

EFEITOS PSICOSSOCIAIS DA PRÁTICA DE YOGA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**Catarina P. M. Silva e António F. B. Rosado****Universidade de Lisboa, Portugal**

RESUMO: Pouco se sabe sobre os efeitos psicossociais da prática do ioga sendo a evidência científica sobre estes efeitos muito escassa e relativamente dispersa. O objetivo desta revisão sistemática é identificar os efeitos psicossociais da prática de Yoga, nomeadamente, a relação entre a sua prática e os construtos da psicologia positiva que se supõe serem influenciados por essa prática, nomeadamente, constructos psicológicos como a resiliência, a robustez mental, as auto-avaliações nucleares, a atenção plena, o otimismo, a satisfação com a vida, a felicidade, o bem-estar psicológico e espiritual. Numa 1ª etapa da investigação foi feita uma análise centrada nas meta-análises e nas revisões sistemáticas sobre os efeitos do Yoga em geral, publicadas em Português e Inglês, desde 2000 até 2014. Dessa análise resultou a evidência de escassez de estudos desta natureza, em particular, sobre os efeitos psicossociais, pelo que realizou-se, numa segunda fase, uma análise sistemática de artigos empíricos especificamente sobre esta problemática. Todos os estudos sumariados, realizados com diferentes metodologias, com amostras com características diferentes, com intervenções diferenciadas, e sobre construtos psicossociais diversos, apontam para que o Yoga promova efeitos positivos a nível psicossocial, contribuindo para uma melhoria efetiva de diversas competências de vida, do bem-estar e, consequentemente, da qualidade de vida das pessoas que o praticam. A investigação futura deverá aprofundar o estudo destes e de outros efeitos.

PALAVRAS CHAVE: Yoga, efeitos psicossociais, efeitos psicológicos, revisão sistemática.

PSYCHOSOCIAL EFFECTS OF YOGA: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT: The purpose of the present systematic review is to identify the psychosocial effects of practicing Yoga, namely, the relation between yoga practice and essential constructs of positive psychology supposedly influenced by the practice, namely, resilience, mental toughness, core self-evaluations, mindfulness, optimism, life satisfaction, happiness, psychological and spiritual well-being. Meta-analyses, systematic reviews and empirical articles were examined on different databases, published in Portuguese and English, from 2000 to 2014. The synthesis of the studies suggests that Yoga has positive psychosocial effects on its practitioners. All summarized studies, carried out on samples of different features, with the practice of different styles and differentiated interventions, indicate that Yoga promotes positive effects at psychosocial level, contributing to an effective improvement of different life competencies and well-being, and consequently of the quality of life of those who practice it.

KEYWORDS: Yoga, psychosocial effects, psychological effects, systematic review.

EFFECTOS PSICOSSOCIALES DEL YOGA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

RESUMEN: El propósito de esta revisión sistemática es identificar los efectos psicossociales derivados de la práctica del Yoga. Este trabajo expone las relaciones entre su práctica y la influencia que podría ejercer sobre los constructos esenciales de la psicología positiva. De forma particular, pretende analizar el impacto sobre los siguientes constructos psicológicos: resiliencia, resistencia mental, evaluaciones auto-referenciales, atención, optimismo, satisfacción con la vida, felicidad, bienestar psicológico y espiritual. Numa primera etapa fueron analizadas revisiones sistemáticas, meta-análisis y artículos empíricos en varias bases de datos, publicados en portugués e inglés, desde 2000 hasta 2014. La síntesis de los resultados en los estudios analizados sugieren que el yoga podría tener efectos psicossociales positivos en sus practicantes. Estos estudios, realizados con diferentes metodologias, señalan que esta actividad promueve beneficios a nivel psicossocial, contribuyendo a la mejora del bienestar y por tanto, al aumento de la calidad de vida. Futuras investigaciones deben profundizar el estudio de esto y otros efectos.

PALABRAS CLAVE: Yoga, efectos psicossociales, efectos psicológicos, revisión sistemática.

Manuscrito recibido: 18/11/2015
Manuscrito aceptado: 10/06/2016

Dirección de contacto Catarina
Pissarra Moita da Silva. R. S. João de
Deus, 7, 1º. Fanqueiro 2670-371
Loures, Portugal.
Correo-e: catarinapsilva1@sapo.pt

O Yoga é uma atividade física milenar em grande expansão na sociedade atual. É uma atividade que integra o corpo, a mente e o espírito, incluindo posturas, respiração e meditação. O número de pessoas que participam em programas de Yoga tem aumentado nos últimos anos, sendo que, de uma forma geral, a literatura tem indicado que o Yoga facilita o desenvolvimento de competências positivas de vida nos seus praticantes, promovendo a saúde, o bem-estar em geral e a qualidade de vida. A investigação tem registado que se verificam efeitos positivos com a prática de Yoga, nomeadamente, a nível físico e mental (Elwy et al., 2014; Park et al., 2014).

A maioria dos estudos procuraram, no entanto, verificar os seus benefícios mas em condições de doença, como em transtornos de ansiedade e depressão (Vorkapic & Rangé, 2011), doenças metabólicas (Innes, Bourguignon, e Taylor, 2005), problemas cardio-vasculares (Neto, Rodrigues, Silva, & Carvalho, 2014), doenças do foro pulmonar (Posadzki & Ernest, 2014; Sadja & Mills, 2013), gestão da dor (Ward, Stebbings, Cherkin, & Baxter, 2013), e doenças oncológicas, com o cancro da mama como mais estudado (Buffart et al., 2012).

Encontrar benefícios da prática de Yoga em crianças e jovens, foram os estudos de Serwacki & Cook-Cotone (2012), que encontraram, nas suas revisões sistemáticas, referências a efeitos positivos a nível do comportamento, desenvolvimento motor e bem-estar nas referidas populações.

A proposta da Psicologia Positiva é estudar os fundamentos psicológicos do bem-estar e da felicidade, assim como os pontos fortes e as virtudes humanas, procurando alargar o foco da psicologia para além do sofrimento e do seu alívio directo. Introduzida por iniciativa por Martin Seligman (2002), a psicologia positiva é o estudo científico das forças, bem-estar e funcionamento óptimo, estudando as condições e processos que contribuem para a prosperidade dos indivíduos e das comunidades. Entre as diversas competências psicossociais positivas visadas destacam-se a satisfação com a vida, a felicidade, o bem-estar psicológico e espiritual, a resiliência, a robustez mental, as auto-avaliações nucleares, a atenção plena e o otimismo (Seligman, 2002).

Após uma pesquisa inicial sobre os efeitos gerais da prática de Yoga, com análise das meta-análises e das revisões sistemáticas sobre os efeitos do Yoga, verificou-se a inexistência de revisões sistemáticas sobre os efeitos psicossociais do Yoga, considerando os construtos mais significativos tal como propostos por Seligman (2002). Justifica-se, assim, a realização de uma revisão sistemática da literatura sobre os efeitos psicossociais da prática do Yoga, permitindo identificar, selecionar e avaliar criticamente os estudos sobre esta temática, fazendo um balanço, o mais objetivo possível, esclarecendo a melhor evidência disponível do estado do conhecimento nesta área.

Partindo do quadro teórico da psicologia positiva, numa segunda fase do estudo, foram revistos os artigos que procuram estabelecer relações entre a prática do Yoga e um conjunto diverso de competências psicossociais ou psicológicas.

MÉTODO

Estratégia de Investigação

Inicialmente, para enquadrar a temática, realizou-se uma primeira fase de pesquisa de revisões sistemáticas e de meta-análises que considerassem os efeitos do Yoga, tendo-se utilizado os descritores: *efeitos do Yoga, revisão sistemática / meta-análise*.

Dada a inexistência de estudos deste teor sobre as variáveis psicossociais em análise, numa segunda fase, procedeu-se a uma revisão sistemática dos artigos empíricos sobre estes efeitos, com relato da prática de qualquer estilo de Yoga, com dados recolhidos em fontes primárias e com apresentação de resultados. Para o processo de seleção dos artigos seguiu-se o procedimento indicado anteriormente. Os termos utilizados nas bases de dados utilizadas foram: *efeitos psicossociais do Yoga e efeitos psicológicos do Yoga*. Desta fase resultou a selecção dos construtos psicológicos a analisar, tendo sido selecionados para análise todos os construtos psicossociais que aparecem nesta pesquisa.

A estratégia de pesquisa para identificar os artigos publicados seguiu as etapas indicadas no fluxograma PRISMA: identificação dos artigos, selecção, elegibilidade e sua inclusão (Moher Liberati, Tezloff, & Altman, 2009). Foram consultadas sete bases de dados: MEDLINE/ PubMed, PsycINFO, Biblioteca Virtual da Saúde, SciELO, Science Direct, PsycARTICLES e IndMED. Os artigos escolhidos foram publicados em inglês e em português desde 2000 a 2014, inclusive. Foram, ainda, consultadas e analisadas, as referências bibliográficas dos artigos selecionados e, também, artigos fornecidos por autores. A pesquisa eletrónica foi realizada durante o mês de janeiro de 2015.

Crítérios de inclusão. Os critérios de elegibilidade dos artigos com revisões sistemáticas e meta-análises foram os seguintes: artigos de revisão sistemática e de meta-análise em que existia intervenção reportando prática de programas de Yoga, com acessibilidade à totalidade do artigo e existência de indicação dos efeitos da intervenção.

Extração dos dados. Os artigos incluídos foram selecionados, independentemente, por dois investigadores com base nos seus títulos. Em seguida, cada resumo foi analisado. Se, pelo menos, um dos investigadores considerasse a referência elegível, era realizada uma análise completa do artigo. Na pesquisa inicial, sob efeitos da prática do yoga, foram identificadas 154 revisões sistemáticas e 116 meta-análises. No final, foram consideradas elegíveis, 19 revisões sistemáticas e 16 meta-análises.

Estes artigos foram analisados e os resultados são expostos em tabelas quanto aos autor(es), ano de publicação, temática em geral, número de estudos incluídos, número de participantes, existência de avaliação da qualidade dos artigos, conclusões gerais, comentários dos autores, limitações e trabalhos a desenvolver no futuro.

Na segunda etapa, considerando especificamente os efeitos psicossociais, foram identificadas, na busca inicial, 498 referências. A revisão dos títulos teve como base os seguintes critérios de inclusão: artigos revistos por pares, tipo de estudo (experimental, quase-experimental e descritivo), participantes de todas as idades, intervenção com programas de Yoga, referenciação dos efeitos psicossociais, acessibilidade à

totalidade do artigo, escritos em inglês e português. Integraram, ainda, a revisão dez estudos identificados nas referências bibliográficas e fornecidos pelos autores. No total foram selecionados para análise 33 artigos.

Os artigos selecionados foram analisados pormenorizadamente, sendo explicitado, para cada um deles: autor(es), ano de publicação, tipo de estudo, construto psicossocial abordado, número de participantes, média de idades e género, intervenção realizada (número de semanas, frequência semanal e duração das sessões), principais resultados, conclusões, limitações e sugestões de trabalhos futuros.

Avaliação da qualidade dos artigos. Para a avaliação da qualidade dos artigos incluídos na pesquisa inicial sob os efeitos gerais da prática de Yoga utilizaram-se os indicadores de AMSTAR (Shea et al., 2007). A avaliação das revisões sistemáticas variou entre o mínimo de três e um máximo de dez (em onze indicadores no total), com uma média de sete, ou seja, uma qualidade que se pode caracterizar como mediana. Os indicadores positivos, presentes na maioria dos artigos, são os seguintes: indicação dos critérios de inclusão/exclusão, pesquisas com duas bases de dados no mínimo mais uma suplementar, estudos caracterizados, referência à qualidade dos estudos, apresentação do rigor metodológico, existência de qualidade nas conclusões e verificação da avaliação de enviesamentos. As meta-análises apresentam uma melhor qualidade metodológica. Para além dos indicadores indicados como positivos nas revisões sistemáticas é indicado como foram resolvidas as divergências de opinião entre os investigadores, existe uma listagem de estudos incluídos e excluídos e verificou-se homogeneidade nos estudos.

Relativamente à análise dos artigos empíricos sobre efeitos psicossociais, estes foram avaliados relativamente à sua qualidade e enviesamento com a Escala de Jadad (Jadad, et al., 1996), por se considerar a mais adequada às características dos estudos analisados. Os indicadores de Jadad são os seguintes: tipo de amostragem, clareza na descrição das intervenções, descrição do “duplo cego”, comparação com grupo de controlo, descrição dos estudos retirados e excluídos, descrição do método para avaliar efeitos adversos, indicação dos objectivos, descrição dos métodos estatísticos, definição clara de medidas de produto, descrição dos critérios inclusão/exclusão e justificação do tamanho da amostra (cálculo da potência dos testes).

De uma forma geral, a qualidade dos estudos tal como avaliados pela Escala de Jadad, revela que 15 estudos apresentam uma pontuação de cerca de metade da pontuação máxima possível, ou seja, inferior a seis num total de 11 itens. Cinco estudos com seis e 12 estudos com sete ou com pontuação superior. Apenas um estudo apresenta pontuação máxima.

RESULTADOS

Nas revisões sistemáticas encontradas na primeira fase sobre os efeitos gerais do yoga, a maioria aborda a temática da saúde, com foco em variáveis do foro clínico, associadas a condições mórbidas e não especificamente sobre competências psicossociais. Nas meta-análises, o número de artigos sobre os

impactos do Yoga sobre a saúde, à semelhança do que se verifica nas revisões sistemáticas, é a grande maioria.

Nesta primeira análise, as revisões encontradas apresentam estudos centrados em variáveis fisiológicas, muito ligadas à medicina curativa e menos à psicologia positiva, não foram considerados, os efeitos psicossociais e/ou psicológicos, sendo escassas as referências a competências psicossociais positivas, o que justifica uma revisão sistemática com base em estudos empíricos.

Os dados mais pormenorizados relativos às revisões sistemáticas encontram-se na Tabela 1 e os da meta-análises na tabela 2.

Revisão sistemática de artigos empíricos sobre efeitos psicossociais do Yoga

Objetivos. Relativamente aos objetivos de investigação dos artigos empíricos sobre efeitos psicossociais do Yoga, na grande maioria dos casos, os autores procuraram conhecer os efeitos a nível do bem-estar (27 estudos). Outros autores procuraram identificar efeitos psicológicos em amostras de idades e ocupações diferenciadas (cinco estudos). Explorar as relações entre o Yoga e saúde foi a abordagem de outros autores com referência a benefícios psicológicos (três estudos). Num estudo procurou-se verificar a existência de relação com a inteligência emocional. A componente psicológica da prática de Yoga também constituiu uma preocupação de outros autores (três estudos). Realizar comparações entre o Yoga e outras práticas como o BWV (treino das ondas cerebrais), exercícios de atenção plena, euritmia e formas tradicionais de exercício, constituiu outra forma de estudar os efeitos do Yoga (seis estudos). Apenas um estudo se preocupou em encontrar relações entre os benefícios e as barreiras percebidos por praticantes de Yoga.

Tipo de estudo. Relativamente ao tipo de estudo, dezasseis artigos, a maior parte, são experimentais (48%), seguindo-se os quase-experimentais, com onze (33%). Artigos descritivos de carácter transversal são quatro, correspondendo a 12%. Apenas um artigo recolheu dados com um grupo focal (3%) e um era do tipo correlacional (3%).

Construtos avaliados. O construto psicossocial que surge com maior frequência é o bem-estar (28 dos artigos, 82%) que inclui o bem-estar espiritual e o psicológico. Segue-se a satisfação com a vida (nove, 26%), a atenção plena e a resiliência (sete artigos, cada, 20%). Menos abordadas são temáticas como a felicidade (quatro artigos, 11%) e o otimismo (dois, 6%). A resistência mental e as auto-avaliações nucleares foram apenas investigadas num único estudo. A inteligência emocional é analisada também num só artigo.

Caraterização dos participantes. Relativamente à caraterização dos participantes, o número total foi de 2470, com amostras com um mínimo de 14 participantes e um máximo de 400, com uma média de 75 por artigo. A média de idades dos participantes variou entre 10,4 e 60,8 anos, com uma média de 34,2 anos. Em três artigos, os participantes eram crianças, num, idosos e, noutro, adolescentes. Em dois artigos, os adultos participantes foram caracterizados como sedentários. O género dos participantes foi, na sua maioria, o feminino (74%); com cinco

artigos (14%) só com elementos do sexo feminino. Em cinco (15%), os participantes sofriam de algum tipo de doença.

Natureza da intervenção. Relativamente ao número de semanas de duração, alguns dos artigos não indicam sequer a sua duração (dez estudos, 29%). De entre a duração indicada, a maioria referiu seis semanas (seis artigos, 17%), seguidos por quatro, seis ou oito semanas, (três estudos, 9%). O número mínimo de semanas foi de 4 e o máximo de vinte e quatro.

A frequência semanal foi indicada em, apenas, 18 artigos (51%). O número mínimo de dias por semana foram de apenas uma vez por semana e o máximo todos os dias da semana. O número de vezes mais indicado é de três. A duração de cada sessão também variou nos artigos, numa grande parte esta não é referida (16 artigos, 46%). O número mínimo de minutos por sessão é de 30 e o máximo de 300. A duração mais comum é de 60 (cinco artigos, 14%) e a duração média é 76 minutos.

As características dos estudos sobre os efeitos psicossociais da prática de Yoga encontram-se mais pormenorizadas na Tabela 3.

Instrumentos de medida utilizados. Nos artigos revistos, os autores utilizaram diversos instrumentos com o objetivo de recolher informação sobre os efeitos da prática de Yoga nos construtos psicossociais estudados. Utilizaram predominantemente questionários. Apenas num caso a informação foi recolhida através da entrevista com um grupo focal.

O maior número e diversidade de instrumentos foram utilizados para avaliar o Bem-estar, com um total de nove instrumentos em doze artigos (36%). A Atenção Plena foi a preocupação de sete artigos (20%), que aplicaram quatro instrumentos diferentes. A satisfação com a vida foi avaliada em três artigos (9%) com o mesmo instrumento e a Resiliência duas vezes (6%) com a mesma escala. A Depressão e a Ansiedade foram avaliadas em oito artigos (23%). Variáveis do domínio emocional como os afetos, o humor, a impulsividade, a angústia, a raiva, a reatividade, a inteligência emocional e os sentimentos foram investigados apenas uma vez.

De entre os questionários aplicados, os mais utilizados foram a Escala de Stresse Percebido de Cohen (1988), em seis artigos (17%) e, com cinco (14%), a escala PANAS para avaliar os afetos (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Utilizaram-se, ainda, instrumentos para avaliar a auto-estima, auto-compaixão, auto-aceitação, auto-transcendência, auto-conceito, as auto-avaliações referentes e a inteligência emocional.

DISCUSSÃO

Na informação recolhida na fase inicial, sob os efeitos gerais do yoga, com a análise das revisões sistemáticas e das meta-análises sobre os efeitos da prática de Yoga, verificou-se que a quase totalidade dos artigos procurou estudar os efeitos da prática de Yoga sobre diversas patologias, verificando uma melhoria dos indivíduos em casos de doenças do aparelho circulatório e respiratório (Chu, Gotink, Yeh, Goldie, & Hunink, 2014; Neto, Rodrigues, Silva, & Carvalho, 2014); efeitos positivos em casos de doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas (Chu et al., 2014; McCall, Ward, Oberts, & Heneghan, 2013); benefícios em praticantes com doenças do sistema nervoso (Cramer, Lauche, Klose, Langhorst, & Dobos, 2013; McCall, Ward, Roberts, & Heneghan, 2013); melhoria da qualidade de vida em

casos de doenças do aparelho respiratório (Galatino, Posadzki, & Ernest, 2014; Xun-Chao, Lei, Qing, We-Ping, & Jun-Hong, 2014); diminuição dos problemas em casos de doenças osteomusculares (McCall et al., 2013; Ward, Steebings, Cherkin, e Baxter, 2013); e melhoria da sintomatologia em indivíduos com doenças tumorais, com o cancro na mama a ser o tipo mais abordado (Côté & Dancault, 2012; Sadja & Mills, 2013; Buffart et al., 2012). A dor e a fadiga associadas a diversas patologias doenças, também foram alvo de revisão de estudos, identificando a diminuição dos seus efeitos (Cramer, Lauche, Haeler et al., 2013; McCall et al., 2013; Sadja & Mills, 2013). Constatou-se, também, a inexistência de revisões sistemáticas sobre os efeitos psicossociais dessas práticas.

Na revisão sistemática, incidindo sobre os artigos empíricos, a informação recolhida permite afirmar que, de uma maneira geral, a prática de Yoga parece influenciar de forma positiva o bem-estar dos praticantes, evidenciando-se, genericamente, que a prática de Yoga, em populações diversificadas, tem efeitos positivos a nível psicossocial. Os efeitos são considerados positivos ao nível da percepção de bem-estar (Bilderbeck, Farias, Brazil, Jakobowitz, & Wikholm, 2013; Hartfield, Havenhand, Khalsa, Clarke, & Krayer, 2014; Moliver, Mika, Chartrand, Houssman, & Khalsa, 2013; Rathore & Choudhary, 2013; Reis & Alligood, 2014; Rissel, Miller, Lloyd, & Williams, 2014; Taspinar, Aslan, Agbuga, & Taspinar, 2014; Telles, Singh, Bhardwaj, Kumar, & Baikrishna, 2013). Nos artigos empíricos são, também, abordados os efeitos benéficos sobre a resiliência (Hartfield et al., 2014; Ivtzan & Papantoniou, 2014; Telles, Singh, Bhardwaj, Kumar, & Baikrishna, 2013); sobre a atenção plena (Hartfield et al., 2014); a percepção de felicidade (Bryan, Zipp, & Parasher, 2012; Paikkat, Singh, Singh, & Jahan, 2012); o grau de otimismo (Reis & Alligood, 2014); a satisfação com a vida (Hartfield et al., 2014; Ivtzan & Papantoniou, 2014; Rissel, et al., 2014); do bem-estar espiritual (Ivtzan & Papantoniou, 2014; Rathore & Choudhary, 2013; Reis & Alligood, 2014). Reportam-se, também, valores mais elevados nas auto-avaliações nucleares (Rissel, et al., 2014) e na inteligência emocional (Khemka, Ramarao, & Hankey, 2011).

Finalmente, considerando a qualidade da investigação produzida, na maioria das revisões sistemáticas e dos artigos empíricos constatou-se que as investigações apresentavam algumas lacunas metodológicas, o que diminui a possibilidade de retirar conclusões seguras sobre os reais efeitos destas práticas.

Verificaram-se problemas com os processos de seleção das amostras, com o *design* dos estudos, que poucas vezes eram experimentais, e problemas com o controlo das ameaças à validade interna e externa. Existem, também, problemas com a dimensão das amostras e com o controlo sobre os participantes que abandonaram a experimentação.

Tabela 1

Artigos de Revisão Sistemática e Efeitos Yoga

Referência	Temática	Estudos Incluídos	Par.	Aval.qual.	Conclusões gerais	Comentários / recomendações
Birdee, Yeh, Wayne, Phillips, Davis, e Gardiner(2009)	População pediátrica	34:19 Empíricos e 15 quase-experimentais.	2592	S	Os estudos experimentais sugerem que existem benefícios com a prática do Yoga em crianças.	Poucos estudos sobre aplicações do Yoga em crianças. Fraca qualidade metodológica.
Bussing, Michaelsen, Khalsa, Telles, e Sherman(2012)	Saúde física e mental	29revisões(12sistemáticas,10 revisões,2 descritivas, 2 sumários, 2 Cochrane,1 crítica) e 2 m.a.	N.I.	Apenas em alguns	As revisões sugerem que existem um número de áreas em que o Yoga pode ser benéfico: na saúde mental, fitness, condições cardio-pulmonares, endocrino-metabólicas e doenças específicas.	Sumário de revisões sistemáticas sobre efeitos da prática de Yoga. Necessários estudos com melhor qualidade metodológica e amostras maiores.
Côté e Dancault (2012)	Doenças: Cancro	7 empíricos e 2 sem grupo de controlo.	408	N	O Yoga parece melhorar a qualidade de vida em doentes com cancro. Comentários favoráveis dos participantes relativamente ao bem-estar. O Yoga alternativa ao tratamento farmacológico.	Problemas metodológicos, nas escalas de medida e número de participantes. Investigação para perceber mecanismos que substanciam os efeitos.
Cramer, Lauche, Haller, Dobos, e Michaelsen (2014)	Doenças coronárias	7 estudos empíricos.	624	N	Baixa evidência de efeitos do Yoga na mortalidade (doenças coronárias). Diminuição do número de episódios e aumento da capacidade.	Necessários estudos com maior rigor metodológico.
Elwy, Groessi, Eisen, , Riley, Maiya, Lee, Sarkin, e Park (2014)	Componentes na intervenção	465 artigos destes 151 experimentais com qualidade em geral baixa.	N.I.	Alguns estudos	As componentes na intervenção com Yoga variam e a qualidade metodológica das intervenções é baixa. O Yoga permite melhorar o funcionamento fisiológico, físico, cognitivo, perceptual e consequentemente o bem-estar.	Como o Yoga afeta vários aspetos da saúde e bem-estar. Atenção à duração, frequência, localização, ênfase, instrutor, prática caseira e enviaamentos. Metodologia apropriada e rigorosa.
Galantino, Galbavy, e Quinn (2008)	Crianças	24 estudos experimentais.	1582	S	Impacto positivo fisiológico, motor e no comportamento de crianças e adolescentes. Complemento na reabilitação cardio-pulmonar.	Adequar a amostra e especificar a intervenção realizada com Yoga.
Innes, Bourguignon, e Taylor (2005)	Resistência à insulina e doenças cardiovasculares	70 estudos: 26 ensaios não controlados, 22 experimentais, 21 sem aleatoriedade e um observacional.	40% < 25	S	Os estudos sugerem que o Yoga pode reduzir muitos fatores de risco das doenças cardiovasculares, melhorar os resultados clínicos e ajudar na sua manutenção e na resistência à insulina.	Limitações metodológicas e outras, tornam necessários estudos experimentais de maior qualidade.
Li e Goldsmith (2012)	Ansiedade e stress	35 estudos.	814	NI	Relações entre Yoga, stresse e ansiedade não foram verificados. Yoga suplemento aos fármacos.	Procurar relações entre o Yoga, stresse e ansiedade. Melhorar amostra

McCall, Ward, Roberts, e Heneghan (2013)	Doenças agudas e crónicas	26 (13 qualitativas e 13 quantitativas: 7 descritivas e 6 meta-análises).	5915	Amstar	Yoga com resultados positivos nos sintomas da dor, epilepsia, desordens psiquiátricas, diabetes, asma, fibromialgia, artrite e na menopausa.	Analisar taxas de aderência, morbidade, progressão da doença, função física e efetuar seguimento a longo prazo.
Meyer, Katsman, Sones, Auerbach, Ames, e Rubin (2012)	Desordens neurológicas e psiquiátricas	21.	838	N	Os resultados sugerem que o Yoga pode ser uma ajuda na intervenção em caso de grande estado depressivo.	Eficácia de diferentes tipos de Yoga no tratamento de desordens neurológicas e psiquiátricas. Aumentar frequência e tempo para efeitos significativos.
Park, Groessi, Maiya, Sarkin, Eisen, Riley, e Elwy (2014)	Comparação de grupos	128 artigos (63 com grupo de controlo passivo e 63 com grupo ativo).	NI	N	O Yoga constitui uma poderosa intervenção, pode provocar benefícios psíquicos, físicos influenciando o bem-estar e a saúde.	Grupos de controlo ativos. Comparar e isolar os mecanismos específicos dos efeitos do Yoga. Comparar eficácia e análise de efetividade de custos.
Posadzki e Ernst (2014)	Asma	6 empíricos e 1 não aleatório.	445	Cochrane e escala Jadad	Efeitos positivos do Yoga em asmáticos, redução na espirometria, responsividade das vias aéreas, ataques semanais e necessidade de farmacos.	Estudos mais rigorosos, durante mais tempo e com melhores delineamentos.
Ross e Thomas (2010)	Saúde, comparação com exercício	81 estudos: 30 não controlados, 16 controlados e 35 de comparação.	812	Greenhalgh	Intervenções com Yoga parecem ser iguais ou superiores ao exercício em produtos relacionados com a saúde física e mental. Melhoram medidas subjetivas da obesidade, fadiga, dor e sono.	Maior rigor metodológico e investigar benefícios de vários tipos de Yoga. Distinções entre o Yoga e o exercício. Eficácia intervenções na obesidade.
Sadja e Mills (2013)	Doentes e sobreviventes com cancro na mama	10 artigos.	583	Avaliação dos enviesamentos	Os resultados apontam para que as intervenções com Yoga podem reduzir a fadiga relacionada com o cancro na mama. Conclusões a interpretar com cuidado devido aos enviesamentos.	Métodos inconsistentes. São necessários estudos melhor construídos para determinar o impacto das intervenções na fadiga no cancro e nos sobreviventes.
Serwacki e Cook-Cotone (2012)	Jovens em idade escolar	12 artigos.	NI	N	Pogramas de Yoga na escola parecem benéficos para os alunos. Com diminuição da ansiedade, comportamentos negativos e melhoria do auto-conceito e equilíbrio emocional.	Falta de aleatoriedade, amostras pequenas, poucos detalhes sobre intervenção com Yoga e ambiguidades estatísticas.
Vorkapic e Rangé (2011)	Ansiedade	8 estudos empíricos.	NI	N	O Yoga melhora significativamente diferentes domínios na saúde e emoções (diminui ansiedade).	Investigações mais elaboradas, com parâmetros psicológicos e fisiológicos.
Wang, Xiong, e Liu (2013)	Hipertensão	6 estudos empíricos.	369	S	Evidências que o Yoga diminui a tensão arterial, mas com fraca qualidade metodológica.	Investigação, com amotras maiores e melhor delineamento dos estudos
Notas: Part. - participantes	Aval qual.- avaliação da qualidade dos estudos	N.I. - não indica		N- não é realizada	S- é realizada	

Tabela 2
Artigos Meta-análise e Yoga

Referência	Temática	Estudos	Nº	Aval. qual.	Conclusões gerais	Comentários / recomendações
Boehm, Ostermann, Milazzo, e Bussing (2012)	Fadiga	18 estudos empíricos e 1 não aleatório.	948	Jadad	Os efeitos das intervenções com Yoga na fadiga são pequenos, particularmente em doentes com cancro. Mas o Yoga é uma terapêutica segura e eficaz para atenuar outros sintomas de saúde.	Os efeitos do Yoga poderão ser encontrados com estudos com melhor delineamento.
Buffart, Uffelen, Riphagen, Brug, Mechelen, Brown, e Chinapaw (2012)	Doentes e sobreviventes com cancro	13 estudos empíricos	783	Listagem Delphi	Em doentes com cancro da mama existe um efeito de grande redução na ansiedade e depressão, moderada na fadiga, na qualidade de vida em geral na função social e emocional e pequeno no bem-estar funcional.	Os resultados deverão ser interpretados com cuidado devido à pequena dimensão das amostras da maioria dos estudos. São necessários estudos futuros com uma intervenção mais eficaz para aumentar os produtos psicossociais.
Bussing, Ostermann, Ludtke, e Michalsen (2012)	Dor e dor associada à incapacidade	12 empíricos e 4 não aleatórios	1007	Jadad	O Yoga pode ser benéfico em problemas associados com a dor. Os efeitos podem ser explicados pelo aumento da flexibilidade, coordenação. O acalmar e focar da mente contribui para diminuir a ansiedade e reduzir a angústia.	Necessários estudos em maior escala para identificar que pacientes podem beneficiar de uma intervenção com Yoga. Ter em atenção as expectativas são uma variável relevante nos estudos com intervenção.
Cabral, Meyer, e Arnes (2011)	Desordens psiquiátricas	10 empíricos	343	S	O Yoga como tratamento eficaz doenças mentais severas que se associam ao aumento de peso, outros problemas metabólicos e risco de doenças cardiovasculares.	Devido à falta de estudos com desordens específicas, futuramente estas diferenças deverão ser examinadas.
Chu, Gotink, Yeh, Goldie, e Hunink (2014)	Doença cardiovascular e síndrome metabólico	37 estudos na R.S. 32 estudos na M.A.	NI	S	A prática do Yoga pode beneficiar os doentes cardiovasculares e com síndrome metabólico, pela gestão dos fatores de risco. Não se verificam diferenças significativas com o exercício.	Melhorar a qualidade dos estudos e encontrar evidências das implicações do Yoga na saúde. Identificar os benefícios fisiológicos que contribuem para os efeitos clínicos observados.
Cramer, Lauche, Azizi, Dobras, Langhorst (2014)	Esclerose múltipla	7 estudos empíricos	670	Enviesamento: Cochrane	Os efeitos do Yoga na fadiga e na angústia não são robustos. Não foram encontrados efeitos nem a curto nem a longo prazo do Yoga em doentes com esclerose múltipla.	A escassez e baixa qualidade dos estudos torna necessária investigação com melhor metodologia.
Cramer, Lauche, Haeler, Dobos, e Langhorst (2013)	Dores nas costas	10 estudos empíricos	967	Enviesamento: Cochrane	Forte evidência que o Yoga tem efeitos a curto, moderado e longo prazo na diminuição das dores nas costas. Não se verificando efeitos na qualidade de vida.	Avaliar em separado os efeitos de diferentes componentes do Yoga, como as posturas físicas, técnicas respiratórias, ou meditação.
Cramer, Lauche, Klose, Langhorst, e Dobos (2013)	Esquizofrenia	5 estudos comparativos	337	Enviesamento: Cochrane	Verifica-se evidência moderada nos efeitos a curto prazo do Yoga na qualidade de vida de doentes com esquizofrenia.	Os efeitos da prática de Yoga não se conseguem distinguir claramente dos enviesamentos e da segurança de uma intervenção não utilizando fármacos.
Cramer, Lauge, Klose, Paul, e Dobos (2012)	Cancro da mama	12 estudos empíricos:	742	Enviesamento: Cochrane	Eficácia moderada do Yoga, a curto prazo na saúde psicológica no tratamento do cancro da mama e moderada a curto prazo nos sintomas psicológicos.	Um pequeno número de estudos ilegíveis. Necessária investigação mas rigorosa. A interpretação dos resultados é limitada pelo alto risco de enviesamento.
Lin, Hu, Chang, Lin, e Tsauo (2011)	Saúde psicológica, física e qualidade de	10 estudos empíricos	788	PEDro	O Yoga constitui uma prática benéfica para pessoas com cancro na gestão dos sintomas: fadiga, insónia, distúrbios de disposição, stresse e melhoria da qualidade de vida. Efeitos positivos na saúde psicológica, ansiedade, depressão e	Realizar estudos com amostras maiores e com maior qualidade. Desenvolver e usar medidas de qualidade de vida que agradem à comunidade. Deverão ainda utilizar

	<i>vida em doentes com cancro.</i>				<i>distúrbios de disposição, de doentes com cancro. Podendo ter efeitos a longo prazo.</i>	<i>questionários incluindo não só sentimentos subjetivos, mas testes de desempenho, de força, flexibilidade e de resistência.</i>
<i>Neto, Rodrigues, Silva, e Carvalho (2014)</i>	<i>Insuficiência cardíaca crónica</i>	<i>2 estudos empíricos</i>	<i>59</i>	<i>Enviesamento: Cochrane e PEDro</i>	<i>Os doentes com insuficiência cardíaca crónica que praticaram Yoga apresentaram aumento no consumo de oxigénio e na qualidade de vida. O yoga como alternativa de treino físico.</i>	<i>Poucos estudos, amostras reduzidas e intervenção de curta duração. Necessários estudos mais abrangentes em problemas cardíacos.</i>
<i>Patel, Newstead, e Ferrer (2012)</i>	<i>Saúde física e qualidade de vida idosos</i>	<i>18 (11 com síntese quantitativa)</i>	<i>649</i>	<i>Avaliação enviesamento</i>	<i>Os benefícios do Yoga podem exceder efeitos das intervenções com exercício no caso de idosos, na saúde, na aptidão aeróbica e na flexibilidade.</i>	<i>Necessários estudos mais alargados, definam melhor as populações, locais e intervenções (frequência, intensidade e duração das sessões).</i>
<i>Xun-Chao, Lei, Qing, We-Ping, e Jun-Hong(2014)</i>	<i>Doença pulmonar obstrutiva</i>	<i>5 estudos empíricos.</i>	<i>233</i>	<i>Jadad e EnviesamentoCochrane</i>	<i>O Yoga tem efeito positivo na função pulmonar e na capacidade de exercício e pode ser utilizado no auxílio à reabilitação pulmonar.</i>	<i>Investigar os efeitos do Yoga a longo prazo.</i>
<i>Ward, Stebbings, Cherkin, e Baxter (2013)</i>	<i>Problemas musculo esqueléticos</i>	<i>17 (8 na meta-análise)</i>	<i>1626</i>	<i>EnviesamentoCochrane e PEDro</i>	<i>As evidências sugerem que o Yoga é uma intervenção aceitável e segura, que melhora a dor e os produtos funcionais e psicossociais nas condições musculo-esqueléticas.</i>	<i>Os parâmetros de intervenção, frequência em casa, adesão à prática, para avaliar o potencial e duração dos efeitos do Yoga. Estudos com detalhes insuficientes e problemas estatísticos.</i>
<i>Notas: Aval qual.- avaliação da qualidade dos estudos</i>		<i>Nº- número total de participantes na meta-análise</i>				

Tabela 3
Caraterísticas dos Estudos sobre os Efeitos Psicossociais da Prática do Yoga

Autor,(es)(ano)	Objetivo	Tipo	Construto	Particip.	Intervenção	Resultados
Alexander, Innes, Selfe, e Brown (2013)	Identificar efeitos do Yoga, em pessoas com risco de doenças cardíacas	QEXP	Bem-estar	42 M _{idade} = 59 38 / 4	8 semanas 2x/semana 90 min.	Benefícios do Yoga na saúde e bem-estar em adultos idosos. Estratégia de prevenção e manutenção nas doenças crónicas
Atkison e Levine (2009)	Relacionar os benefícios e barreiras percebidos e o tempo de prática de Yoga	FOCAL	Resiliência	15 N.I. N.I.	N.I.	A prática de Yoga leva a um melhor domínio do stresse, aceitação do eu e aumento da resiliência. Maior barreira: constrangimentos de tempo.
Benavides e Caballero (2009)	Verificar efeitos da prática de Yoga na manutenção do peso e bem-estar psicológico de crianças obesas.	QEXP	Bem-estar	14 M _{idade} = 11,7 11/ 3	12 semanas 3x/semana 75 min.	O Yoga é benéfico na perda de peso, na saúde mental e no bem estar psicológico de crianças obesas
Berger, Silver, e Stein(2009)	Conhecer os efeitos do Yoga no bem- estar em crianças	CONTR	Bem-estar	71 (32) M _{idade} = N.I. N.I.	12 semanas 1x/semana 60 min.	O Yoga melhorou o bem-estar em crianças e contribuiu para prevenir o seu bem-estar percebido.
Bhat,Chopra, Mehta, Srivastava, Kumar, e Prakash(2012)	Identificar os efeitos psicológicos do Yoga e do exercício em trabalhadores industriais	CONTR	Bem-estar	400 (300) M _{idade} = N.I. N.I.	12 semanas 5x/semana 45 min.	Efeitos psicológicos benéficos no bem-estar, na ansiedade e na auto-estima da prática de Yoga, que combinados com o treino físico são maiores.
Bilderbeck, Farias, Brazil, Jakobowitz, e Wikholm (2013)	Reconhecer benefícios psicológicos da prática de Yoga -em prisioneiros	CONTR	Bem-estar	93 (55) M _{idade} = 36.1 7/93	10 semanas NI NI	Efeitos positivos do Yoga, no bem-estar subjetivo e na saúde mental levam a uma maior sociabilidade.
Bowden, Gaudry, An, e Gruzelier (2012)	Comparar efeitos do Yoga, de BWV (ondas cerebrais) e da atenção plena no estado de espírito e bem-estar.	CONTR	Bem-estar Atenção plena	33 (yoga 9) N.I. 21 / 12	5 semanas 2x/semana 75 min.	O bem-estar aumenta com a prática de Yoga, de BWV e de atenção plena. Todas as atividades aumentam a atenção plena.
Brisbon e Lowery (2009)	Identificar diferenças entre os níveis de atenção plena e de stresse face ao tempo de prática de Yoga	DESCRIT	Atenção plena	51 M _{idade} =43.8 45 / 6	N.I.	Yoga é uma técnica eficaz para aumentar a atenção plena e diminuir o nível de stress nos praticantes
Bryan, Zipp, e Parasher (2012)	Efeitos do Yoga nas variáveis psicossociais, em adultos sedentários	CONTR	Bem-estar Felicidade	27 M _{idade} = 51 N.I.	10 semanas 2x/semana N.I.	Melhoria no bem-estar, na felicidade e no entusiasmo, com a prática de Yoga, em adultos sedentários
Conboy, Wilson, e Braun (2010)	Encontrar evidências de que a prática de Yoga melhora a saúde psicológica	QEXP	Bem-estar, A. plena, Optimismo	46 M _{idade} = 41 N.I.	4 semanas N.I. N.I.	A prática de Yoga aumentou a atenção plena, o otimismo. associados aos valores pessoais e aumentou o bem-estar em geral. Melhorou a saúde psicológica.
Gard, Brach, Holzel, Noogle, Conboy, e Lazar (2012)	Efeitos do Yoga na qualidade de vida, no stresse percebido, na autocompaixão e no bem-estar objetivo e subjetivo	CONTR	Bem-estar Satisfação Resiliência A. plena	101 (48) M _{idade} = 21.70 76 / 25	12 semanas 7x/ semana 300 minutos	A prática de Yoga aumentou a satisfação com a vida, diminuiu o stresse percebido, mediado pela atenção plena a auto-compaixão, resiliência e bem-estar
Hartfiel, Havenhand, Khalsa, Clarke, e Krayner (2014)	Efeitos do Yoga no bem-estar e na resiliência de empregados numa universidade	CONTR	Bem-estar Resiliência A. plena Satisfação	40 (20) M _{idade} = 39.3 36 / 4	6 semanas 3x/semana 60 min.	Grande melhoria na atenção plena, auto-controlo, resiliência, exaltação, energia, confiança, objetivo de vida, satisfação e sentimentos de auto-confiança, com a prática de um programa de Yoga
Hewett, Ransdell, Gao, Petlichkoff, e Lucas (2011)	Efeitos do Yoga na atenção plena, no stresse e na condição física	QEXP	Atenção plena Bem- estar	51 N.I. 41 / 10	8 semanas 3x/semana N.I.	Com a prática de Yoga verificaram-se alterações positivas na atenção plena, bem-estar, correlacionadas negativamente com o stresse percebido.

Impett, Daubenmier, e Hirschman (2006)	Avaliar as associações entre a prática de Yoga e o bem-estar.	QEXP	Satisfação Bem-estar Felicidade	19 M _{idade} = 34.4 17 / 2	6 semanas 4x/ semana 150 min.	A prática de Yoga aumenta o bem-estar com mais intensidade quando aumenta a frequência. Associado a emoções positivas: alegria e felicidade.
Ivtzan e Papantoniou (2014)	Explorar as relações entre a prática de Yoga e o bem-estar, a resiliência, o significado da vida e a gratidão	CORRELC	Bem-estar espiritual Satisfação Resiliência	124 M _{idade} = 40.63 90 / 34	N.I.	A prática regular de Yoga aumenta os níveis de espiritualidade, de gratidão e de satisfação com a vida. Com benefícios holísticos no bem estar e contribuindo para a felicidade hedônica e eudamônica
Khalsa, Hickey -Schultz, Cohen, Steiner, e Cope (2011)	Identificar construtos psicológicos que possam ser influenciados por uma intervenção com Yoga	CONTR	Resiliência	121 (47) M _{idade} = N.I. N.I.	11 semanas 3x / semana 30 – 40 min.	Diferenças positivas nos praticantes de Yoga a nível da resiliência, inteligência e estabilidade emocional, com efeito protetor e de prevenção da saúde mental, resiliência, angústia, ansiedade e stresse na adolescência.
Kanojia, Sharma, Gandhi, Kapoor, Kukreja, e Subramanian (2013)	Encontrar relações entre o Yoga e o bem-estar psicológico nas fases do ciclo menstrual	CONTR	Bem estar	50(25) N.I. 50	12 semanas 6x/semana 35-40 min.	A prática de Yoga, em mulheres, tem efeitos benéficos a nível do bem-estar psicológico. Provavelmente por equilibrar o eixo neuro- endócrino
Khemka, Ramarao, e Hankey (2011)	Conhecer efeitos a nível psicológico, da atenção, inteligência emocional e na saúde em estudantes saudáveis	QEXP	Inteligência emocional	108 M _{idade} = 31 N.I.	4 semanas N.I. 40-60 min.	A prática de Yoga leva a uma melhoria a nível psicológico e uma prática a longo prazo pode estabilizar a saúde em geral.
Kraemer, e Marquez (2009)	Comparar os efeitos psicossociais do Yoga e de outras formas tradicionais de exercício, em idosos	DESCRIT	Bem-estar Satisfação com a vida	51 (Yoga-24) M _{idade} = 60.8 43(22) / 8 (2)	N.I.	O grupo de praticantes de Yoga idosos, mostrou uma melhoria nos construtos psicológicos, relativamente ao grupo que praticou marcha.
Malathi, Damodaran, Shah, Patil, e Maratha (2000)	Identificar o efeito da prática regular de Yoga no bem-estar subjetivo	QEXP	Bem-estar	48 M _{idade} = N.I. 24 / 24	16 semanas 5x/semana 60 min.	A prática de Yoga e adotar a sua filosofia aumentam significativamente o sentimento de bem estar subjetivo.
Moliver, Mika, Chartrand, Houssman e Kalsa (2013)	Verificar a variação no domínio mental e vitalidade, em mulheres praticantes de Yoga, alterando frequência e tempo.	DESCRIT	Bem-estar Satisfação com a vida	211 N.I. 211 / 0	N.I.	Relações significativas entre experiência em Yoga, estilo de vida e atitudes psicológicas positivas, de bem-estar. A regularidade e a frequência da prática parecem ser essenciais
Monk-Turner e Turner (2010)	Comparar a saúde física, mental, espiritual e a satisfação em estudantes, praticantes e não praticantes de Yoga	DESCRIT	Bem-estar espiritual Satisfação Felicidade	196 N.I. 122 / 74	N.I.	Diferenças significativas entre praticantes de Yoga e não praticantes, em indicadores da psicologia positiva. Os praticantes experienciam felicidade e espiritualidade saudável., com efeito positivo na vida.
Noggle, Steiner, Minami, e Khalsa (2012)	Avaliar os efeitos no bem-estar psicossocial de um programa de Yoga em adolescentes.	CONTR	Bem-estar, Resiliência A. plena	51 (15) -M _{idade} = 17.2 31 / 20	10 semanas 2-3x/ semana N.I.	O Yoga tem efeitos psicossociais mais elevados que a Educação Física regular, na saúde e no bem estar, na resiliência e na atenção plena. Pode fazer prevenção.
Paikkat, Singh, Singh, e Jahan (2012)	Determinar a eficácia do Yoga no bem estar, habilidades básicas de vida, funções de comunicação e rotina em doentes com esquizofrenia.	CONTR	Bem-estar Felicidade	28 (14) N.I. N.I.	4 semanas 5x/ semana 60-90 min.	O Yoga pode levar a uma melhoria significativa no bem estar em geral, nas habilidades básicas de vida, na comunicação e conseqüentemente, na qualidade de vida, no sentimento de felicidade e na energia
Rathore e Choudhary (2013)	Reconhecer o impacto do Yoga na inteligência emocional e no bem-estar.	CONTR	Bem-estar espiritual Bem-estar	60 (30) N.I. 30 / 30	N.I.	O impacto do Yoga é positivo a nível da inteligência emocional e do bem-estar. Aumenta a paz de espírito, energia e equilíbrio, o controlo do corpo e a felicidade
Reis e Alligood (2014)	Explorar mudanças a nível do otimismo, e bem-estar na gravidez num programa de Yoga	QEXP	Bem-estar Otimismo	27 -M _{idade} = 30.28 27	6 semanas 1x / semana 60 min.	Aumentou o otimismo e o bem estar após as grávidas terem completado um programa de Yoga. O Yoga poderá assim, promover o bem-estar na gravidez
Rissel; Miller, Lloyd, e Williams (2014)	Conhecer os efeitos do Yoga relativamente ao bem-estar	QEXP	Bem-estar Av. auto-nuc Satisfação	35 M _{idade} = 40.91 28 / 7	8 sem. 1/2 7x/ semana 60 min.	As auto-avaliações nucleares o, bem estar e satisfação com a vida aumentaram com a prática de Yoga. Os praticantes consideraram-se mais felizes nas suas vidas.

Schell, Alolio, e Schoneck (1993)	Avaliar o efeito da prática do Yoga no stresse, batimento cardíaco, pressão sanguínea e mudanças psicológicas.	CONTR	Satisfação Bem-estar espiritual	55 (30) M _{idade} - 31 55 / 0	- - 50 min.	Verificou-se uma melhoria com a prática de Yoga na satisfação com a vida e na espiritualidade
Sharma, Gupta, e Bijani (2008)	Explorar impacto de uma intervenção com Yoga nos estilos de vida e bem-estar, em doenças psicossomáticas	CONTR	Bem-estar	77 N.I. N.I.	N.I.	As alterações no estilo de vida melhoraram o bem estar subjetivo de todos os indivíduos a curto prazo.
Shelov, Suchday, e Friedberg (2009)	Saber se o Yoga pode aumentar os níveis de atenção plena numa população saudável.	CONTR	Atenção plena	46 (33) N.I. 38 / 8	8 semanas - -	O Yoga pode ser um método viável para aumentar a atenção plena numa população saudável. Forma de prevenção nos estados emocionais negativos.
Taspinar, Aslan, Agbuga, e Taspinar (2014)	Comparar efeitos do Yoga e exercícios de resistência na saúde mental e bem-estar de adultos sedentários.	CONTR	Bem-estar	51 M _{idade} -25.6 25 / 26	7 semanas 3x/ semana 50 min.	A prática do Yoga e a de trabalhar a resistência melhoram a saúde e o bem-estar de adultos sedentários saudáveis.
Telles, Singh, Bhardwaj, Kumar, e Baikrishna (2013)	Efeitos do Yoga e do exercício físico em crianças no desempenho cognitivo, auto-estima e comportamento.	QEXP	Bem-estar Resiliência	98 M _{idade} - 10.4 N.I.	12 semanas 5x / semana 45 min.	O Yoga e o exercício físico são úteis na rotina escolar, com benefícios no bem-estar e resiliência emocional, encorajando as crianças a terem comportamentos ativos
Yahiya (2010)	Efeito do Yoga em variáveis fisiológicas e psicológicas judocas.	QEXP	Bem-estar	30 N.I. N.I.	N.I.	Existe um impacto positivo nas variáveis psicológicas (capacidade de relaxação e focalização) e fisiológicas com a prática de Yoga em praticantes de Judo.

Notas: - N.I.- não indica; - Tipo de estudo: QEXP- estudo quase experimental, sem grupo de controlo; CONTR – estudo experimental com grupo de controlo; FOCAL – Grupo Focal; DESCRIT- descritivo, observacional, transversal; - Construto: A. Plena- atenção plena; Satisfação- satisfação com a vida; Av. Auto-nuc.- auto-avaliações nucleares - Participantes: número total (número participantes grupo de controlo), M_{idade}- média de idades ou intervalo de idades, género feminino (F) / Masculino (M);

- Intervenção: tempo, indicação do número de semanas; frequência semanal, com número de vezes por semana e duração das sessões em minuto

Acresce que as intervenções realizadas, muitas vezes, não estavam suficientemente detalhadas. As intervenções são, também, muito limitadas no tempo impossibilitando, verificar os efeitos a médio e longo prazo. Estes problemas tornam difícil a sistematização dos efeitos das práticas nessas condições

Neste contexto, a investigação futura deverá clarificar, de forma mais sistemática, a forma como a prática de Yoga pode influenciar os constructos psicossociais ligados ao bem-estar e ao desenvolvimento de competências de vida, nomeadamente, a longo prazo, bem como aprofundar os efeitos da prática de Yoga sobre os construtos psicossociais identificados, em especial aqueles que foram menos abordados pela investigação. Os protocolos de intervenção beneficiariam se fossem apresentados e descritos mais pormenorizadamente, em particular, relativamente à frequência, duração e às características das sessões de intervenção.

A existência de *follow ups* poderá, também, fornecer informação sobre a evolução das competências ao longo do tempo e sobre a persistência dos efeitos, considerando o médio e o longo prazo. Há, ainda, necessidade de estudos que viabilizem a comparação dos resultados, nomeadamente, possibilitando estudar a eficácia dos programas de intervenção em grupos diferenciados, considerando variáveis demográficas diversas.

Em síntese, a literatura científica sustenta claramente os efeitos benéficos do yoga nos diversos constructos psicossociais analisados, qualquer que seja a metodologia utilizada, pelo que esta investigação suporta a ideia de que o Yoga tem efeitos psicossociais positivos nos seus praticantes.

REFERÊNCIAS

- Alexander, G., Innes, K., Selfe, T., & Brown, C. (2014). "More than I expected": perceived benefits of Yoga practice among adults risk for cardiovascular disease. *Complementary Therapie Medicine*, 21(1), 14-28. doi:10.1016/j.ctim.2012.11.001
- Atkinson, N., & Levine, R. (2009). Benefits, barriers, and cues to action of Yoga practice: a focus group approach. *American Journal of Health Behavior*, 33(1), 3-14. doi:10.5993/AJHB.33.11
- Benavides, S., & Caballero, J. (2009). Asthanga Yoga for children and adolescents for weight management and psychological wellbeing: an uncontrolled open pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15, 110-114. doi:10.1016/j.ctcp.2008.12.004
- Berger, D., Silver, E., & Stein, R. (2009). Effects of Yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 15(5), 36-41.
- Bhath, P., Chopra, V., Mehta, S., Srivastava, K., Kumar, S., & Prakash, J. (2012). Psychological benefits of Yoga in industrial workers. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2), 98-103. doi:10.4103/0972-6748.119592
- Bilderbeck, A., Farias, M., Brazil, I., Jakobowitz, S., & Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of Yoga improves behavioral control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research*, 47, 1438-1445. doi:10.1016/j.psychires.2013.06.014
- Birdee, G., Yeh, G., Wayne, P., Phillips, R., Davis, R., & Gardiner, P. (2009). Clinical applications of Yoga for the pediatric population: a systematic review. *Academic Pediatrics*, 9, 212-220. doi:10.1016/j.acap.2009.04.002
- Boehm, K., Ostermann, T., Milazzo, S., & Bussing, A. (2012). Effects of Yoga interventions on fatigue: a meta-analysis. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 124703. doi:10.1155/2012/124703
- Bowden, D., Gaudry, C., Chan An, S., & Gruzeliar, J. (2011). A Comparative Randomised Controlled Trial of the Effects of Brain Wave Vibration Training, Iyengar Yoga, and Mindfulness on Mood, Well-being, and Salivary Cortisol. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 234713. doi:10.1155/2012/234713
- Brisbon, N. L., & Lowery (2011). Mindfulness and Levels of Stress: a comparison of beginner and advanced Hatha Yoga Practitioners. *Journal of Religion and Health*, 50, 931-941. doi:10.1007/s10943-009-9305-3
- Bryan, S., Zipp, G., & Parasher, R. (2012). The effects of Yoga on psychosocial variables and exercise adherence: a randomized, controlled pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 18(5), 50-59.
- Buffart, L., Uffelen, J., Riphagen, I., Brug, J., Mechelem, W., Brown, W., & Chinapaw, M. (2012). Physical and psychosocial benefits of Yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BM Cancer*, 12, 559. doi:10.1186/1471-2407-12-559
- Bussing, A., Michalsen, A., Khalsa, S.B., Telles, S. & Sherman, K. (2012). Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 165410. doi:10.1155/2012/165410
- Bussing, A., Osterman, T., Ludtke, R., & Michalsen, A. (2012). Effects of Yoga Interventions on pain-associated disability: a meta-analysis. *The Journal of Pain*, 13(1), 1-9. doi: 10.1155/2012/165410
- Cabral, P., Meyer, H., & Ames, D. (2011). Effectiveness of Yoga Therapy as a complementary treatment for major psychiatric disorders: a meta-analysis. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 13(4). doi:10.4088/PCC.10r01068
- Chu, P., Gotink, R., Yeh, G., Goldie, S., & Hunink, M. (2014). The effectiveness of Yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Preventive Cardiology*, 23(3), 1-17. doi:10.1177/2047497314562741
- Conboy, L., Wilson, A., & Braun, T. (2010). Moving beyond health to Flourishing: the effects of Yoga teacher training. *The Scientific World Journal*, 10, 788-795. doi:10.1100/tsw.2010.87
- Côté, A., & Dancault, S. (2012). Effect of Yoga on patients with cancer. *Canadian Family Physician*, 58(9), 475-479. PMID-22972739.
- Cramer, H., Lauche, R., Azizi, H., Dobos, G., & Langhorst, J. (2014). Yoga for multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 9(11), 1-11. doi:10.1371/journal.pone.0112414

- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., & Dobos, G. (2013). A systematic review and meta-analysis of Yoga for low back pain. *Clinical Journal of Pain*, 29(5), 450-460. doi:10.1097/AJP.0b013e31825e1492
- 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
- Cramer H, Lauche R, Langhorst J, & Dobos G. (2012). Effectiveness of Yoga for menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Evidence based Complementary and Alternative Medicine*, 863905. doi:10.1155/2012/863905
- Cramer H, Lauche R, Klose P, Langhorst J, & Dobos G. (2013). Yoga for schizophrenia: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 13(1), 32. doi: 10.1186/1471-244X-13-32
- Cramer, H., Lanche, S., Klose, P., Paul, A., & Dobos, G. (2012). Yoga for breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *BM Cancer*, 12, 412. doi: 10.1186/1471-2407-12-412
- Elwy, A., Groessi, E., Eisen, S., Riley, K., Maiya, M., Lee, J., Skrain, 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
- Galantino, M., Galbavy, R., & Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of Yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 66-80. doi:10.1097/PEP.0b013e31815f1208
- Gard, T., Brach, N., Holzel, B., Noggle, J., Conboy, L., & Lazar, S. (2012). *The Journal of Psychology*, 7(3), 165-175. doi:10.1080/17439760.2012.667144
- Hartfiel, N. H., Havenhamd, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Kraye, A. (2011). The effectiveness of Yoga for the improvement of well-being and resilience stress in the workplace. *Scandinavian Journal of work, environment & Health*, 37(1), 70-76. doi:10.5271/sjweh.2916
- Hewett, Z., Ransdell, L., Gao, Y., Petlichkoff, L., & Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week Bikram Yoga Program on Mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 9(2), 87-92. doi:10.1016/S1728-96-86
- Holtzman, S. & Beggs, T. (2013). Yoga for chronic low back pain: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Pain Research & Management*, 18(5), 267-272.
- Impett, E., Daubenmier, J., & Hirshman, A. (2006). Minding the Body: Yoga, Embodiment, and Well being. *Sexuality Research and Social Policy: Journal of NSRC*, 3(4), 39-48. doi:srsp.2006.3.4.39.
- Innes, K., Bourguignon, C., & Taylor, A. (2005). Risk indices associated with the insulin resistance syndrome, cardiovascular disease, and possible protection with Yoga: a systematic review. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 18(6), 491-519. doi:10.3122/jabfm.186.491
- Ivtzan, I., & Papanтониου, A. (2014). Yoga meets positive psychology: examining the integration of hedonic (gratitude) and eudaimonic (meaning) wellbeing in relation to the extend of Yoga practice. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 18, 183-189. doi: 10.1016/j.jbmt.2013.11.005
- Jadad, A., Moore, A., Carroll, D., Jenkinson, C., Reynolds, J., Gavaghan, D., & McQuay, H. Assessing the Quality of Reports of Randomizes Clinical Trials: Is Blinding Necessary? (1996). *Controlled Clinical Trials*, 17(1), 1-22. doi:10.1016/0197-2456(95)00134-4
- Kalsa, S., Hickey-Schutz, L., Cohen, D., Steiner, N., & Cope, S. (2011). Evaluation of the mental health benefits of Yoga in a secondary school: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 39(1), 80-90. doi:10.1007/s11414-011-9249-8
- Kanojia, S., Sharma, V., Gandhi, A., Kapoor, R., Kukreja, A., & Subramanian, S. (2013). Effect of Yoga on automic functions and psychological status during both phases of menstrual cycle in young healthy females. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 7(10), 2133-2139. doi:10.7860/JCDR/2013/6912.3451
- Khemba, S., Ramarao, H., & Hankley, A. (2011). Effect of Integral Yoga on psychological and health variables and their correlations. *International Journal Yoga*, 4, 93-99. doi:10.4103/0973-6131.85492
- Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., & Pilkington, K. (2005). Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 884-889. doi:10.1136/bjism.2005.018069
- Kraemer, J., & Marquez, D. (2009). Psychological correlates and outcomes of Yoga or walking among older adults. *The Journal of Psychology*, 143(4), 390-404. doi:10.3200/JRLP.143.4.390-404
- Li, A., & Goldsmith, C. (2012). The effects of Yoga on anxiety and stress. *Alternative Medicine Review*, 17(1), 21-35.
- Lin, K. H., Hu, Y. T., Chang, K. J., Lin, H. F., & Tsauo, J. Y. (2011). Effects of Yoga on Psychological health, quality of life, and physical health patients with cancer: meta-analysis. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 659876. doi:10.1155/2011/659876
- Malathi, A., Damodaran, A., Shah, N., Patil, N., & Maratha, S. (2000). Effect of Yogic practices on Subjective Well Being. *Indian Journal Physiology Pharmacology*, 44(2), 202-206.
- 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
- Moher, D, Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med* 6(7), e1000097. doi:10.1371/journal.pmed.1000097
- Moliver, N. M., Mika, E. M., Chartrand, M. S., Haussman, R. E., & Khalsa, S. B. (2013). Yoga experience as a predictor of psychological wellness in women over 45 years. *International Journal of Yoga*, 6(1), 11-19. doi: 10.4103/0973-6131.72630

- 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:10.4103/0973-6131.72630
- Neto, M., Rodrigues, E., Silva, W., & Carvalho, V. (2014). Prática de Yoga em pacientes com insuficiência cardíaca crônica: uma meta-análise. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*, 103(5), 433-439. doi:10.5935/abc.20140149
- Nogge, 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.0b013e31824afdc4
- Paikkatt, B. S., Singh, A. R., Singh, P. K., & Jahan, M. (2012). Efficacy of Yoga therapy on subjective well-being and basic living skills of patients having chronic schizophrenia. *Indian Psychiatry Journal*, 21(2), 109-114. doi:10.4103/0972-6748.119598
- 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.ctim.2014.08.008
- Patel, N., Newstead, A., & Ferrer, R. (2012). The effects of Yoga on Physical functioning and health related quality of life in older adults: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(10), 902-917. doi:10.1089/acm.2011.0473
- 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
- Rathore, N. C., & Choudhary, M. K. (2013). Impact of Yoga on emotional intelligence and subjective well-being: a pre and post analysis. *Indian Streams Research Journal*, 3(7), 1. doi:10.9780/22307850
- Reis, P. A., & Allgood, M. R. (2012). Prenatal yoga in late pregnancy and optimism, power, and well-being. *Nursing Science Quarterly*, 27(1), 30-36. doi:10.1177/08943184
- Rissel, A. A., Miller, B. K., Lloyd, L. K., & Williams, J. S. (2014). Hot, sweaty and satisfied: effects of Bikram Yoga on psychological well-being. *Journal of Behavioral Health*, 3(1), 71-76. doi:10.5455/jbh.20131231051431
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. doi:10.1089/acm.2009.0044
- Sadja, J., & Mills, P. (2013). Effects of Yoga interventions on fatigue in Cancer patients and survivors: a systematic review of randomizes controlled. *Explore (NY)*, 9(4), 232-243. doi:10.1016/j.explore.2013.04.005
- Schell, F., Alloio, B., & Schoneck, W. (1994). Physiological and Psychological effects of Hatha-Yoga exercise in healthy women. *International Journal of Psychosomatics*, 41(1-4), 46-52.
- Serwacki, M. & Cook-Cottone, C. (2012). Yoga in schools: a systematic review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*, 22, 101-109.
- Sharma, R. G.; Gupta, N., & Bijani, R. L.(2008). Effect of Yoga based lifestyle intervention on subjective well-being. *Indian Journal of Psychology and Pharmacology*, 52(2), 123-131.
- Shea, B., Grimshaw, J., Wells, G., Boers, M., Anderson, N., Hamel, C., Porter, A., Tugwell, Moher, D., & Bouter, Lex. (2007). Development of AMSTAR: a measurement tool to assess the methodological quality of systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 7, 10. doi:10.1186/1471-2288-7-10
- Shelov, D., Suchday, S., & Friedberg, J. (2009). A pilot study measuring the impact of Yoga on the trait of mindfulness. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 37, 595-598. doi:10.1017/S1135246580990361
- Taspinar, B., Aslan, U., Agbuga, B., & Taspinar, F. (2014). A comparison of the effects of Hatha Yoga and resistance on mental health and well-being in sedentary adults: a pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 22, 433-440. doi:10.1016/j.ctim.2014.03.007
- Telles, S. S., Singh, N., Bhardwaj, A. K., Kumar, A., & Baikrishna, A. (2013). Effect of Yoga or Physical Exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 20(3), 7-37. doi:10.1186/1753-2000-7-37
- Vorkapic, C., & Rangé, B. (2011). Os benefícios do Yoga nos transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 7(1), 50-54.
- Xun-Chao, L., Lei, P., Qing, H., We-Ping, D., & Jun-Hong, Y. (2014). Effects of Yoga training in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and met-analysis. *Journal of Thoracic Disease*, 6(6), 795-802. doi:10.3978/j.issn.2072-1439
- 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
- Ward, L., Stebbings, S., Cherkin, D., & Barter, G. (2013). Yoga for functional ability, pain and psychosocial outcomes in musculoskeletal conditions: a systematic review and meta-analysis. *Musculoskeletal Care*, 11(4), 203-217. doi:10.1002/msc.1043.Epub2013jan9
- Yahiya, H. (2010). Impact of Hatha Yoga exercises on some of the physiological, psychological variables and the level of performances in Judo. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5(2010), 2355-2358. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.46
- Yang, K. (2007). A review of Yoga programs for four leading risk factors of chronic diseases. *Evidence Based Complementary Alternative Medicine*, 4(4), 487-491. doi:10.1093/ecam/nem1