com/thewriterspublication/docs/17-amit_vaibhav)

Varner, S. (2013). *The power of deep belly breathing, living wellness ministries*.

Retirado de: <http://www.samvarner.com/info/wellness-tips/item/69-the-power-of-deep-%E2%80%9Cbelly%E2%80%9D-breathing.html>.

Veenhoven, R. (1991). Questions on Happiness: Classical Topics, Modern Answers, and Blind Spots. In Stack, F., Argyle, M. & Schwartz, N. (Eds.), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*, 1-26. Elmsford, New York: Pergamon Press. 1-26.

Veiga, F. (2005). Novos elementos acerca da escala de autoconceito. *Atas do VIII Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação (SPCE)*, 1085-1091.

Castelo Branco, Instituto Politécnico. Retirado de: <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/4801>.

Vishnu-Devananada (1960). *The complete illustrated book of Yoga* (3.<sup>a</sup> ed). 221-260. New York: Free River Press.

Wang, J.; Xiong, X, & Liu, W. (2013). Yoga for essential hypertension: a systematic review. *Plos One*, 8(10), 1-6. doi: 10.1371/journal.pone.0076357.

### **Anexo I- Respostas qualitativas no momento pós-teste (M2)**

No fim do programa, depois de 7 semanas de pratica yoga, foi colocada aos participantes a seguinte questão:

Senti algumas diferenças comigo próprio neste intervalo em que pratiquei Yoga nas aulas?

Se sim, quais?

Foram recebidas as seguintes respostas:

#### **Participantes com idade de 19 anos, género feminino (12.º ano)**

F (19) : “ Sim. Sinto-me mais feliz, alegre, com a minha vida tudo mudou. Sinto-me mais confiante, menos ansiosa, com mais orgulho em mim. Em geral, sinto-me outra pessoa.”

F (19) : “Sim, mais calma e aumentar o meu nível de concentração nas aulas e no geral.”

#### **Participantes com idade de 18 anos, género feminino (12.º ano)**

F (18): “Durante as aulas de Yogasenti muita diferença no meu dia a dia porque consegui aprender maneiras de conseguir lidar com o stress. Pratiquei as diferentes posições em casa e fiz a meditação que me ajudou imenso. Sinto-me muito melhor comigo mesma e aprendi a gostar mais de mim e a controlar a ansiedade”.

F (18): “Sim, sinto-me mais confiante, em sintonia com o meu corpo e com mais controlo nas minhas emoções. De uma maneira geral, sinto-me uma pessoa mais calma”.

F (18): “Sim. Senti-me mais calma e mais concentrada na escola”.

F (18): “Não consigo afirmar se sim ou não porque só fiz 3 aulas, mas verifiquei que foi bom, pois ajuda na concentração, equilíbrio e controlo de nos próprios”.

F (18): “Sim. Tenho mais calma”. (participante que sofre de autismo)

F (18): “Sim. Tenho mais flexibilidade e mais calma durante as aulas”.



**Participantes com idade de 18 anos, género masculino (12.º ano)**

M (18): “Sim! Senti-me mais calmo e com mais paciência para ultrapassar os problemas do dia a dia”.

M (18): “Sim. Mais calmo e tranquilidade que definitivamente me ajudaram a ultrapassar problemas diárias! A nível de testes e bem-estar também melhorei. Obrigado pela experiência!!!”.

M (18): “Senti-me mais relaxado no dia em que praticamos Yogae melhor comigo mesmo”.

M (18): “Sim, bem-estar!”.

**Participantes com idade de 17 anos, género feminino (11º ano)**

F (17): “Sim, senti-me mais calma”.

F (17): “Sim, senti alguma diferença em relação a minha autoestima em estar bem comigo próprio. Também consegui controlar melhor a minha ansiedade em certos momentos”.

F (17): “Senti-me um pouco mais sonolenta, mas também mais calma, principalmente nas duas primeiras aulas. Mas também as aulas são agradáveis, dão um tom de pessoa calma, e serena, muitas vezes para o bem-estar no dia inteiro”.

F (17): “Infelizmente não achei, mas gostei muito de experiência, foi muito interessante. Provavelmente volto a repetir”.

F (17): “Infelizmente não senti. Gostei, mas é algo que não pretendo continuar porque não mudou nada em mim nem na minha vida, talvez porque não estava disposta a que a Yogae ajudasse ou porque não me dediquei o suficiente”.

F (17): “Não senti, mas gostei de praticar Yoga”.

F – género feminino; M – género masculino; (17) – 17 anos; (18) – 18 anos; (19) – 19 anos

## Anexo II - Formulário de consentimento informado

Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia da Educação  
Autora: Carmen Gabriela Mitroi (Licenciada em Psicologia)  
Orientação: Dra. Regina Capelo

O atual trabalho de investigação, intitulado “Análise do impacto da prática Yogana autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida nos adolescentes em ambiente escolar” insere-se num estudo que decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia da Educação.

Pretendemos contribuir para um melhor conhecimento sobre este tema, sendo necessário, para tal, incluir neste estudo a participação do/a vosso/a filho/a. É por isso que a vossa colaboração é fundamental. Nesta avaliação em todos momentos irá prevalecer o interesse superior do menor, mantendo a objetividade e imparcialidade.

O resultado da investigação, orientada pela Dra. Regina Capelo, será apresentado no relatório de estágio na Universidade da Madeira em meados do mês de junho de 2015, podendo, se desejar, contactar a sua autora para se inteirar dos resultados obtidos.

Este estudo não lhe trará nenhuma despesa ou risco. As informações recolhidas serão efetuadas através da aplicação de uma bateria de instrumentos de avaliação psicológica, que consiste num conjunto de testes para adolescentes portugueses. Tem como objetivo verificar se a prática do Yoganas aulas de educação física tem algum impacto sobre a autoestima, o autoconceito, o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida no caso dos adolescentes.

Qualquer informação será confidencial e não será revelada a terceiros, nem publicada. A participação do seu filho/a neste estudo é voluntária e pode retirar-se a qualquer altura, ou recusar participar, sem que tal facto tenha consequências para ele/ela ou para si.

Depois de ouvir as explicações acima referidas, declaro que aceito que o meu/minha filho/a participa nesta investigação.

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

**Anexo III - Bateria de testes****Análise do impacto da prática de Yogana autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida nos adolescentes em ambiente escolar**

Nome _____
Código _____ Escolaridade _____
Data de nascimento _____ Sexo _____
Agregado Familiar _____
Pai : Habilitações _____ Profissão _____
Mãe: Habilitações _____ Profissão _____

Estamos interessados em saber o que sentes em relação a vários aspetos da tua vida. Para isso, apresenta-se a seguir uma bateria de quatro escalas que contêm várias frases que representam sentimentos, pensamentos, opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, durante as últimas semanas (3 a 4 semanas). Assinala, nos quadrados respetivos, a frequência com qual os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti. As tuas respostas ajudar-nos-ão a compreender melhor as pessoas da tua idade.

### SLWS

Esta escala compreende cinco frases com as quais poderá concordar ou discordar.  
 Marque uma cruz (X) no quadrado que melhor indica a sua opinião.

	Discordo muito (1)	Discordo um pouco (2)	Não concordo,nem discordo (3)	Concordo um pouco (4)	Concordo muito (5)
1. A minha vida parece - se, em quase tudo, com o que eu desejaria que fosse.					
2. As minhas condições de vida são muito boas.					
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.					
4. Até agora, tenho conse- guido as coisas importantes da vida, que eu desejaria.					
4. Até agora, tenho conse- guido as coisas importantes da vida, que eu desejaria					
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.					

### Rosenberg

Esta escala compreende dez frases com as quais poderá concordar ou discordar. Marque uma cruz (X) no quadrado que melhor indica a sua opinião.

Discordo fortemente = 0, Discordo= 1, Concordo = 2, Concordo fortemente = 3

		Discordo fortemente	Discordo	Concordo	Concordo fortemente
1.	De um modo geral estou satisfeito comigo próprio.				
2	Por vezes penso que não presto.				
3	Sinto que tenho algumas boas qualidades				
4	Sou capaz de fazer coisas tão bem como a maioria das outras pessoas.				
5	Sinto que não tenho motivos para me orgulhar de mim próprio.				
6	Por vezes sento que sou um inútil.				
7	Sinto que sou uma pessoa de valor.				
8	Gostaria de ter mais respeito por mim próprio.				
9	De um modo geral sento-me um fracassado.				
10	Tenho uma boa opinião de mim próprio.				





## PHCSCS-2

Nesta escala assinala as repostas afirmativas ou negativas, conforme a sua situação.

N	Item	Sim	Não
1	Os meus colegas de turma troçam de mim.		
2	Sou uma pessoa feliz		
3	Tenho dificuldades em fazer amizades		
4	Estou triste muitas vezes		
5	Sou uma pessoa esperta.		
6	Sou uma pessoa tímida.		
7	Fico nervoso(a) quando o professor me faz perguntas.		
8	A minha aparência física desagrada-me.		
9	Sou um(a) chefe nas brincadeiras e nos desportos.		
10	Fico preocupado(a) quando tenho testes na escola		
11	Sou impopular.		
12	Porto-me bem na escola.		
13	Quando qualquer coisa corre mal, geralmente a culpa é minha.		
14	Crio problemas á minha família.		
15	Sou forte.		
16	Sou um membro importante da minha família.		
17	Desisto facilmente		
18	Faço bem os meus trabalhos escolares.		
19	Faço muitas coisas más.		
20	Porto-me mal em casa.		
21	Sou lento(a) em terminar os trabalhos escolares.		
22	Sou um membro importante da minha turma.		
23	Sou nervosos(a).		
24	Sou capaz de dar uma boa impressão perante a turma.		
25	Na escola sou distraído(a) a pensar noutras coisas.		
26	Os meus amigos gostam das minhas ideias.		
27	Meto-me frequentemente em sarilhos.		
28	Tenho sorte.		
29	Preocupo-me muito.		
30	Os meus pais esperam demasiado de mim.		
31	Gosto de ser como sou.		
32	Sinto-me posto de parte.		
33	Tenho o cabelo bonito.		
34	Na escola, ofereço-me varias vezes como voluntario.		
35	Gostava de ser diferente daquilo que sou.		
36	Odeio a escola.		
37	Sou dos últimos a ser escolhido(a) nas brincadeiras e nos desportos.		
38	Muitas vezes sou antipático(a) com as outras pessoas.		
39	Os meus colegas de escola acham que tenho boas ideias.		
40	Sou infeliz.		
41	Tenho muitos amigos.		
42	Sou alegre.		
43	Sou estúpido(a) em relação a muitas coisas.		
44	Sou bonito(a).		



<b>N</b>	<b>Item</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
45	Metto-me em muitas brigas		
46	Sou popular entre os rapazes.		
47	As pessoas embirram comigo.		
48	A minha família está desapontada comigo.		
49	Tenho uma cara agradável.		
50	Quando for maior, vou ser uma pessoa importante.		
51	Nas brincadeiras e no desporto, observo em vezes de participar.		
52	Esqueço o que aprendo.		
53	Dou-me bem com os outros.		
54	Sou popular com as raparigas.		
55	Gosto de ler.		
56	Tenho medo muitas vezes.		
57	Sou diferente das outras pessoas.		
58	Penso em coisas más.		
59	Choro facilmente		
60	Sou uma boa pessoa		

## **Anexo IV - O aquecimento**

### **a. Os exercícios de aquecimento**

1. Rotações da cabeça
2. Torção do pescoço
3. Oscilação da cabeça
4. Flexão lateral da coluna vertebral
5. Alongamento da coluna
6. Massagem infra esternal.

### **b. Soorya Namaskar - A Saudação ao Sol**

#### **Etimologia**

Em sânscrito, *Soorya* significa “sol” e Namaskar “saudação”, portanto *Surya Namascar* traduz-se como “A Saudação ao sol”. Na antiguidade quando o Sol era considerado a divindade da saúde e longevidade, este exercício fazia parte de uma rotina diária, praticado de frente para o sol (Vishnu-devananda, 1960).

#### **Técnica de execução**

1. Posição neutra. Em pé com o corpo e a cabeça direitos. Mantenha os pés juntos e o peso do corpo igualmente distribuído entre eles. Os joelhos estão ligeiramente dobrados, o osso púbico numa ligeira elevação anterior, a zona lombar da coluna direita, os ombros relaxados e os braços pendurados ao longo do corpo. Inspire profundamente.
2. Expire, leve as mãos juntas para o centro do peito. Os cotovelos estão orientados para os lados e os joelhos relaxados, mas direitos.
3. Inspire e estique os braços para cima da cabeça, arqueando o corpo para trás. Mantenha os cotovelos e os joelhos direitos. As ancas não arqueiam para a frente. O peso do corpo está preponderantemente apoiado nos calcanhares.

4. Expire, dobrando para a frente e colocando as palmas no chão ao lado dos pés. Se não conseguir colocar as palmas no chão com os joelhos esticados pode dobrar ligeiramente os joelhos. Assegure-se de que as pontas dos dedos das mãos estão em linha com as pontas dos pés e a cabeça está a tender para os joelhos. As palmas devem estar coladas o máximo possível ao chão.

5. Inspire e, sem mudar a posição das mãos, estique a perna direita para trás colocando o joelho naturalmente sobre o chão, enquanto arqueia as costas e olha para cima. O joelho esquerdo mantém-se em linha perpendicular com o tornozelo.

NOTA: as pernas vão alternando ao longo das repetições da sequência.

6. Sustente a respiração e leve a outra perna para trás, distribuindo o peso do corpo entre as mãos e as pontas dos pés. O corpo está esticado e na mesma linha (em prancha), da cabeça até os calcanhares. Não levante as ancas. Olhe para o chão sem deixar cair a cabeça.

7. Expire, coloca os joelhos no chão sem baixar as ancas e coloque o peito no chão sem mover o corpo para trás. Pode pousar ao chão o queixo ou a testa. Apenas os pés, joelhos, mãos, peito e queixo/testa tocam o chão.

8. Inspire e deslize o corpo (sem arrastar) até as ancas tocarem no chão e os pés esticarem. Arqueia o peito e leve a cabeça para trás. Mantenha as pernas juntas e os ombros para baixo. Não mova as mãos ao entrar nesta postura. Olhe para cima.

9. Expire e, mantendo as mãos e os pés no mesmo sítio, levante as ancas o máximo que conseguir. Empurre os calcanhares para o chão e os ombros para trás. A cabeça encontra-se entre os braços. Olhe para os pés.

10. Inspire e leve o pé direito para a frente colocando-o entre as mãos com os dedos das mãos e dos pés na mesma linha. Coloque o joelho esquerdo no chão e arqueie as costas e pescoço olhando para cima (igual à posição 5). O joelho esquerdo deve manter-se

alinhado com o tornozelo. NOTA: as pernas vão alternando ao serem levadas para a frente, com a repetição da sequência.

11. Expire e, sem mover as mãos, traga a perna esquerda ao lado da direita (a mesma posição que no ponto (5)).

12. Inspire alongando para cima e arqueando para trás. Esta é a Postura de Meia-Lua (igual à posição (2)).

13. Expire voltando na postura (1) e volta a fazer a sequência, desta vez com a outra perna a mexer nas posições (4) e (9).



## Anexo V – As Posturas

### Padahasthasana - A Postura das mãos aos pés

#### Etimologia

Em sânscrito, *pada* significa “pé” e *hasta* significa “mão”. O nome da postura traduz-se então, Postura das Mãos aos Pés.

#### Técnica de execução

1. Sente-se de pé com os joelhos esticados e os pés paralelos e ligeiramente afastados um do outro.
2. Entre gradualmente na postura inclinando o tronco para frente e deixando a cabeça e os braços naturalmente suspensos. Repita várias vezes este processo para aquecer os músculos das costas e os isquiotibiais, tentando chegar cada vez mais abaixo com as mãos.
3. Quando estiver preparado, expire e flexione o tronco para frente, agarrando firmemente os dedos grandes dos pés com os polegares e os dedos indicadores e médios.
4. Estique bem as pernas e estenda o tronco para a frente. Estenda os braços, inspire, torne as costas concavas, levante o peito e olhe para cima. Respire algumas vezes nesta posição.
5. Preservando o alongamento da coluna, dobre os cotovelos e traga a cabeça mais perto dos joelhos. Faça isso esticando os joelhos. Fique nesta postura mantendo uma respiração profunda. Va avançando na postura com cada expiração. Em fases mais avançadas de prática pode colocar as palmas no chão, a frente dos pés ou até colocá-las por baixo dos pés com as palmas para cima.
6. Para sair da postura, dobre ligeiramente os joelhos, inspire e volte gradualmente à posição neutra inicial.



## Talasana – A postura da árvore

### Etimologia

Em sânscrito *tala* significa árvore ou palmeira.

### Técnica de execução

1. Fique de pé, com os pés paralelos, ligeiramente afastados para que fiquem na direção das tuberosidades isquiáticas.

2. Levante os braços junto as orelhas e estique-os ao máximo mantendo os paralelos. Estenda os braços evitando prender a cabeça entre eles e sem levantar os ombros

3. Alongue os laterais do pescoço e a nuca, equilibrando a cabeça



no topo da coluna vertebral. Assegure-se que o corpo está a alongar igualmente na parte da frente, de trás, da esquerda e da direita. Como resultado todo o corpo, os braços, o tronco, as pernas, deve estar bem alongados para cima, mantendo uma intenção vertical. As palmas e dedos mantêm-se relaxados.

4. Aplique *Ashwini Mudra* - o Gesto do Cavalo, a contração dos esfíncteres anais. Mantenha a contração durante toda a execução da postura.

5. Respire normalmente, sem contrair o abdómen. Durante a execução da postura foque-se no fluir da energia cósmica recebida pelos braços

## **Trikonasana – A postura do triângulo**

### **Etimologia**

As palavras *tri* (três), *kona* (ângulo) e *asana* (postura) descrevem o nome da postura, Postura do Triângulo.



### **Técnica de execução**

1. A partir de uma posição de pé, abra as pernas num ângulo reto (isso impede os movimentos laterais da pélvis), mantendo os pés paralelos (o que impede o deslizamento lateral). Levante os braços lateralmente, em linha com os ombros e com as palmas viradas para baixo.

A. Execução do lado esquerdo

2. Inspire profundamente. Segurando a respiração, levante o braço esquerdo enquanto o tronco inclina lateralmente para a direita. Não torça o corpo; certifique-se de que os joelhos e os braços permanecem em linha reta. A palma da mão direita desliza do joelho direito em direção ao tornozelo direito, tanto quanto a flexibilidade permite.

3. Numa situação ideal, a linha reta formada pelos braços esticados, os ombros e o tórax deve ser o mais próximo possível de uma linha vertical, perpendicular ao chão. As palmas das mãos e os dedos permanecem relaxados. A cabeça está alinhada com a coluna. Depois de todos esses ajustes serem feitos, pode fechar os olhos e respirar calmamente.

4. Afasta a palma direita da perna, para aproveitar ao máximo os benefícios da postura.

Mantenha-se nesta postura e respire profundamente e uniformemente. Concentre o seu foco sobre a energia telúrica que sobe pelas pernas e acumula-se ao nível do Plexo Solar.

5. Mantenha a postura enquanto confortável. No final volte para a posição vertical, mantendo o mesmo alinhamento entre o corpo e os braços.

#### B. Execução do lado direito

6. Inspire profundamente. Segurando a respiração, levante o braço direito enquanto o tronco inclina lateralmente para a esquerda. Não força o corpo; certifique-se de que os joelhos e os braços permanecem em linha reta. A palma esquerda desliza em direção ao tornozelo esquerdo, tanto quanto o estado momentâneo de flexibilidade lhe permite.

Repita todos os passos do ponto A.

### **Garudasana – A postura da aguia**

#### **Etimologia**

O nome desta postura é uma referência a Garuda, a personagem mítica que tinha bico e asas de aguia e o corpo de homem.

#### **Técnica de execução**

##### A. Lado esquerdo

1. A partir da posição em pé, dobre primeiro o joelho esquerdo e enrole a sua perna direita a volta da perna esquerda, colocando a parte traseira da coxa direita na fáschia anterior da coxa esquerda, logo acima do joelho. Equilibre-se apenas no pé esquerdo, distribuindo igualmente o peso entre os dedos e o calcanhar. Certifique-se de que ambos os quadris estão ao mesmo nível e orientados para a frente.
2. Flexione os cotovelos e levante-os à altura do ombro, com o polegar na direção do rosto. Cruze o cotovelo esquerdo com o direito, entrelaçando os braços e juntando as palmas das mãos.





3. Aperte os braços e as pernas, mantendo a postura com os joelhos ligeiramente dobrados e o corpo direito, numa posição vertical. Com os olhos abertos e ligeiramente cruzados fixe o olhar num ponto a sua frente, aproximadamente a mesma altura do centro da testa.

4. No final da execução desentrelace as pernas e os braços e volte à posição neutra, em pé.

#### B. Lado direito

Repita os passos acima descritos, trocando de perna e braço. Desta vez o corpo será apoiado na perna direita sendo a perna esquerda entrelaçada na perna direita, o mesmo acontece com os braços.

### **Katichakrasana – A postura da roda lombar**

#### **Etimologia**

Em sânscrito, *kati* significa “cintura”, “cinto” ou “anca” e *chakra* significa “roda”. Podemos então traduzir esta *asana* para a “Postura da Cintura Rotativa”



#### **Técnica de execução**

##### A. Lado esquerdo

1. Fique em pé com os pés paralelos à largura das ancas e com os braços ao longo do corpo.

2. Levante o braço esquerdo horizontalmente com a palma virada para baixo. Dobre o cotovelo direito e levante-o ao nível do ombro. A mão direita está virada para o peito, sem tocar no corpo.

3. Expirando, torça lentamente o tronco e a cabeça para a esquerda, sem rodar a pélvis.

Mantenha uma linha horizontal entre as pontas dos dedos da mão esquerda, os ombros e o cotovelo direito. Os olhos estão fechados, mas o olhar acompanha o sentido da rotação.

Respire naturalmente.

4. Foque-se na absorção de energia telúrica através o braço esquerdo que ativa o lado do corpo correspondente. No final volte na posição neutra inicial.

## B. Lado direito

Repita o processo trocando os braços e o sentido da rotação.

No final, volte à posição neutra e compare os efeitos das diferentes polaridades energéticas assimiladas em cada fase de execução.

### **Bhujangasana – A postura da cobra**

#### **Etimologia**

Em sânscrito *bhujanga* significa “serpente”. O corpo na “postura da cobra” faz lembrar uma serpente prestes a atacar.



#### **Técnica de execução**

1. Deite-se no tapete em *decúbito ventral*, com o queixo a tocar no chão. Estique as pernas e mantenha os pés juntos e colados ao chão. Mantenha os joelhos apertados e as pontas dos pés a apontar para trás.
2. Dobre os cotovelos e coloque as palmas no tapete diretamente abaixo dos ombros correspondentes.
3. Mantenha as palmas firmes no tapete e estende os braços, levantando lentamente a cabeça e a parte superior do corpo, tal como uma cobra levanta a cabeça. Estende bem a parte superior da coluna. Não levante o corpo bruscamente. Arqueia lentamente a coluna para trás e sinta a extensão das costas gradualmente, em cada vertebra, desde a cervical até a zona lombar. Mantenha o umbigo colado do tapete.
4. Na fase final, os cotovelos apresentam-se ligeiramente dobrados e orientados para o tronco. As pernas, nádegas e costas mantêm-se completamente relaxados sendo o peso do corpo suportado pelos braços. Os ombros estão relaxados para baixo. Mantenha a boca fechada e a cara relaxada.
5. Verifique se o corpo está colado ao chão desde o umbigo ate aos dedos dos pés. Isso ajudara no alongamento superior da coluna, maximizando os benefícios desta postura. Respire confortavelmente. O peito é projetado para a frente enquanto a cabeça e os ombros são arqueados para trás.

- Inspire profundamente e expire lentamente enquanto desenrola o corpo para fora da postura.

### **Bhadrasana – A postura do trono**

#### **Etimologia**

Em sânscrito, *bhadra* significa “trono”, portanto *bhadrasana* pode traduzir-se como a “Postura do Trono”.

#### **Técnica de execução**

- Sente-se no tapete com as pernas esticadas a sua frente e ligeiramente afastadas.
- Dobre os joelhos e traga simultaneamente os pés na direção do pelvis. Junte as plantas dos pés e agarre-os pelos dedos grandes, puxando os calcanhares o mais próximo possível do períneo. O lado lateral distal dos pés deve estar em contacto com o chão e se possível os calcanhares devem tocar no períneo.
- Abra o quadril e baixe os joelhos o mais possível, tentando tocar com eles no chão.
- Entrelace os dedos e agarre firmemente os pés; mantenha a coluna direita e abra o peito puxando os ombros para baixo e para trás. Verifique se a cabeça se encontra na prolongação da coluna vertebral. Evite esforçar a zona lombar.
- Respire naturalmente e mantenha a postura o máximo que conseguir. Foque a sua atenção no plexo pélvico e esteja ciente do fluxo de energia telúrica nesse nível.



## Sukhasana - A postura agradável

### Etimologia

Em sânscrito, *sukha* significa “felicidade” ou “alegria”. A prática desta *asana* é uma fonte de felicidade e satisfação devido a facilidade da postura, que a torna adequada para principiantes.



### Técnica de execução

#### A. Lado esquerdo

1. Sente-se no chão com as pernas esticadas. Para alguns é mais fácil manter a postura durante longos períodos (para a prática de pranayama, concentração ou meditação) se se sentarem em cima de uma manta dobrada, almofada dura ou um tijolo de espuma.
2. Dobre os joelhos e cruze as pernas ao nível das tíbias. Alinha a simetria do corpo, colocando o ponto de interseção das pernas a corresponder com a linha medial do tronco.
3. Amplie a base da postura, estendendo as nádegas para os lados. Estenda a coluna para cima, puxe os ombros para trás e abra o peito. Um elemento-chave para a prática desta *asana* é o alinhamento estreito da cabeça, pescoço e tronco, sem qualquer curvatura. Mantenha a extensão da coluna, mas no mesmo tempo relaxa as costas. Coloque cada mão sobre o joelho correspondente, com as palmas para cima. Os dedos médios e os polegares são dobrados e tocam suavemente uns nos outros. Os outros dedos mantêm-se esticados, mantendo um relaxamento geral das mãos. Relaxe todos os músculos do rosto e respire uniformemente.
4. No final volte para a posição inicial, com as pernas esticadas a sua frente o tronco apoiado dos braços colocadas para trás.

#### B. Lado direito

Altere o cruzamento das pernas – com o gêmeo direito junto ao corpo e a tíbia esquerda para frente e repita a extensão da coluna, colocando de seguida as mãos sobre os joelhos.

## Pavanamuktasana- A postura do vento liberto

### Etimologia

Em sânscrito, *pavana* significa “vento” e *mukta*, “liberado”. Esta postura pode ser traduzida para a “Postura para libertar o vento”. Também é



conhecida como *Vatayanasana*, onde *vaata* é um termo técnico da *Ayurveda* (a medicina tradicional indiana), que tem a ver com a energia do vento e do ar.

### Técnica de execução

Deite-se no tapete em decúbito dorsal.

1. Flexiona as pernas e traga os calcanhares o mais próximo possível dos ísquios.

Aproxima do peito os joelhos juntos e abrace as pernas pelas tíbias. Mantenha a cabeça e os ombros no chão e empurre a zona lombar e sacral contra o solo.

2. Para tirar maior proveito desta postura, assegure-se de que as costas estão em todo o seu comprimento em contacto com o chão. Relaxe os ombros e o pescoço. Foque a sua atenção na zona abdominal.

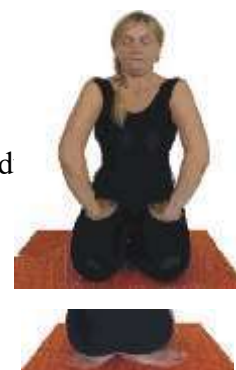
3. Retorne à posição inicial e relaxe, tomando consciência da sensação calmante de bem-estar a irradiar do Plexo Solar.

## Simhasana - A postura do leão

### Etimologia

Em sânscrito, *simha* significa “leão”, assim a postura pode ser trad como a Postura do Leão.

Técnica de execução



1. Ajoelhe, apoiando o quadril nos gémeos, com os joelhos ligeiramente afastados.
2. Levante a pélvis, de modo a poder cruzar as pernas debaixo de si com o tornozelo direito por cima do tendão de Aquiles da perna esquerda. Apoia de novo o quadril nos pés cruzados, colocando o centro do períneo pressionando com o calcanhar direito o centro do períneo.

3. Coloque as palmas sobre as coxas, com os dedos apontados para a raiz das coxas. Os cotovelos estão orientados para frente.
  4. Empurre o queixo na direção da fossa clavicular e contraia os músculos do pescoço.
  5. Abra as mandíbulas e estique a língua para fora, o máximo possível, na direção do queixo.
  6. Com os olhos fechados, o olhar é fixado num estrabismo convergente para o centro da testa
  7. Alongue o tronco para frente e mantenha as costas direitas. É recomendado aplicar Mula Bandha (a contração contínua da zona perineal) durante toda a execução. Para maximizar os efeitos expire vigorosamente pela boca, “verbalizando” o som “aahh” (como o rugido de um leão).
- Mantenha o foco sobre o plexo cardíaco, sentindo a sua ativação através das energias er-  
guidas do Plexo Solar.

### **Paschimottanasana – A postura do alongamento para oeste**

**Etimologia** Em sânscrito, *paschima*, significa “oeste” (uma metáfora para a faixa posterior do corpo, desde a cabeça até aos calcanhares.) e *uttana* significa “alongamento intenso”. *Paschimotanasana* pode ser traduzido como “Alongamento para oeste”.

#### **Técnica de execução**

1. Sente-se no chão, com as pernas esticadas a sua frente e com os dedos dos pés a apontarem para cima. Afaste os músculos das nádegas de modo que fique sentado diretamente em cima do osso pélvico. Estique os braços para cima, lateral aos ouvidos e alongue a coluna.
2. Mantendo o alongamento da coluna, expire e dobre-se para frente pelas ancas, estendendo os braços até conseguir agarrar os dedos grandes dos pés com os dedos indicadores, médios e polegares das mãos correspondentes.
3. Mantenha as costas e as pernas direitas. Se não conseguir chagar aos pés pode agarrar nos tornozelos, nas tíbias ou até usar uma fita.
4. Antes de entrar na postura estável, aqueça o corpo com movimentos alternantes e repetidos



em qual solte bem o tronco, inspira e saia da postura, depois expire e entre novamente, repetindo varias vezes o processo. Não esforça o corpo e não faça movimentos bruscos.

5. Expirando profundamente, continue a alongar a coluna usando a força dos braços e os pés como pegos. Neste processo os cotovelos dobram ligeiramente para as laterais.

6. Não tente levar a cabeça aos joelhos, pois isso contribuirá para uma curvatura indesejável da zona torácica. Tente levar o tronco o mais para a frente possível e o peito o mais próximo das coxas, enquanto mantem a coluna e as pernas esticadas e os pés juntos. Assegure-se de que a zona posterior das pernas esteja firmemente colada ao chão.

7. Nas fases avançadas de pratica pode agarrar as plantas dos pés, entrelaçar as mãos a volta dos pés ou ate agarrar com uma mão o pulso oposto. Dependendo da posição das mãos, pode tocar com a testa nos joelhos ou ate descansar o queixo em cima das tíbias.

8. Mantenha a postura, respirando profundamente. Com cada expiração tente entrar mais profundo na postura. A medida que a tensão lombar vá diminuindo, sentirá o corpo a afundar cada vez mais para baixo. Tente manter os músculos das coxas e os gêmeos relaxados. Foque a concentração no plexo pelvico e tome consciência da absorção de energia telúrica e da sua circulação através da coluna, braços e pernas.

9. No final, inspire e alongue o corpo para cima ate que os braços fiquem a apontar para cima. Relaxe, colocando as mãos no chão, por trás do tronco e afastadas da bacia.

### **Ardha Matsyendrasana – Metade da postura do Senhor dos Peixes**

#### **Etimologia**

Em sânscrito, *ardha* significa “metade”, *matsya* significa “peixe” e *indra* “governante, lorde”. O sábio *matsyendra* ("O Senhor dos Peixes") foi um professor



de Yogareconhecido que, segundo a lenda, desenvolveu Matsyendrasana, uma postura em que a coluna atinge a sua torção lateral máxima. Ardha Matsyendrasana é uma versão mais suave dessa *asana*.

#### **Técnica de Execução**

A. Rotação no sentido dos ponteiros do relógio. Joelho esquerdo no chão.

1. Sente-se no chão, com as pernas esticadas à sua frente.
2. Dobre o joelho esquerdo e posicione o calcanhar contra o períneo. Agora dobre a perna direita e levante-a do chão. Coloque o pé direito do lado de fora da anca esquerda, com a planta do pé no chão, mantendo a tíbia direita perpendicular ao chão. Tente sentar-se de forma igual em ambas as nádegas e não se sente em cima do calcanhar esquerdo.
3. Vire o tronco 90° para a direita até que a axila esquerda toque na parte externa da coxa direita. Levante o braço esquerdo, alongue-o desde o ombro e traga a axila até ao joelho direito. Expire e leve a mão esquerda ao pé direito de forma a agarrá-lo firmemente. Tente colocar os dedos por baixo do arco plantar.
4. De forma a tirar maior proveito da torção da coluna, coloque o braço direito para trás, dá uma volta a cintura e tente chegar à coxa esquerda. Puxe e torça controladamente a coluna, mantendo-a alinhada numa posição perpendicular em relação ao chão.
5. Para ajudar que a torção seja homogénea, rode o pescoço para a direita, rodando o queixo e o olhar (mesmo que tenha os olhos fechados) da direção do ombro direito, ultrapassando-o. Mantenha a sua coluna direita e os ombros numa linha reta, horizontal e paralela em relação ao chão, e respire de forma constante, torcendo um pouco mais com cada expiração. À medida que vai rodando o tronco, imagine que está a torcer um pano molhado.

6. Concentre a sua atenção no plexo laringofaríngeo.

7. Liberte as mãos e as pernas e regresse à posição neutra descrita no passo 1.



B. Rotação no sentido contrário aos ponteiros do relógio. Joelho direito no chão.

8. Repita o mesmo processo, mantendo a perna direita dobrada no chão, a tíbia esquerda perpendicular ao chão e rodando o tronco para a esquerda.

9. No final, compare os efeitos da prática em ambos os lados, sentindo as diferenças entre as polaridades das energias em cada fase.

### **Shalabhasana – A postura do gafanhoto**

#### **Etimologia**



Em sânscrito, *shalabha* significa “gafanhoto”.

### **Técnica de execução**

1. Fique em decúbito ventral. Mantenha as pernas esticadas e juntas tal como na fase inicial de Bhujangasana.
2. Estique os braços ao longo do corpo, feche as mãos em punho e coloque-as por baixo das coxas com a abertura do punho fechado para baixo. Junte os cotovelos o máximo que conseguir, por baixo da zona abdominal. Durante toda a execução desta postura os braços estarão sempre em contacto com o chão.
3. Estique o queixo para a frente o máximo que conseguir e coloque-o sobre o tapete. Isso estende a garganta e comprime a nuca. Quanto mais a frente o queixo, mais benefícios serão retirados da *asana*.
4. Levante as pernas para um plano vertical com a ajuda dos glúteos e dos músculos lombares. Mantenha os braços, os ombros e o queixo firmes no chão. Não dobre os joelhos e evite contrair as coxas, os gêmeos e as plantas dos pés. Mantenha a postura respirando preponderantemente clavicular. Foque a atenção na absorção no plexo pélvico. Sinta os aspetos e polaridades distintas das energias a fluir pelas pernas.
5. Baixe as pernas controladamente, com a expiração.

### **Navasana – A postura do navio**

#### **Etimologia**

Em sânscrito NAVA significa barco. Esta postura lembra a forma de um barco e daí o seu nome a “Postura do Barco”.



#### **Técnica de execução**

1. Fica em decúbito dorsal. Os braços ficam ao longo do corpo com as palmas orientadas para baixo.
2. Levante as pernas, contraindo gradualmente os músculos da cintura abdominal e das coxas. O ângulo formado entre as pernas e o chão não deve exceder os 45°.
3. Levante a cabeça o máximo que conseguir mantendo a zona lombar em contacto com o

chão. Estenda os braços paralelamente, em direção aos joelhos.

4. Foque a sua atenção no plexo plantar. Existe uma tendência de sustentar a respiração durante a execução desta *asana*, o que pode causar tensão nos olhos, por isso, respire naturalmente.

5. Volte a posição inicial e relaxe enquanto se torna ciente da sensação agradável de bem-estar irradiando da zona abdominal e espalhando-se por todo o tronco.

### **Janusirsasana – A postura de cabeça ao joelho**

#### **Etimologia**

Em sânscrito *janu* significa “joelho” e *sirsa* significa cabeça. Podemos então traduzir Janusirsasana como a “Postura da Cabeça ao Joelho”.



#### **Técnica de execução**

##### **A. Lado esquerdo**

1. Sente-se no tapete com as pernas esticadas a sua frente.
2. Flexione o joelho direito e move-o para a direita, mantendo o lado externo da coxa e o gêmeo da perna direita sobre o chão. O calcanhar direito é colocado junto ao períneo e a planta do pé direito toca no lado interno da coxa esquerda. O ângulo formado entre as duas pernas deve ser obtuso.
3. Inspire, alongando ambos os braços e a coluna vertebral para cima. Flexiona o tronco lateral-frente, para cima da perna esquerda, estendendo os braços e agarrando o pé. Tal como na Padahastasana e Paschimotanasana, comece com um aquecimento dinâmico dos músculos das costas.
4. Quando estiver preparado, expire, estenda os braços e entre na postura estática. Dependendo da sua flexibilidade pode agarrar nos dedos do pé, na planta ou no tornozelo.
5. Alongue completamente as costas e a perna esquerda.
6. Mantem a postura e respire naturalmente. Foque no plexo perineal. Sente a energia a fluir no circuito bioenergético formado pelo tronco, braços e perna esquerda.

7. Inspire, levante a cabeça e o tronco e endireite os braços. Alivie a pega criada com as mãos, estique a perna direita e volte a posição inicial.

B. Lado direito

8. Repita a postura dobrando, desta vez, a perna esquerda e mantendo a perna direita esticada.

9. No final compare os efeitos da prática e sinta as diferenças das polaridades energéticas dinamizadas em cada uma das execuções.

### **Setu-Bandhasana – A postura da ponte**

#### **Etimologia**

Em sânscrito *setu* significa “barragem” ou “ponte” e *bandha*, “fechadura” ou “contração”. *setu-bandha* significa “a construção da ponte”. Nesta postura o corpo toma a forma de um arco, num lado sustentado pelos ombros e noutro pelos pés.



#### **Técnica de execução**

1. Repouse em decúbito dorsal.
2. Dobre os joelhos, colocando os pés sobre o chão, à largura dos ombros e o mais afastados possível da bacia.
3. Agarre os tornozelos pelo lado exterior. Mantenha a cabeça e os ombros em contato com o chão.
4. Contraia os músculos lombares, os glúteos e os músculos das coxas e levante as ancas o máximo que conseguir. Fixe o queixo na fossa clavicular.
5. O alinhamento entre as ancas, joelhos e pés é importante para manter a integridade dos joelhos. Não permita que os joelhos se projetem para fora. Mantenha a postura, respirando abdominal. Esteja ciente da ativação dos plexos solar e laringofaríngeo.
6. Para sair da postura repita os passos em ordem inversa.



### **Sarvangasana – A postura de todas as partes do corpo**

#### **Etimologia**

Em sânscrito *sarva* significa “todos” e *anga* “membro” ou “parte do corpo” . A postura é também conhecida como “Postura de todos os membros”, “Postura invertida sobre os ombros”, “Postura da Vela”.

### **Técnica de Execução**

1. Estenda um cobertor grosso no chão. Fica em decúbito dorsal, com as pernas juntas e os braços ao lado do corpo, com as palmas viradas para baixo.
2. Mantendo a cabeça e o pescoço no chão, inspire, e empurre o chão com as mãos enquanto levanta as pernas até que elas formem um ângulo reto com o seu corpo.
3. Levante as ancas do chão e traga as pernas para cima, acima e além da sua cabeça, num ângulo de cerca de 45°. Dobre os cotovelos e apoie o corpo com as mãos, tão perto dos ombros quanto possível. Levante o tronco na vertical com a ajuda das palmas das mãos.
4. Agora endireite a coluna e coloque as pernas numa posição vertical. Traga o peito para a frente de forma a tocar no queixo. Pressione o queixo firmemente na base da sua garganta. Respire lenta e profundamente, apenas pelo nariz.
5. Aos poucos, aproxima os cotovelos um de outro e coloque as mãos mais para baixo das costas, em direção aos ombros, de modo a conseguir endireitar o tronco. As pernas devem manter-se juntas, direitas, mas relaxadas. Não deixe que o corpo oscile. Apenas a parte de trás da cabeça e pescoço, os ombros e a porção superior dos braços até aos cotovelos devem estar bem assentes no chão. O resto do corpo deve estar numa linha reta, perpendicular em relação ao chão. Esta é a posição final. Respira fundo, abdominal.
6. Mantenha a postura, imóvel, de um a cinco minutos. Nunca tente virar a cabeça enquanto estiver em Sarvangasana. Tome consciência do fluxo polarizado das energias assimiladas, que fluem dos pés até o plexo laringofaríngeo.
7. Para descer de Sarvangasana, inclina as pernas até um ângulo de cerca de 45° acima da cabeça e coloque as mãos no chão. De seguida, desenrole a coluna lentamente, vértebra por vértebra. Respire normalmente até que toda a sua coluna esteja apoiada no chão e as pernas num ângulo reto ao mesmo. Aí, expire à medida que desce lentamente as pernas, mantendo os joelhos esticados. Quando as pernas alcançarem o chão, mantenha-se deitado de costas e

relaxe.

### **Aviso**

Depois de voltar da postura, ficam obrigatoriamente deitados no chão no primeiros dois minutos, sem levantar a cabeça!

Pessoas que sofram de hipertensão severa e de hérnias, não deverão realizar esta postura. A prática de posturas invertidas não é aconselhada a mulheres durante os três primeiros dias da menstruação. Mulheres grávidas podem realizar a postura Viparita Karani, onde as mãos suportam as ancas, e o tronco forma um ângulo de 45° com o chão.

### **Matsyasana- A postura do peixe**

#### **Etimologia**

Em sânscrito, *matsya* significa “peixe”. O corpo nesta postura tem uma forma de peixe. A lenda diz que esta postura é dedicada ao Matsya, que na mitologia hindu representa a encarnação em forma de peixe do Vishnu, o Sustentador do Universo e de todas as coisas, que salvou o mundo do dilúvio.

#### **Técnica de execução**

1. Fica em decúbito dorsal, junte as pernas e os pés, mantendo os joelhos esticados.
2. Estique os braços ao longo do corpo e coloque as mãos e os braços por baixo das costas com as palmas viradas para baixo e os cotovelos mais próximos um do outro.
3. Flexionando os cotovelos, empurre-os contra o chão e mantem o peso do corpo por cima deles. Levanta a parte superior do tronco. Coloque a cabeça para trás e pouse-a sobre o tapete, sem apoiar nenhum peso sobre a mesma, com a testa mais próxima possível do chão, numa flexão posterior máxima da coluna cervical. Abra bem o peito, trazendo os ombros para baixo.



4. Mantenha as pernas, os pés e a cara relaxados. Distribua o peso igualmente entre os cotovelos e as nádegas. Arqueie o peito ao máximo e expanda o peito usando esta expansão para respirar plenamente. Esta postura também é recomendada para a prática da respiração abdominal. Neste caso o ar inalado deve ser dirigido diretamente para a zona abdominal.

5. Para sair da postura levante ligeiramente a cabeça, baixe o tronco e relaxe no chão. Depois de sair da postura, role ligeiramente a cabeça para os lados e depois volte para o centro. Aperceba-se do efeito de expansão e bem-estar proporcionado pela postura.

### **Shashasana – A postura do coelho**

#### **Etimologia**

Em sânscrito, *shasha* significa “coelho”. A própria forma da postura faz de certa maneira lembrar um coelho com as suas costas curvadas e com os braços do praticante a representarem as orelhas compridas de um coelho.

#### **Técnica de execução**

1. Ajoelhe-se no tapete. As pernas estão ligeiramente afastadas, 10-15 cm. Com o peso do corpo apoiado inteiramente sobre os gêmeos e com os braços e ombros completamente relaxados, alongue bem a coluna usando o simples processo de respiração. Concentre sua atenção na descompressão dos discos intervertebrais e esteja ciente de que o topo de sua cabeça (que é levemente equilibrado na extensão da coluna) é levantado alguns milímetros com cada inalação, sem retrair-se na seguinte exalação. A chave para a prática bem-sucedida desta extensão é tonificar o cinto muscular abdominal e os órgãos internos com cada inalação. Desta forma o diafragma irá empurrar contra a região abdominal e os pulmões irão expandir para cima, alongando suavemente a coluna vertebral. A extensão da coluna vertebral é completada na região cervical pela elevação da parte superior da cabeça.

2. Com a coluna bem alongada e com os músculos adjacentes relaxados, mantenha o controle sobre o cinto abdominal e dobre o tronco para frente, primeiro até os 45°. Ao fim de suportar o tronco, estique os braços e coloque as palmas sobre o chão diretamente a frente dos joelhos. De seguida mude todo o peso do corpo para os braços. Isso vai aliviar as ancas para que essas possam relaxar. Alongue a coluna desde a zona sacral até a cervical, usando o processo respiratório acima mencionado. Não dobre o pescoço. Mantenha o olhar fixado em frente e a coluna direita, sem nenhuma curvatura anormal.



3. Quando as ancas estiverem completamente relaxadas, use as articulações coxofemorais como pivôs e, sem curvar a coluna, movimente o tronco para frente e para baixo até os cotovelos e testa entrarem em contacto com o chão.
4. Coloque os braços ao longo do corpo e deslize a cabeça para mais perto dos joelhos. A zona de contacto entre a cabeça e o chão é dada pela linha ideal de implantação do cabelo. Entrelace as suas mãos atrás das costas e respire lenta e profundamente.
5. De seguida, flexione a coluna levantando o pélvis e traga os ombros para frente. Estique os braços e traga as mãos entrelaçadas em linha com os ombros e com as palmas viradas para baixo, numa posição perpendicular referente ao chão.
6. Tome consciência da fluência energética entre o plexo perineal e a coroa da cabeça.
7. Quando terminar volte lentamente para a posição inicial.

### **Vajrasana – A postura do diamante**

#### **Etimologia**

Em sânscrito, *vajra* significa “raio” ou “diamante”, a arma de Indra, o rei dos deuses.

#### **Técnica de execução**

1. Ajoelhe-se sobre o tapete com os pés a largura das ancas e os dedos apontando diretamente para trás, sem tocar um com o outro. Antes de sentar sobre as plantas abra-as, mas preserve uma distância de 5-6 cm entre os dedos grandes dos pés. Se os ligamentos não forem flexíveis o suficiente para suportar o corpo sem dor, enrole uma toalha ou um cobertor e coloque-o sob os tornozelos, ou entre os gêmeos e coxas.
2. Desce a pélvis para o chão até ficar sentado em cima dos gêmeos, na covinha formada pelas plantas dos pés ou na depressão confortável criada entre os calcanhares.
3. Coloque as palmas das mãos nas linhas inguinais, com os polegares a apontar para fora e os outros dedos a apontarem para dentro. Mantenha a coluna e a cabeça elevadas e relaxadas durante todo o tempo de prática desta *asana*.
4. Feche os olhos, elimine as tensões possivelmente presentes nas coxas, ombros ou pescoço



e relaxe os músculos das costas a partir da pélvis. Prossiga com o relaxamento gradual ascendente, sem omitir os músculos da face. Esteja ciente de como a postura ativa simultaneamente o plexo solar e a zona do centro da testa.

### **Gomukhasana – A postura do focinho da vaca**

#### **Etimologia**

Em sânscrito, *go* significa “vaca” e *mukha* significa “cara”, então Gomukhasana é algo que lembra a cara de uma vaca. Este nome também é dado a um instrumento musical tradicional indiano com



uma forma estreita numa das pontas e alargada na ponta oposta.

#### **Técnica de execução**

A posição inicial é idêntica à Vajrasana

##### **A. Lado esquerdo**

1. Estenda o braço direito ao nível do ombro com a palma virada para trás.
2. Desce o braço direito, dobre o cotovelo e levante o antebraço direito atrás das costas ate a mão chegar ao nível do espaço entre as omoplatas. A palma da mão direita está virada para fora. Se necessário use a mão esquerda para ajudar o cotovelo a aproximar-se do tronco e assim levantar a mão direita na posição certa.
3. Levante o braço esquerdo para cima da cabeça, vire a palma para frente, dobre o cotovelo e coloque a palma abaixo da nuca entre os ombros. Entrelace as mãos. Use uma fita ou uma pequena toalha se as mãos não se conseguirem tocar.
4. Role o ombro direito para trás e estique o cotovelo esquerdo em direção ao teto. Mantenha esta posição respirando normalmente. Mantenha o tronco ereto, o pescoço e a cabeça erguida e o olhar para a frente. Feche os olhos. Sinta as vibrações finas no plexo cardíaco.

**B. Lado direito** - Repita todos os passos do ponto a, desta vez com o cotovelo direito levantado. No final desentrelace as mãos e relaxa. Sinta as vibrações finas no plexo cardíaco e um estado profundo de calma.



## Anexo VI - O Relaxamento

### Relaxamento em Savasana

#### Etimologia

Em sânscrito, SAVA significa “cadáver”, daí o nome desta postura clássica de relaxamento ser a “Postura do Cadáver”.

#### Técnica de execução

##### A. Relaxamento físico

1. Deite-se no chão com a cabeça orientada para Norte ou Este. Se tiver frio, pode tapar-se com uma manta. Feche os olhos.
2. Liberte a tensão das pernas, relaxando os músculos das coxas. Deixe as pernas afastarem-se ligeiramente uma da outra, permitindo que os pés descaiam para os lados, relaxe os ombros deixando-os afastarem-se naturalmente da coluna vertebral, sem forçar este movimento. Mantenha os braços ligeiramente afastados do corpo e as mãos ligeiramente afastadas das coxas, com palmas orientadas para cima e os dedos relaxados e sem ser arqueados.
3. Role ligeiramente a cabeça para os lados duas ou três vezes. Volte ao centro e descanse a cabeça numa posição confortável, com a cara virada para cima.
4. O queixo deve estar solto, a língua relaxada e as pupilas passivas.
5. Limpe a sua mente de preocupações e pensamentos, focando completamente a sua concentração na respiração abdominal, que deve ser profunda, plena e lenta, de maneira a não agitar o corpo e manter a coluna imóvel.
6. Deixe o corpo mergulhar cada vez mais no chão com cada expiração. Sinta como o seu peso o puxa cada vez mais fundo no relaxamento.
7. Abstraia-se de todos os acontecimentos externos, direcionando todos os sentidos para dentro. O corpo e a mente tornam-se um e o silêncio interior é experienciado.
8. Deixe a sua mente viajar pelo corpo, sugerindo o relaxamento em cada estrutura corporal. À medida que vá relaxando, terá a sensação de que está a derreter, a expandir e a perder os contornos corporais. Sinta, a cada inspiração, uma onda de oxigénio e *prana* a fluir na região

que estiver a relaxar. A cada expiração, sinta a tensão a ser expelida do seu corpo.

9. Foque a sua atenção na perna esquerda. Sinta uma onda de relaxamento a subir desde a ponta dos pés pela perna inteira. Relaxe mentalmente cada dedo do pé e continue a subir gradualmente pela perna até esta ficar completamente relaxada.

10. Direcione a sua atenção para a perna direita, relaxando-a com o mesmo processo. Compare o estado das pernas com o resto do corpo que ainda não está relaxado.

11. Agora, foque a sua atenção no braço esquerdo. Através da sugestão mental, comece a relaxar o braço, gradualmente, desde a ponta dos dedos até o ombro. Não tenha pressa, relaxe individualmente cada uma das estruturas do braço. Compare a sensação presente no braço esquerdo com o braço direito que ainda não está relaxado.

12. Relaxe o braço direito usando o mesmo processo e, depois, compare os membros, agora relaxados, com o resto do corpo.

13. Relaxe a pélvis e a região abdominal. Relaxe todos os órgãos internos.

14. Relaxe os glúteos e sinta toda a tensão das costas ser aliviada.

15. Relaxe o plexo solar e o diafragma. Sinta o relaxamento chegar ao peito. Continue a respirar abdominal. Agora, todo o corpo, do pescoço para baixo, está completamente relaxado.

16. Sinta a onda de relaxamento subir pelo pescoço até a cabeça. Relaxe a cara e a cabeça. Comece pelo queixo e bochechas, seguindo pelos olhos, sobrancelhas, testa e coiro cabeludo. Por fim, relaxe o cérebro.

17. Neste momento, todo o corpo está completamente relaxado.

#### B. Relaxamento mental através da autossugestão

18. Tome nota da sensação de perda dos contornos corporais. O corpo está relaxado, pesando no chão, enquanto o espírito encontra-se leve e volátil. Experimente um estado de expansão da consciência. Visualize o seu corpo de cima como se fosse uma peça de roupa caída no chão.

19. Todas as preocupações desaparecem, deixando a sua mente tranquila, como um lago qui-

eto e sem ondulação. Mergulhe dentro deste lago, profundamente para dentro de si, e experimente a sua verdadeira natureza.

20. Não sinta qualquer identificação com o corpo ou com a mente. O relaxamento completo implica uma sintonização com uma fonte superior. Tome consciência do estado de unidade e integração harmoniosa no Universo. Permita que o corpo e a mente fiquem neste estado de relaxamento pelo menos durante 5 minutos.

#### C. Saindo do relaxamento

21. Mexa lentamente os dedos dos pés e das mãos e estique os braços acima da cabeça. Espreguice bem o corpo todo.

22. Abra os olhos, dobre os joelhos, role para o lado e levante-se lentamente.

## Anexo VII - Técnicas de concentração e meditação

### Concentração

#### Shambavi Mudra – O gesto da felicidade

#### Etimologia

Em sânscrito, *mudra* significa “gesto” ou “selo”, portanto a técnica chama-se em português “O Gesto que Proporciona Felicidade”. Esta é uma técnica de concentração que ajuda reproduzir mentalmente a imagem de um objeto simples, previamente contemplado. Neste caso, o *mudra* envolve mais o significado de uma atitude mental do que de um gesto físico.

#### Técnica de execução

1. Escolha um objeto muito simples, como, por exemplo, uma bola de pingue-pongue branca.
2. Coloque-a à sua frente, bem ao centro, ao nível da altura do centro da testa, e a uma distância entre 20-60 cm.
3. Sente-se numa posição que lhe permite contemplar o objeto confortavelmente, sem pestanejar, durante 1-2 minutos. Depois, feche os olhos e tente reproduzir, mentalmente, a imagem do objeto, visualizando todas as suas características (forma, cor, textura, etc.). Diferencia, sem confundir, a imagem mental que tenta reproduzir e a imagem física, impressa na sua retina, pelo objeto contemplado. O objetivo é recriar a imagem do objeto na sua tela mental.
4. Quando a imagem mental desaparecer, abra de novo os olhos e repita a sequência. Durante todo o tempo do exercício, a mente deve ser firmemente focada no centro da testa.
5. Depois de algum um tempo, quando se acostumar com o seu objeto de contemplação, pode começar a reproduzi-lo mentalmente em qualquer circunstância, mesmo sem tê-lo fisicamente à frente dos olhos (quando estiver a caminhar, relaxar, etc.).
6. Para além da réplica perfeita da visão externa projetada na visão interna correspondente, não há necessidade de qualquer outro tipo de apoio ou introspeção mental.

#### Benefícios e efeitos

Conforme Swami Sivananda (1994), a prática perseverante de Shambavi Mudra aumenta e refina o poder da mente, concentração, introspeção espiritual e o foco da atenção.

Amplifica a memória visual, tal como a intuição e a capacidade telepática. Equilibra as atividades dos dois hemisférios cerebrais. Depois de alguma prática consistente, será possível perceber, como uma visão interior, a natureza sutil de qualquer objeto ou pessoa que encontrar ou que está presente na sua memória. Os distúrbios psíquicos, igualmente, podem ser eliminados através de uma prática regular desta técnica (Shivananda, 1935).

## **Meditação**

### **Vipassana**

Conforme Iyengar (1991), Vipassana é uma técnica de observação simples cuja singularidade consiste no fato de não ter nenhum objeto específico de meditação. Esta técnica revela, desperta e amplia a consciência superior do praticante, levando, gradualmente, a um estado de perfeita serenidade e equanimidade. Para uma prática bem-sucedida de Vipassana, deve separar-se do ego, da subjetividade da mente e dos seus gostos e desgostos. Não implica qualquer esforço de foco ou concentração e é contraproducente tentar integrá-la na dualidade regular de sujeito-objeto.

À medida que observa, silenciosamente, a sua mente, o sujeito da meditação (o praticante) desaparece gradualmente e o que está "fora" torna-se idêntico com o que está "dentro". Nestas circunstâncias, a consciência reflete a realidade objetiva como um espelho perfeito. A tendência de solicitar ou procurar desaparece, juntamente com o impulso de lembrar, de antecipar ou de comparar. Até mesmo o desejo de alcançar uma experiência transcendental desaparece. Em tal estado de desapego completo, pode explorar a plenitude do "aqui e agora" (o mundo objetivo) (Iyengar, 1966).

### **Técnica de execução**

1. Sente-se numa postura de meditação. Relaxa o corpo e observe a respiração mantendo um estado de testemunha consciente.
2. Quando nota que o corpo está relaxado e a respiração calma, foca a atenção sobre a sua mente.
3. Observa a mente sem modificar os seus pensamentos. Observe-os de forma independente e não concentre a sua atenção neles. Simplesmente pensamentos e/ou emoções estão a subir

à superfície da consciência

4. Deixe-os passar como se não lhe pertencessem e não tente alterá-los de nenhuma forma. 5.

Com o tempo, mais e mais, momentos de quietude beatífica, de puro espaço, de transparência interna extraordinária, de vazio mental e de êxtase surgirão durante esta observação.

6. Aos poucos, esse estado sublime vai-se tornar uma segunda natureza e serás capaz de prolongá-lo, mesmo para além dos limites da prática da meditação, na vida diária. Enquanto cumprir os seus deveres regulares e realizar as mesmas atividades, nas profundezas de seu ser, surgirá o desenvolvimento de uma nova consciência, que melhora a percepção interna de cada ação

### **Consciencializar as pausas da respiração**

Conforme Maharshi (1997), este é um método muito simples e eficiente para acalmar a mente. As pausas, após a inspiração e expiração, tornam-se espiritualmente eficientes somente quando estão associadas a uma sensibilização específica. A pausa é uma condição energética do equilíbrio que favorece a entrega e o desapego. A atitude de rendição abre-nos para a realidade profunda do nosso ser, o Coração Espiritual (Maharshi, 1997).

### **Técnica de execução**

1. Sente-se numa postura de meditação. Observe a respiração mantendo um estado de testemunha consciente.

2. Observe, sem influenciar, as curtas pausas que o corpo faz naturalmente entre o final da expiração e início da inspiração e no final da inspiração e início da expiração. Estes são momentos de serenidade nos quais as energias *prana vayu* (inspiração) e *apana vayu* (expiração) são perfeitamente equilibradas. Como princípio geral, quando há perfeita harmonia entre duas energias opostas, há uma oportunidade de transcender o nível em que essas duas energias agem.

3. Num nível mais profundo, observe como esses momentos de suspensão da respiração são replicados no plano mental como momentos de silêncio. Identifique desta forma as lacunas entre pensamentos, pausas que são mais suscetíveis de aparecer durante as pausas na respiração.

4. Para simplesmente tornar-se consciente destes dois aspetos de uma forma gradual, natural e sem esforço, o ser entra num estado de calma interior, de quietude, de repouso completo da mente. Quando a mente está tranquila, o padrão puro de consciência, é mais facilmente revelado.