

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E DO HATHA YOGA PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

John Rafael de Castro Neves¹

RESUMO

O objetivo deste trabalho é relacionar o conceito de qualidade de vida com práticas de atividades físicas destacando a importância da prática do Hatha Yoga para a promoção da saúde. Nos últimos anos, o tema Qualidade de Vida vem sendo discutido com mais frequência por toda a sociedade mundial através de profissionais de diversas áreas que englobam o bem-estar espiritual, emocional, mental, psicológico e saúde física, propondo uma análise ampla, profunda e complexa sobre o tema.

Palavras-chave: Qualidade de Vida – Atividades físicas – Bem-estar – Saúde - Yoga.

ABSTRACT

The main objective of this work is to relate the concept of quality of life with physical activity practices emphasizing the importance of Hatha Yoga practice for health promotion. In recent years, the theme Quality of Life has been discussed with more frequency throughout the world society through professionals from diverse areas that include the spiritual well-being, emotional, mental, psychological and physical health, proposing a comprehensive, deep and complex analysis on the topic.

Keywords: Quality of Life – Physical Activity Practices – Well-being – Health – Yoga.

¹ Licenciado em Matemática (FAFIPAR), Especialista em Administração de Pessoas (UFPR) e em Psicologia Transpessoal (UNIBEM). E-mail: johnrafael_pnl@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O processo histórico demonstra o crescimento e a ampliação do conceito e atividades que promovam a qualidade de vida na sociedade. Numa soma de conhecimentos históricos, este conceito foi ampliado, a fim de medir o quanto uma sociedade havia se desenvolvido economicamente. Porém, com o passar dos anos, até a atualidade, tomou novo formato, significando, além do crescimento econômico, o desenvolvimento social, como educação, saúde e lazer, numa análise ampla e complexa sobre o tema.

Nos últimos tempos, o tema qualidade de vida tem sido discutido com mais frequência por toda a sociedade mundial e, principalmente, a sociedade brasileira. São profissionais da saúde, esportistas, professores, administradores, pessoas comuns, enfim, é um tema que tem gerado muitas pesquisas por diversos grupos e segmentos sociais.

Toda essa discussão se embasa na preocupação e na procura por uma vida mais saudável e mais feliz.

São vários os fatores que compõem a qualidade de vida dos indivíduos como bem espiritual, saúde física, emocional, mental, psicológico, alimentação, educação, moradia, entre outros. Atualmente o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) de uma região se baseia no bem estar de uma população, isto é, consegue dar um melhor panorama sobre a questão da qualidade de vida de uma sociedade.

Contudo, em vários estudos, a relação qualidade de vida e prática de atividades físicas é analisada sob o ponto de vista biológico, no qual são considerados apenas os indicadores de saúde. Tais práticas são objetos de estudo nas mais diversas perspectivas, como a biológica, psicológica, social e cultural.

Pode-se dizer que atualmente a necessidade de incorporar hábitos saudáveis no dia-a-dia é um desafio para o mundo globalizado e para os cidadãos das grandes cidades.

Com a busca de pesquisas científicas atuais, de autores renomados, este trabalho se utiliza de uma metodologia de embasamento teórico, cujo objetivo é relacionar o conceito de qualidade de vida com práticas de atividades físicas. No bojo deste projeto destaca-se o papel da prática do Hatha Yoga e seus reflexos para a promoção da qualidade de vida e da saúde.

1. QUALIDADE DE VIDA: SEUS CONCEITOS, NECESSIDADE E ASPECTOS.

Para compreender melhor este assunto, pesquisas empíricas foram feitas e destaca-se a tendência de definições focalizadas e específicas que auxiliam a formação de uma base conceitual consistente para o avanço da ciência.

De acordo com Kluthcovsky et Takayanagui (2007), o termo qualidade de vida foi mencionado pela primeira vez em 1920 por Pigou, em um livro que abordava os temas economia e bem-estar. Para as autoras, Pigou discutiu o suporte governamental para pessoas de classes sociais menos favorecidas e o impacto sobre suas vidas e sobre o orçamento do Estado. Como o termo não foi valorizado e foi esquecido, em 1964 Lyndon Johnson, então presidente dos Estados Unidos, declarou: "...os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas".

Num retrospecto histórico, após a Segunda Guerra Mundial, o termo passou a ser muito utilizado, com a noção de sucesso associada à melhoria do padrão de vida, principalmente relacionado com a obtenção de bens materiais, como casa própria, carro, salário, e bens adquiridos.

Através de suas pesquisas, Machado (apud Santos et Simões, 2012) acrescenta que o tema qualidade de vida passou a ser tratado cientificamente a partir da década de 70, a princípio com um forte viés político e que durante esse período houve um aumento significativo da produção literária na área. Porém, é a partir da década de 80 que o conceito sobre a qualidade de vida começa a ser abordado, considerando-se diferentes dimensões. A década de 90 é caracterizada pela concordância entre os especialistas de que o conceito de qualidade de vida remete inevitavelmente a dois aspectos centrais: a subjetividade e a multidimensionalidade, sendo, portanto, um conceito complexo. A análise da literatura produzida até 1995 revela que ainda havia muitos problemas teóricos e metodológicos a serem solucionados (SEIDL ET ZANNON, 2004).

Hoje em dia, a necessidade de se ter comportamentos e hábitos saudáveis tem sido divulgada na sociedade como uma das formas mais adequadas de se combater os transtornos causados à saúde pela forma como se vive (SAMULSKI, 2002).

São várias as publicações em revista, jornal e mídias audiovisuais que têm destacado exemplos, estudos de caso e reportagens a esse respeito, pois está havendo preocupação maior das pessoas em planejar suas vidas de uma maneira que obtenham um maior bem estar e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.

Há diversas conceituações sobre Qualidade de Vida, cada uma enfocando um aspecto específico da vida do ser humano. Para este trabalho foram destacadas algumas, com a finalidade de dar uma visão geral sobre o assunto.

Por ser um tema muito discutido, diversos pesquisadores, de diversas áreas procuram conceituar, compreender e relacionar o termo qualidade de vida de indivíduos e grupos sociais a partir de preceitos científicos. Principalmente se a reflexão sobre o tema ocorre no âmbito acadêmico, se faz necessário considerar parâmetros rigorosos que permitam uma compreensão mais detalhada e precisa desse conceito.

Para Costa et al. (apud Parreiras, 2008), “qualidade de vida é definida como a percepção em relação à vida dentro de um contexto cultural e de valores que estão intimamente ligados à cultura, objetivos, expectativas, padrões e preocupações diárias”.

Berger, Pargman e Weinberg (apud Parreiras, 2008) conceituam a qualidade de vida como sendo uma avaliação da pessoa sobre sua própria vida como um todo, refere-se a uma sensação geral de bem-estar e acompanha sentimentos positivos e negativos.

O conceito proposto por Minayo, Hartz e Buss (apud Parreiras, 2008), afirma que a qualidade de vida deve incluir o padrão de conforto e bem-estar determinados pela cultura da sociedade em que a pessoa está inserida. Para eles, a concepção de qualidade de vida inclui o amor, liberdade, solidariedade, interação social, realização pessoal e felicidade, considerando-se a percepção subjetiva de cada indivíduo sobre esses aspectos.

Sob esse ponto de vista, conclui-se que a percepção da qualidade de vida varia de indivíduo para indivíduo, com seus conceitos e objetivos particulares.

Gonçalves e Vilarta (apud Parreiras, 2008) estabelecem que Qualidade de Vida lida tanto com esferas objetivas como subjetivas de percepção. Segundo eles:

“A esfera objetiva (Condição e modo de vida) considera fatores como alimentação, moradia, acesso à saúde, emprego, saneamento básico, educação, transporte, ou seja, necessidades de garantia de sobrevivência próprias de nossa sociedade, que se apresentam na forma de bens materiais a serem consumidos. Já a subjetiva (estilo de vida) também leva em conta questões de ordem concreta, porém, considera variáveis históricas, sociais, culturais e de interpretação individual sobre as condições de bens materiais e de serviços do sujeito. Abrange aspectos emocionais, expectativa e possibilidades dos indivíduos ou grupos em relação às suas realizações, e a percepção que os sujeitos têm de suas próprias vidas, abordando, inclusive, questões imensuráveis como prazer, felicidade, angústia e tristeza.” (GONÇALVES ET VILARTA, 2004).

Ainda, de acordo com seus estudos, Kluthcovsky et Takayanagui (2007), citam que quanto à relatividade da noção de qualidade de vida, pode-se descrevê-la sob três importantes referências:

“A histórica, na qual em um determinado tempo de uma sociedade, existe um parâmetro de qualidade de vida, que pode ser diferente de uma outra época, da mesma sociedade. A cultural, na qual os valores e necessidades são diferentes nos diferentes povos. E padrões de bem-estar estratificados entre as classes sociais, com desigualdades muito fortes, onde a ideia de qualidade de vida relaciona-se ao bem-estar das camadas superiores” (KLUTHCOVSKY ET TAKAYANAGUI, 2007).

Através destas perspectivas, amplas e complexas sobre qualidade de vida, pode se notar que o tema cai dentro da subjetividade de cada indivíduo, de seus valores e crenças determinados pela educação familiar e absorção de experiências determinadas pela convivência social.

Muitos estudos relacionam o alcance de um determinado padrão de qualidade de vida através da prática de atividades físicas programadas e sequenciadas: é o que se abordará no próximo tópico deste trabalho.

2. A QUALIDADE DE VIDA, A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E ALGUMAS SUGESTÕES.

A prática de atividades físicas e ou de esporte colocam-se como um grande fenômeno social que acabam por comportarem-se como partículas formadoras do todo. Ou seja, principalmente no esporte contemporâneo, “questões ligadas à educação, comércio e saúde exercem grande influência sobre a forma pela qual as pessoas o incorporam em suas vidas e, conseqüentemente, colaboram, através do

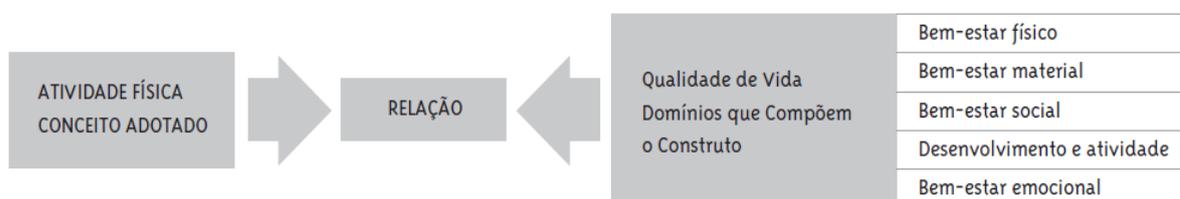
fenômeno esportivo, para definir o quadro de percepção de Qualidade de Vida dos sujeitos” (MARQUES, 2007).

Segundo Matsudo et al. (apud Parreiras, 2008), “a atividade física tem sido mencionada e considerada como instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde da população de forma geral”. Esse pensamento é validado por Cheik et al. (apud Parreiras, 2008), quando diz que “a atividade física contribui para induzir o indivíduo a ter uma maior socialização, resultando em um bom nível de bem-estar no âmbito mental, físico e social”. Assim, são unânimes os autores ao concluírem que esses fatores contribuem diretamente para a melhoria de sua qualidade de vida.

Considerando-se que os conceitos qualidade de vida e atividade física são relevantes para a sociedade em geral, Santos et Simões (2012) dizem que torna-se primordial analisar o quê efetivamente pode ser cientificamente comprovado dessa relação. É importante entender como este tema está colocado no âmbito da Educação Física com o objetivo de superar os limites dos indicadores biológicos e de saúde.

Neste mesmo trabalho de Santos et Simões (2012), os autores afirmam que há uma ideia amplamente difundida na sociedade de que a atividade física, o exercício físico, práticas esportivas e atividades correlatas podem ter um impacto positivo na melhoria da qualidade de vida da população. Sob este prisma, segue abaixo uma figura, desenvolvida pelos autores, relacionando atividade física com a qualidade de vida.

Figura 1 - Atividade Física e a relação com os componentes da qualidade de vida



Fonte: SANTOS ET SIMÕES, 2012.

O médico cardiologista norte-americano Dean Ornish, professor de Medicina Clínica e estudioso da Universidade de São Francisco, Califórnia, provou que cerca de 90% de seus pacientes com doença cardíaca coronariana (entupimento das

artérias do coração), quando submetidos à prática de exercícios físicos, programa de redução do estresse, grupos de apoio emocional, melhora nas relações de afeto, meditação e exercícios leves, como os da ioga, tenham conseguido reverter doenças cardíacas e limpar bloqueios das coronárias. Segundo sua pesquisa, muitos reagem ao cabo de apenas três semanas de tratamento.

Sua “dieta” como é chamada, parte de uma integração total do ser humano, na busca de saúde e vitalidade do ser.

“Saúde refere-se ao seu estado geral, definido pelo American Heritage Dictionary como ‘as condições gerais de um organismo em dado momento; funcionamento ótimo, livre de enfermidade ou anormalidade’. A Organização Mundial de Saúde definiu saúde como ‘um estado de bem-estar físico, mental e social completo, não meramente a ausência de doença ou enfermidade’”. (ORNISH, 1997).

Para Ornish (1997), o exercício moderado parece suficiente para ter uma vida mais saudável, sem precisar sofrer para sentir-se bem. O objetivo é que esses exercícios sejam suficientes para se conseguir todos os benefícios favoráveis à saúde e longevidade, sem alguns dos riscos de um exercício mais intenso.

Para este autor, todo aquele que quer ter uma vida mais saudável deve, primeiramente, consultar um médico para uma avaliação mais precisa. Após exames e testes físicos, um diagnóstico especializado, o interessado por praticar atividades físicas está apto a escolher a melhor prática física para si. Segundo Ornish (1997):

“Os clubes e academias de ginástica constituem um ambiente de exercícios, mas muitas pessoas não têm condições econômicas de filiar-se a eles. Outras pessoas não têm tempo de frequentá-los regularmente. Alguns acham-se um pouco absurdo pegar o carro e guiar até um clube de ginástica onde têm que pagar andar sobre uma esteira rolante – em vez de simplesmente dar uma caminhada em volta do quarteirão. Tudo é uma questão do que o motiva e do que você acha divertido e relaxante” (ORNISCH, 1997).

Ele ainda enfatiza que a maneira mais eficiente de exercitar-se é transformar o exercício em parte das suas atividades e rotinas diárias como andar de bicicleta, usar escadas ao invés de elevadores, caminhar, dançar, fazer exercícios físicos com a família e, além de tudo isso, criar um livro de anotações com as horas e tipos de atividades físicas.

3. O YOGA

Yoga é uma palavra masculina que provém da raiz sânscrita *yuj* e pode ser compreendida como união, junção, integração e conexão. Ela assume significados diferentes de acordo com o contexto em que é utilizada. Pode ser entendido como a união da alma individual com o Absoluto (Deus) e também como um estilo de vida apoiado numa concepção filosófica e permeado por um conjunto de técnicas que conduzem o praticante a este estado de integração e conexão.

De acordo com Miranda (1979) tem-se por definição de Yoga como um método integral que "(...) atinge, convoca, harmoniza, equilibra e aperfeiçoa todas as partes componentes do Ser". Yoga representa tanto o caminho como o destino a ser alcançado: é técnica, filosofia e também um estado, uma meta. Como uma jornada de autoconhecimento oferece orientação e princípios práticos para que a união do ser com sua própria consciência espiritual aconteça.

Segundo Yogananda (2010):

"A própria palavra *yoga* significa "união" da consciência individual, ou alma. Com a Consciência Universal, ou Espírito. Embora muitas pessoas imaginem que a *yoga* seja apenas exercícios físicos – as posturas ou *asanas* que obtiveram, nas décadas recentes, ampla popularidade -, eles são, na verdade, apenas o aspecto mais superficial de uma ciência profunda e um desenvolvimento de potenciais infinitos da mente e da alma humanas". (YOGANANDA, 2010).

Em suma, o Yoga é um caminho por onde se procura reconhecer os verdadeiros valores da vida, que leva a libertação da ilusão criada pela mente frente às exigências do mundo externo, e assim permite olhar para dentro de si, e o conhecimento da própria essência, o que é mais verdadeiro e puro em cada ser humano. Este caminho, que é o Yoga, com todas as suas técnicas e sistemas, traz uma série de conhecimentos sobre o ser humano, seu corpo, sobre o todo em que este está imerso, permitindo para aquele que acessá-los, um enriquecimento e conseqüentemente mudança de vida.

De acordo com Yogananda (2010), há diversos caminhos de *yoga* que conduzem a essa meta, cada um deles um ramo especializado de um sistema abrangente.

“**Hatha Yoga** – Sistema de posturas físicas ou *asanas*, cujo propósito superior é purificar o corpo, dando à pessoa consciência e controle de seus estados interiores, tornando-a apta para a meditação; **Karma Yoga** – Serviço isento de egoísmo aos outros como partes do Eu mais amplo da pessoa, sem apego aos resultados, e prática de todas as ações com a consciência de que Deus é o Fazedor; **Mantra Yoga** – Concentração da consciência no interior por meio de *japa*, ou repetição de certos sons de palavras-raízes universais que representam aspectos particulares do Espírito; **Bhakti Yoga** – Devoção de entrega total, por meio da qual a pessoa empenha-se em ver e amar a divindade em todas as criaturas e em todas as coisas, sustentando, desse modo, um culto incessante; **Jnana Yoga** (pronuncia-se “gyana ioga” [“gy” como “gui” em “guitarra”]) – Caminho da sabedoria, que dá ênfase à aplicação da inteligência discernidora para alcançar a libertação espiritual; **Raja Yoga** – O caminho “régio” ou supremo do *Yoga*, que combina a essência de todos os outros caminhos, sistematizando formalmente, no segundo século a.C., pelo sábio Patânjali” (YOGANANDA, 2010).

Os estudiosos e praticantes afirmam que como quase tudo no campo do Yoga, em relação aos ramos, tipos e subtipos não há consenso. Porém, olhando para os diferentes caminhos, pelo menos em termos teóricos, um fator parece persistir: sejam quantos forem os ramos de Yoga, todos têm a mesma finalidade: despertar a consciência do Ser em busca da unidade divina e da individuação.

Os conhecimentos do Yoga foram sistematizados entre 400 e 200 a.C., por Patânjali², os quais foram chamados de Yogasutras, afirmações contendo os princípios e a filosofia do Yoga.

Segundo Blay (s.d.), os Yogasutras constituem uma espécie de síntese, de recapitulação de vários sistemas, integrando-os em uma unidade orgânica. Estabelecem, na prática do Yoga as seguinte oito etapas progressivas:

“**1ª – YAMA** ou *abstinência*. O aspirante deve abster-se de toda espécie de violências, mentira, roubo, luxúria e ambição; **2ª – NIYAMA** ou *observação*. Cultivo da pureza do corpo e da mente; alegria, austeridade e pensamento constantemente voltado para a Divindade; **3ª – ASANA** ou *posição correta*. Refere-se a que o corpo consiga adotar uma posição estável, sem que se obstruam as energias circulantes. Em etapas mais adiantadas, significa também uma correta atitude psíquica e mental; **4ª – PRANAYAMA** ou *domínio do ritmo respiratório*. Seu objeto é o emprego consciente das energias psíquicas; **5ª – PRATYAHARA** ou *isolamento da mente dos estímulos sensoriais*, mantendo-a perfeitamente desperta e atenta; **6ª – DHARANA** ou *concentração perfeita*. Aplicação total da mente sobre um ponto (físico, psíquico, mental e espiritual); **7ª – DHYANA** ou *meditação contemplativa*. Fase de penetração da mente no ponto assinalado em Dharana; **8ª – SAMADHI** ou *êxtase*. Fase final da ascensão da consciência:

² Há diversas lendas sobre ele como sendo uma encarnação do deus serpente Ananta, ou meio homem meio serpente, ou ainda uma serpente que desejando ensinar o yoga ao mundo, caiu (*pat*) dos céus nas palmas das mãos abertas (*anjali*) de uma mulher, que por sua vez o chamou de *Patandjali*.

unificação, integração, identificação total do sujeito com o objeto” (BLAY, s.d.).

Ao longo dos séculos eles foram recebendo diversas interpretações e comentários, e temos hoje uma variedade de sistemas. São, do ponto de vista histórico, os Yogasutras de Patanjali, a mais significativa de todas as escolas, pois “é a síntese formal de muitas gerações de experimentação e cultura yogues”. (FEUERSTEIN, 1998).

4. A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO HATHA YOGA PARA A QUALIDADE DE VIDA

Hoje, o que se evidencia de acordo com maneira que os humanos vivem, é alarmante no que se refere à salubridade. A alimentação, prática de atividades físicas, cuidado emocional e mental são aspectos que acabam por ser engolidos perante um ritmo de vida acelerado com excesso de responsabilidades.

Embora a prática de todos os tipos de Yoga contribua para a promoção da Qualidade de Vida, o Hatha Yoga, método mais difundido pelo ocidente, será aprofundado neste item pelas suas práticas físicas e seus benefícios para a totalidade de praticante.

“A palavra Hatha é formada de duas palavras em sânscrito *Ha*, que significa Sol, e *Tha*, que significa Lua. Por isto, HATHA é a conjunção de ambos os astros. Por Sol se entende o princípio positivo, ativo, masculino da Criação e, por conseguinte, também do homem. E por Lua, o princípio negativo, passivo, feminino. HATHA é, assim, a união consciente dos princípios que constituem a dualidade básica do homem: espírito-matéria” (BLAY, s.d.).

No Hatha Yoga busca-se a realização através do controle e esforço físico. A descoberta do corpo pelo Tantra³ levou a elaboração de uma série de técnicas para alcançar o estado de transcendência. Os autores sugerem que antes do surgimento do Hatha, o corpo era considerado algo negativo, pois era visto como fonte de desejos, impurezas e sofrimento.

Esta linha passa a ver o corpo como o templo da divindade e como santuário precisa ser cuidado, purificado e lapidado como um diamante. O aperfeiçoamento do

³ É o nome de um movimento filosófico e cultural embasada no yoga e no *Samkhya* (uma das seis escolas filosóficas ou *darshanas* da Índia).

físico ocorre juntamente com um aperfeiçoamento emocional, mental, sutil e espiritual, tendo como meta a realização do propósito supremo do yoga: a libertação, *moksa*. Com o Hatha o corpo torna-se um veículo de transcendência e de realização suprema.

O foco no corpo é entendido como ponto de partida para a investigação de realidades mais sutis e para a promoção de uma vida mais saudável em vários aspectos. Para despertar a consciência, esta linha prioriza o uso de técnicas como a combinação de posturas corporais com exercícios respiratórios, bioenergéticos, mentalizações, concentração e relaxamento. No nível físico, o resultado dessa prática é uma melhora integral do funcionamento do corpo e da reposição da energia, aumentando a resistência, a disposição e a saúde. As técnicas utilizadas por este ramo do yoga são: *ásanas*⁴, *pranayamas*⁵, *kryas*⁶, *mudras*⁷, *bandhas*⁸, *mantras*⁹ e relaxamento.

Para Blay (s.d.), como não se pode esmiuçar todas as técnicas que os diversos Yoga utilizam para o desenvolvimento do praticante, ao que concerne ao Hatha Yoga, auxilia na “limpeza geral e, em especial do aparelho digestivo, sistema nervoso, aparelho respiratório; ativação equilibrada de todo o sistema glandular endócrino; aquisição da necessária flexibilidade e resistência dos músculos e articulações, em especial os abdominais e a coluna vertebral (BLAY, s.d).

Além dos benefícios físicos, a “tranquilidade, serenidade e otimismo; sentimentos mais estáveis e profundos” são outras conquistas. O praticante também obtém a “conquista de um descanso mental à vontade; possibilidade de manter a atenção clara e viva, mas sem esforço, e poder aplicá-la ao que convenha, sem qualquer distração” (BLAY, s.d.).

Blay (s.d.), continua descrevendo os benefícios do Hatha Yoga através do antigo ditado *Mens sana in corpore sano* – uma perfeição física e fisiológica que

⁴ Significa “assento sobre o qual repousa o *yogi*” e refere-se às posturas psicofísicas do yoga. Pode designar tanto o lugar para sentar, isto é, o assento de meditação, como para designar os exercícios psicofísicos.

⁵ São técnicas respiratórias que buscam o controle e expansão da força vital. É o quarto passo do Ashtanga Yoga de Patanjali.

⁶ Significa ato ou rito. São técnicas de limpeza, de purificação.

⁷ Significa “selos”. São gestos feitos com as mãos ou com todo corpo visando a alteração da vibração energética do ser.

⁸ Vem da raiz *bandh* que significa ligar, fixar. São contrações específicas de músculos e funcionam como interruptores do fluxo energético do ser.

⁹ Significa instrumento do pensamento. São fórmulas sonoras em sânscrito; cânticos cuja repetição diminui o turbilhão mental e proporciona a expansão da consciência.

sirva de base para a construção de uma perfeição psicomenta, que influenciem na saúde física, afetiva, mental e espiritual. Em suma: desenvolve e atualiza “as capacidades internas físicas, psíquicas e espirituais, integrando assim todos os níveis superficiais do homem com os profundos e os superiores numa única unidade de consciência integral e permanente” (BLAY, s.d.).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente a necessidade de incorporar hábitos saudáveis no dia-a-dia é um desafio para o mundo globalizado e para os cidadãos das grandes cidades.

Ao abordar o tema deste trabalho, conclui-se que a qualidade de vida está inserida no estilo de vida que cada um leva. Para Nahas (2006), estilo de vida, “é o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas”. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

Uma das vantagens da prática do Hatha Yoga é a sua capacidade de se dirigir quer ao corpo, quer a mente da pessoa e de atuar em conjunto sobre os aspectos físicos e psicológicos que fazem parte do quadro de qualquer doença.

No Yoga e com sua prática, há uma visão holística do ser humano em que corpo e mente, não são vistos como algo que se possa trabalhar em separado, mas sim como um todo em que tudo está interligado. Atualmente, há cada vez mais certezas em relação à forma como a mente influencia o corpo e vice-versa.

Com a geração de autoconhecimento e descoberta de potencialidades interiores, sabe-se que a pessoa tem a capacidade de direcionar todos os seus recursos internos para a promoção de uma vida mais saudável e cura de doenças, tornando-se assim a prática do Yoga, também, como uma prática terapêutica.

Através desta pesquisa, pode-se dizer que a qualidade de vida está diretamente ligada ao grau de satisfação que o indivíduo possui diante da vida em seus vários aspectos e a maneira como ele percebe o ambiente no qual está inserido.

Concluindo a qualidade de vida como a percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano, a prática do Yoga se integra como uma ferramenta de propulsão de um grande projeto de promoção de hábitos mais saudáveis nos mais diversos aspectos e segmentos que possa haver dentro da sociedade local e global.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERGER, B. G.; PARGMAN, D.; WEINBERG, R. S. **Foundations of exercise Psychology**. Morgantown USA: Fitness Information Technology, 2007.

BLAY, Antonio. **Fundamento do Hatha-Yoga**. São Paulo: Edições Loyola, s.d.

CHEIK, N. C. et al. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília: v. 11 n. 3, p. 45-52, set. 2003.

COSTA, I. T.; AMORIM, P. R. S.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, V. T.; NOCE, F. **Análise dos conceitos de saúde e qualidade de vida de professores, alunos e funcionários do curso de educação física UFV: um estudo comparativo**. Revista Mineira de Educação Física. Viçosa, v. 11, n. 1, 2003.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de Vida: Identidades e Indicadores**. IN: GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto (ORGS.). Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando Teorias e Práticas. Barueri: Manole, 2004.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga, História, Literatura, Filosofia e Prática**. São Paulo: Pensamento, 1998.

KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia Garabeli Cavalli et TAKAYANAGUI, Angela Maria Magosso. **Qualidade de Vida – Aspectos Conceituais**. Revista Salus-Guarapuava-PR. jan./jun. 2007.

MACHADO, R. C. B. R. **Validação do índice de qualidade de vida de Ferrans e Powers para a população geral do município de Londrina.** 2000. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo.

MARQUES, Rodrigo Francisco Rodrigues; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MONTAGNER, Paulo C.; **Esporte e Qualidade de Vida: Perspectiva para o Início do Século XXI** - In QUALIDADE DE VIDA - Evolução dos Conceitos e Práticas no Século XXI. Orgs. VILARTA, Roberto; GUTIERREZ Gustavo Luís; MONTEIRO, Maria Inês, QUALIDADE DE VIDA - Evolução dos Conceitos e Práticas no Século XXI. Orgs. VILARTA, Roberto; GUTIERREZ Gustavo Luís; MONTEIRO, Maria Inês.", 04/2010, Vol. 1, ed. 1, BOOK Editora, 2010.

MATSUDO, S. M. et al. **Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento.** Revista Brasileira de ciências e movimento, Brasília, v.10 n. 4, p. 41-50, outubro, 2002.

MIRANDA. C. **Hatha, o ABC do Yoga.** Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1979.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NETTO, Francisco Luiz De Marchi et BANKOFF, Antonia Dalla Pria. **A Promoção da Saúde pela via da Atividade Física e do Esporte.** Revista Vita et Sanitas, Trindade/Go, v. 1, n . 01, 2007.

PARREIRAS, Lílian Aparecida de Macedo. **Análise dos Fatores que Influenciam a Qualidade de Vida de Atletas Paraolímpicos em Ambientes de Treinamento e Competição.** Dissertação de Mestrado da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais: Belo Horizonte, 2008.

SAMULSKI, D. **Avaliação e Preparação Psicológica dos Atletas Paraolímpicos Brasileiros rumo a Atenas 2004**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v.4, n. 2, p. 15-102, 2004.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos. et SIMÕES, Antonio Carlos. **Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas**. Saúde Soc. São Paulo, v.21, n.1, 2012.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, 2004.

YOGANANDA, Paramahansa. **A Yoga de Jesus**. Self-Realization Fellowship, Bandeirantes: Belo Horizonte, 2010.