



## Fisioterapia e Yoga: Como as Técnicas do Yoga Podem Contribuir na Promoção da Saúde do Adulto.

### Autor(res)

Miguel Angel Maestre  
Ana Carolina Brandão Silveira

### Categoria do Trabalho

3

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### Resumo

O presente trabalho está relacionado com o Macrotema da Fisioterapia como promoção de Saúde e pretende como objetivo geral apresentar algumas das técnicas do Yoga (posturas psicofísicas, exercícios respiratórios e disciplinas mentais como mais uma das ferramentas para Promoção da Saúde do Adulto). Assim como outras terapias complementares incluídas no SUS (Biodança, Arte terapia, Musicoterapia, Tai Chi Chuan, entre outros), o Yoga já é praticado em grupos de adultos e individualmente, embora não seja uma técnica fisioterapêutica, promovendo a melhora do alongamento, controle das tensões corporais, consciência corporal, bem-estar e diminuição da agitação mental. A Metodologia utilizada neste trabalho é Revisão Bibliográfica. Muitas pesquisas foram realizadas nas últimas décadas analisando o efeito do yoga no organismo humano tendo como objetivo intervenções que incluem principalmente a prática das posturas físicas (asanas) e a meditação. A introdução do Yoga como Prática Integrativa e Complementar no SUS é recente (2017) e vem demandando novos estudos científicos que investiguem e validem os efeitos das técnicas do Yoga para contribuir na geração de promoção de Saúde no Adulto. Faz-se necessário a divulgação científica de sua proposta e a validação de seus efeitos para a maior quantidade de pessoas possíveis, levando em conta a pouca divulgação e seu reconhecimento no Brasil, diferentemente de outros países desenvolvidos o que gera certa resistência no âmbito acadêmico. Sua origem Indiana fora dos centros EUA e UE também contribui para esta resistência, apesar de muitos estudos a partir do século XXI nos EUA. Recomenda-se continuar investigando a atuação do Yoga na Promoção de Saúde e seu impacto positivo na Saúde Integral e sua integração na Fisioterapia.

# CONGRESSO REGIONAL DE FISIOTERAPIA 2024

Desafios e práticas para geração do cuidado e bem-estar

Anais do 1º Congresso regional de Fisioterapia 2024