

## OS BENEFÍCIOS PSICOFISIOLÓGICOS DA PRÁTICA DO YOGA EM TEMPOS DE COVID-19

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021

ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

**MONTEIRO; Fernanda Meneses <sup>1</sup>, BRAZ; Ana Carolina Monteiro <sup>2</sup>, NASCIMENTO; Deborah Ribeiro <sup>3</sup>, FAUSTINO; Paloma Maria <sup>4</sup>, GOMES; Elcha Britto Oliveira <sup>5</sup>**

### RESUMO

Desde o final de 2019, enfrenta-se a pandemia do Sars-CoV-2. A vacinação é uma realidade que não possui ainda o alcance necessário, portanto, a profilaxia continua baseada no isolamento social a fim de achatar as curvas de infecção e não sobrecarregar o sistema de saúde. A vulnerabilidade ante as ameaças à saúde e às instabilidades socioeconômicas agravam doenças crônicas como depressão, ansiedade e estresse, o que predispõe à infecção pela deficiência do sistema imune. A prática do Yoga, é conhecida por reduzir os níveis de estresse, pressão arterial, glicose sanguínea, e aumentar a atividade vagal, a capacidade pulmonar e a eficácia do sistema imunológico dos seus praticantes. Esse trabalho busca evidenciar os benefícios psicofisiológicos da prática de Yoga no contexto da pandemia da COVID-19, a fim de consolidá-la como agente promotora da saúde. Esta é uma revisão de 16 artigos em Inglês e Português com as palavras-chave “benefícios do Yoga”, “Yoga e Covid-19” e “Yoga e DPOC” selecionados na base de dados da SciELO, PubMed e Scholar. Indivíduos que praticam Yoga têm maior secreção do ácido gama-aminobutírico (GABA). O GABA exerce efeito calmante e diminui os sintomas de estresse do indivíduo da mesma forma que a redução da função do sistema nervoso simpático diminui a secreção de cortisol e catecolaminas, debilitantes do sistema imune. Ao mesmo tempo, há maior liberação e melhoria na circulação de células de defesa como o CD4, linfócito B e Natural Killer, aumentando a competência do sistema imune frente a infecções. Além disso, o aumento da atividade vagal, associada à redução das funções do simpático resultam na diminuição do ritmo cardiorrespiratório. Por fim, estudos recentes mostram que as técnicas de respiração yogi, além de aumentarem a sensibilidade de barorreceptores e diminuírem a pressão arterial (PA), melhoraram a função pulmonar, inclusive de pacientes que possuem doenças crônico-obstrutivas. Ao associar posturas e técnicas de respiração, os praticantes de Yoga têm a PA e glicemia reduzidas, controlando comorbidades que agravam a infecção pelo Sars-Cov-2. Assim, é importante considerar o Yoga como uma prática que, ao reunir grande alcance psicofísico, torna-se importante promotora da saúde no contexto da COVID-19, de modo que estudos de maior rigor científico sobre esses benefícios devem ser feitos, dada a urgência da presente situação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Imunidade, Infecções por Coronavírus, loga

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena, fernanda.m.monteiro2000@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena, karolmmonteiro@hotmail.com

<sup>3</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena, deborahm19@gmail.com

<sup>4</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena, palomamariafaustino@gmail.com

<sup>5</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena, elchabritto@hotmail.com

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena, fernanda.m.monteiro2000@gmail.com  
<sup>2</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena, karolmmonteiro@hotmail.com  
<sup>3</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena, deborahm19@gmail.com  
<sup>4</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena, palomamariafaustino@gmail.com  
<sup>5</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena, elchabritto@hotmail.com