



EVIDÊNCIAS SOBRE YOGA RESTAURATIVA EM USO CLÍNICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Milene Derzete da Cunha 1
Cassandra Melo 2

INTRODUÇÃO

A prática de yoga demonstra contribuir para a melhora dos resultados psicossociais auto-relatados (Danhauer et al., 2009; Büssing, et al., 2012; D'Silva et al., 2012; Li and Goldsmith, 2012; Rocha et al., 2012), enquanto que o método de Yoga Restaurativa tem como objetivo acionar, através de dispositivos da Medicina Mente-Corpo e soluções de criação de laços, respostas de relaxamento com repercussões físicas e mentais através de posturas específicas, com uso de materiais que propiciam conforto e suporte (Derzett 2015; Benson 1975; Corey et al, 2014; Danhauer et al, 2008; Fisher-white et al 2014). Em 2017 surgiram os três primeiros estudos em Yoga Restaurativa no Brasil (Cunha et al 2017) e houve então interesse em realizar uma análise sobre a literatura mundial tendo como objeto de estudo a yoga restaurativa. Quais são os estudos publicados até 2018? Em que áreas estão sendo realizadas a maioria das pesquisas e quais os métodos utilizados?

MÉTODO E OBJETIVOS

Um dos principais objetivos para o desenvolvimento de estudos que sintetizam a literatura é o de agregar evidências de pesquisa para guiar a prática clínica (Sampaio et Mancini 2006). Porém, autores descrevem que sua importância também está em indicar novos rumos para futuras investigações quando identificam principalmente suas metodologias e áreas. O objetivo desse estudo é de conhecer a origem, área de estudo, métodos de pesquisa, amostra e resultados em publicações encontradas nas bases Pub Med e Scielo, sobre yoga restaurativa, um método que induz o aluno a níveis de relaxamento profundo, diminuição da ansiedade e estresse crônico e que pode ser utilizada como prática da medicina mente-corpo para acionar a resposta do relaxamento (Lasater, 2011; Derzett, 2015; 2016).

DESENVOLVIMENTO

A revisão sistemática de literatura buscou estudos teóricos e práticos relacionados a qualquer aspecto que compreendesse a investigação empírica da abordagem Yoga Restaurativa / Restorative Yoga. Porém, são em média 1100 publicações científicas que utilizam a yoga restaurativa como complemento, junto a abordagens como hatha yoga, meditação, alongamento. Ficou definido como critério de exclusão aqueles que não dão prioridade ao dispositivo restaurativo no estudo. Como critério de inclusão então, optamos por selecionar somente estudos que contivessem "Yoga + Restaurativa" presentes no título (*alltitle*). Assim, espera-se que tal seleção traga maior aprofundamento a abordagem, não havendo outras técnicas no mesmo estudo, facilitando a observação, análise e legitimidade dos resultados. A busca encontrou 16 estudos, sendo o primeiro publicado em 2004 e o último em 2018, abrangendo as áreas de medicina (56%), psicologia (31%) e outras (13%). Foram encontrados três artigos escritos na língua portuguesa, 12 em inglês e um em balinês. Desses 16 estudos, 13 são experimentos e 3 utilizam testagens. Os assuntos relacionados ao resultado das intervenções encontrados nessa análise foram diminuição do estresse (2/16), espiritualidade (3/16), bem estar (2/16), qualidade de vida (6/16), melhora da depressão (3/16).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENSON, H. et al (1975) *The relaxation response: psychophysiological aspects and clinical applications*. Int J Psychiatry Med.;6(1-2):87-98.
BUSSING, A. et al (2012). *Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.165410. [PubMed: 23008738].
COHEN, B.; KANAYA, A.; MACER, J.; SHEN, H.; CHANG, A. & GRADY, D. (2006). Feasibility and acceptability of restorative yoga for treatment of hot flushes: A pilot trial. *Maturitas*, 56(2): 198-204.
COHEN, B.; CHANG, A.; GRADY, D. & KANAYA, A. (2008). Restorative Yoga in Adults with Metabolic Syndrome: A Randomized, Controlled Pilot Trial. *Metabolic Syndrome and Related Disorders*, Vol. 6: 3, p.1-2.
COREY, S. et al (2014) *Effect of restorative yoga vs. stretching on diurnal cortisol dynamics and psychosocial outcomes in individuals with the metabolic syndrome: the PRYSMS randomized controlled trial*. Psychoneuroendocrinology. November; 49: 260-271.
DA CUNHA, M.; FRISCHKNECHT, G. & PESCA, A. (2017). Comparação dos níveis de qualidade de vida entre professoras de yoga restaurativa brasileira e portuguesas. *Cadernos de Iniciação Científica (Faculdade Cesusc/FPolis)*: 3a. Jornada da Integração e Iniciação Científica (06-10/11).
DANHAUER, S.; MIHALKO, S.; RUSSEL, G.; CAMPBELL, C.; FELDER, L.; DALEY, K. & LEVINE, E. (2008) Restorative Yoga for Women with Ovarian or Breast Cancer: Findings from a Pilot Study. *Journal of the Society for Integrative Oncology*, 6(2): 360-68.
D'SILVA S, et al (2012). *Mind-body medicine therapies for a range of depression severity: a systematic review*. Psychosomatics. 53:407-423. [PubMed: 22902090].
DERZETT, M. (2015). *Relaxe! Guia de relaxamento psicofísico com o método restaurativo São Paulo: Matrix*.
DISCIPIO, W. (2016). Perceived relaxation as a function of restorative yoga combined with Reiki for cancer survivors. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24: 116-22.
EGGLESTON, B. (2006). Biopsychosocial Assessment of Ashtanga and Restorative Yoga. *Somatic and Body Oriented Alternative and Complementary Health Research: The 134th Annual Meeting & Exposition (November 4-8) of American Public Health Association (APHA)*.
FISHER_WHITE, T. (2014) *Protocol for a Feasibility Study of Restorative Yoga for Symptom Management in Fibromyalgia* J Yoga Phys Ther, 5:2.
KANAYA, A.; ARANETA, M.; PAWLOWSKY, S.; CONNOR, E.; GRADY, D.; VITTINGHOFF, E.; CHANG, A.; CARRION-PETERSEN, L.; COGGINGS, T.; TANORI, D.; ARMAS, J. & COLE, R. (2014) Restorative yoga and metabolic risk factors: The Practicing Restorative Yoga vs. Stretching for the Metabolic Syndrome (PRYSMS) randomized trial. *Journal of Diabetes and its Complications*, 28(3):406-12.
LASATER, J. (2011) *Restful Yoga for Stressful Times. Second Edition*. ed. Rodmell Press.
KING, K. (2016). A case study examining participants perceived stress after Hot Yoga and Restorative Yoga. *Student Summer Scholars*.
ROCHA, K. et al. (2012) *Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice*. Conscious Cogn. 21:843-850. [PubMed: 22342535].
SUYANTA, W.; MUHADJIR EFFENDY, M.; MUNDZIR, S. & HARDIKA. (sem data). ASPEK KESEHATAN NON-FISIK MELALUI RESTORATIVE YOGA LEARNING. Acessado 24/08/2018 <<http://sim.ihdn.ac.id/app-assets/repo/repo-dosen-121701072033-17.pdf>>.
TAYLOR, T.; BARROW, J.; MAKAMBI, K.; SHEPPARD, V.; WALLINGTON, S.; MARTIN, C.; GREENE, D.; YERUVA, S.L. & HORTON, S. (2018). A restorative yoga intervention for African-American breast cancer survivors: a pilot study. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 5(1): 62-72.

Como amostra encontramos grupos diagnosticados com estresse pós traumático, síndrome metabólica, pacientes oncológicos, menopausa, problemas de auto estima, estresse, problemas cardiológicos, de auto percepção e com baixa qualidade de vida. Os três estudos brasileiros trabalham a yoga restaurativa para melhora de qualidade de vida e autoconhecimento, para manejo do estresse e aumento da resiliência tendo como base os estudos da medicina mente corpo.

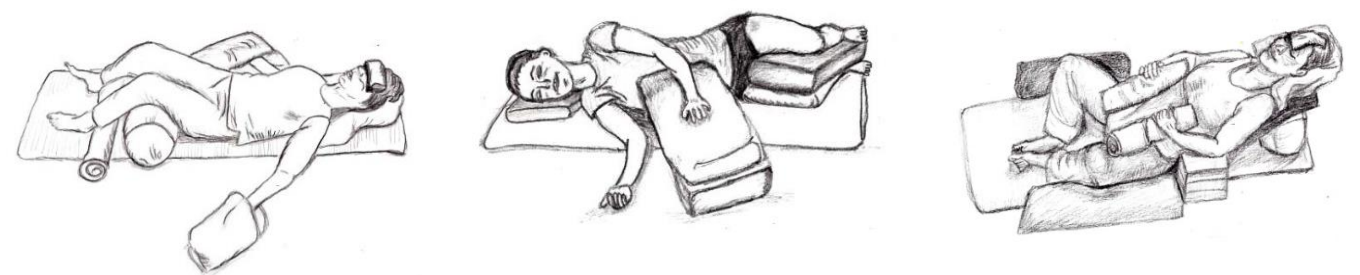


Figura 1: Exemplo de uma das técnicas utilizadas na prática restaurativa: posturas para restauração

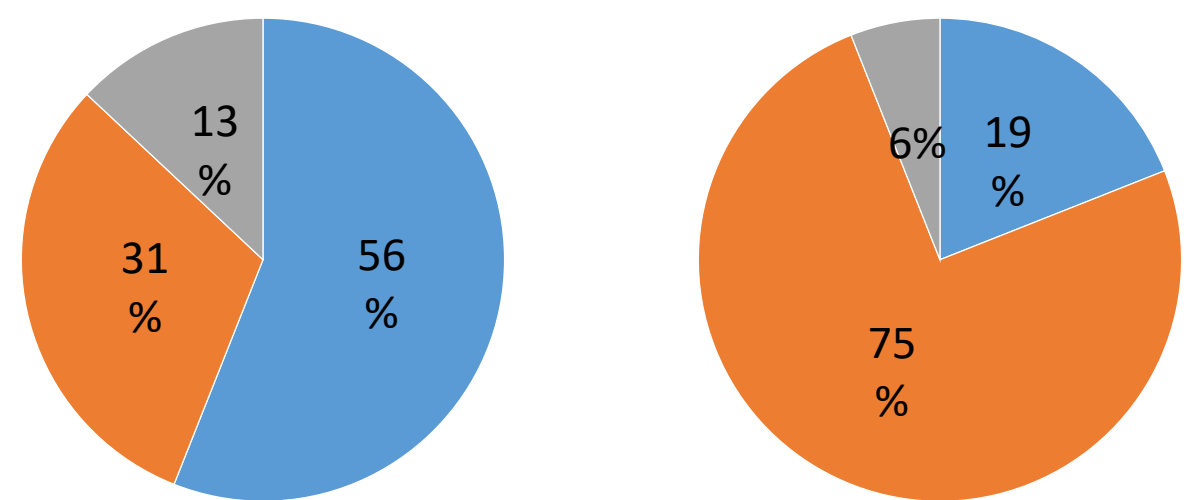


Gráfico 1: Áreas de pesquisa Azul Medicina / Laranja Psicologia / Cinza outras

Gráfico 2: Língua publicada Azul Português / Laranja Inglês / Cinza outras

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebemos que as evidências e dados gerados em estudos que utilizam a YR ainda são poucos, ainda assim importantes. Contatou-se que o Brasil foi um dos poucos territórios em que houveram publicações relacionando a YR com a psicologia e qualidade de vida e que também que utiliza o método para gerar autoconhecimento, um dos objetivos da filosofia prática do yoga. A maioria dos estudos foram feitos na área médica e em subáreas da oncologia e cardiologia, e que investigaram a prática aplicada em pacientes com câncer e problemas cardiovasculares, no intento de minimizar o estresse nesses grupos, acionando a resposta do relaxamento.

1 Graduando Psicologia. Faculdade Cesusc / e-mail: miladerzett@gmail.com
2. Docente Faculdade Cesusc / Dra em Psicologia / e-mail: casymelo@gmail.com