

EFEITOS DA YOGA INERENTES A ANSIEDADE E SEUS SINAIS E SINTOMAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: revisão de literatura

Carla Caroline Cunha Carneiro
Junarah Martins da Silva
Phassy Pires Ribeiro
Pollyana Steefany Rodrigues Zago

RESUMO

A yoga consiste em uma ciência milenar que busca a integração do corpo, mente e espírito. Essa prática atende as diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS), e abrange o quesito de recuperação, prevenção, ou seja, educativa que induz a consciência ao indivíduo para o autocuidado. Durante a jornada pela formação profissional os universitários são inseridos em rotinas que exigem grande demanda de atividades, estudos e responsabilidades, o que acarreta um sofrimento psíquico do indivíduo induzindo a apresentação de sinais e sintomas de ansiedade. O objetivo deste estudo foi identificar os efeitos da yoga como recurso auxiliar para amenização da ansiedade e seus sinais e sintomas em estudantes universitários. Foi conduzida uma revisão de literatura mediante buscas nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, onde obteve a inclusão de 6 estudos. Conclui-se que a prática da yoga em abordagem aos estudantes universitários é eficaz para a redução da ansiedade, além de contribuir para com a melhora de seus sinais e sintomas, além disso, auxilia também para que esta população consiga lidar melhor com momentos conturbados o que coopera com a saúde mental, emocional e implica na melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Yoga. Efeitos. Benefícios. Universitários. Ansiedade.

INTRODUÇÃO

A yoga apresentou sua origem na Índia e atua em vários aspectos do corpo, mente e espírito. Em 1942, foram realizados por Swami Kuvalayananda os primeiros estudos científicos sobre a yoga, atualmente a prática atende às diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS), e visa promover a redução da ansiedade, insônia e melhora na qualidade de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

Foi propagada no Brasil por José Hermógenes de Andrade Filho, o mesmo publicou mais de 30 livros sobre o tema e afirma que a yoga é uma ciência milenar que busca a integração do corpo, mente e espírito mediante a realização de sua prática corporal associada a meditação, o que contribui com a fisiologia da yoga. Diante disto, apresenta como sua vertente o Hatha Yoga que auxilia para a melhora do corpo físico e o aperfeiçoamento da consciência (FERREIRA, 2021).

A meditação é a técnica mais antiga utilizada para o relaxamento, trabalho de mente e corpo e treinamento da atenção plena, proporciona um repouso profundo do corpo enquanto a mente está alerta e concentrada colaborando para o enriquecimento da inteligência emocional e aprimoramento da capacidade de concentração do indivíduo (GOLEMAN, 2018).

No vasto campo da yoga no que diz respeito ao auxílio correspondente a promoção da saúde mental considera pontos positivos referentes a melhora na qualidade de vida. Em consonância, a yoga representa uma prática que abrange o quesito de recuperação e prevenção, ou seja, educativa que induz a consciência ao indivíduo para o autocuidado (ROSA E MIRANDA, 2017).

Diante das situações de abrangência da saúde mental uma das características existentes na maioria das pessoas é a ansiedade, sendo considerada normal quando propicia e prepara o indivíduo para resolução de acontecimentos que para o mesmo são difíceis de serem solucionados. Em contrapartida, quando essa mesma sensação apresenta uma frequência e intensidade desproporcional interfere na resposta comportamental, cognitiva e emocional desencadeando sofrimento psicológico, prejuízos na vida de qualquer indivíduo incluindo os universitários o que indica um quadro de ansiedade patológica (LENHARDTK E CALVETTI, 2017).

Os estudantes universitários passam por várias experiências no período acadêmico, como desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. Essas manifestações interferem no processo de aprendizado profissional, podendo se tornar um desencadeador de distúrbios patológicos, desta maneira, a saúde psíquica dos alunos fica vulnerável em decorrência do estresse no ambiente acadêmico (CARDOSO *et al.*, 2019).

Segundo Braga *et al.* (2021), os sinais e sintomas da ansiedade mais evidentes nos universitários durante o período acadêmico são: estresse, angústia, nervosismo, inquietação ou a falta de vontade de executar algo, tensão, apreensão, medo, sensação de estar assustado e distúrbios do sono. Esses sintomas acabam por desencadear sinais clínicos relacionados à saúde do estudante como, alteração na pressão arterial, frequência cardíaca, na respiração, além de tremores e fobias.

Em 2020 no período pandêmico houve um aumento significativo nos níveis de perturbação psicológica, ansiedade, estresse e depressão em estudantes universitários se comparado a períodos anteriores. A pandemia provocou efeitos destrutivos na saúde mental dessa população, deste modo, é de extrema importância traçar estratégias de prevenção e remediação para que o efeito dessa perturbação não se prolongue e ocasione risco de agravamento, o que propicia o surgimento de outras patologias decorrentes do estresse (MAIA E DIAS, 2020).

Diante deste cenário a ansiedade juntamente com os seus sinais e sintomas são bastante difundidos entre os estudantes. Destaca-se então, a importância de ofertar melhores condições

de formação humanizada para que o estudante seja atendido em suas necessidades pedagógicas e emocionais (LEÃO *et al.*, 2018).

A escolha desse tema se deve pelo fato de os sinais e sintomas de ansiedade estarem cada vez mais comuns na comunidade acadêmica. Segundo Maia e Dias (2020), posteriormente ao período pandêmico aumentaram em decorrência do medo destes universitários de retornar às atividades de forma presencial, o que interfere diretamente no desempenho acadêmico e na vida pessoal, tornando-se então um tema relevante para a pesquisa.

O objetivo foi identificar por meio de uma revisão de literatura os efeitos da yoga como recurso auxiliar para a amenização da ansiedade e seus sinais e sintomas em estudantes universitários.

METODOLOGIA

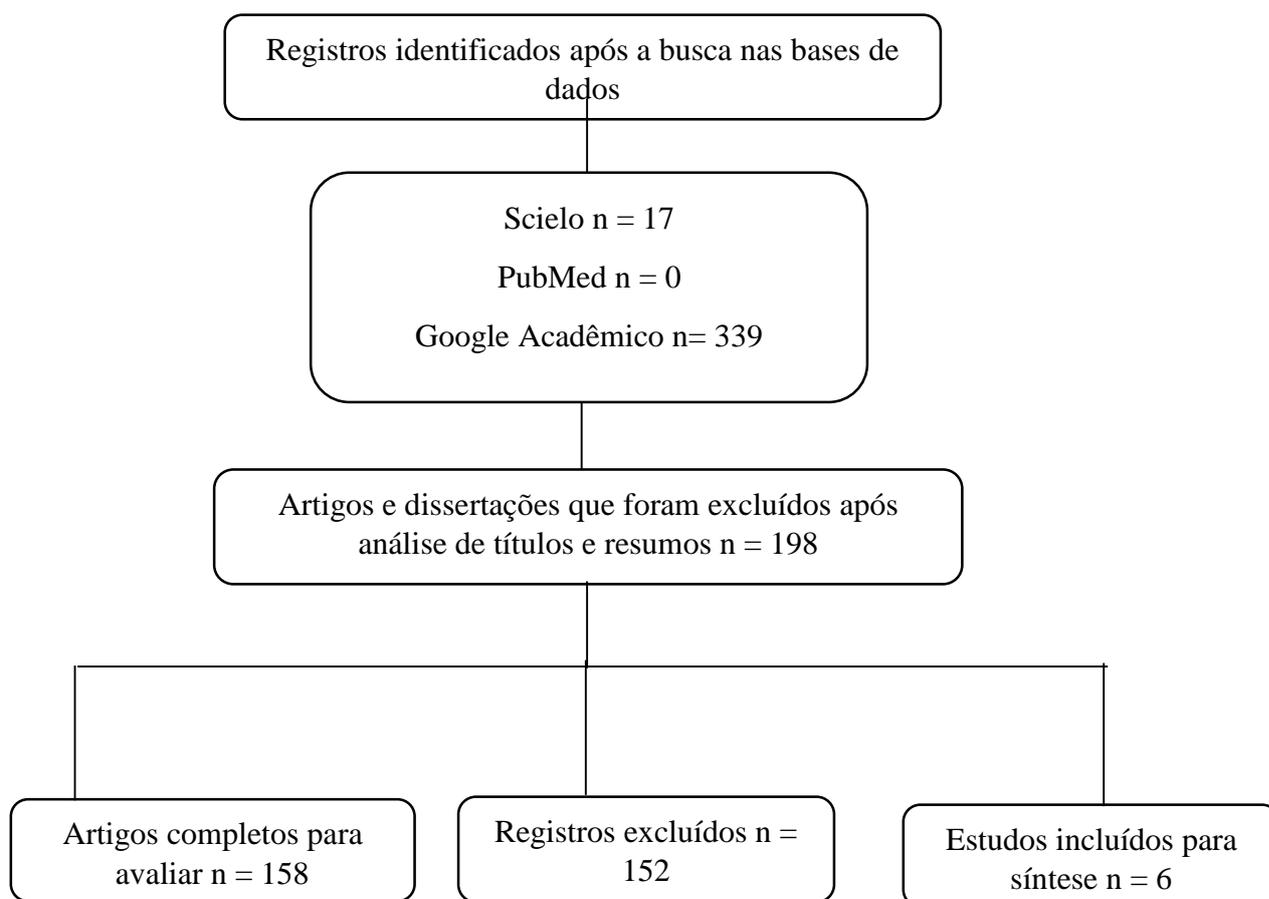
O presente trabalho apresenta caráter do tipo revisão de literatura, onde se baseou em conhecimentos pautados através de artigos científicos - estudos primários e dissertações, os quais abordassem sobre os efeitos da prática da yoga em estudantes universitários para redução da ansiedade e seus sinais e sintomas. Para sistematização da revisão, a questão norteadora levantada foi a seguinte: “Quais os efeitos da prática da yoga nos quadros de ansiedade em estudantes universitários?”.

Para a realização da busca dos artigos foram selecionadas as seguintes palavras-chave: yoga, efeitos, benefícios, universitários e ansiedade. Desta forma, foi realizada uma busca nas bases de dados *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), *National Library of Medicine* (PubMed) e Google Acadêmico, sendo executada entre março a abril de 2022.

Os artigos elegíveis para esta revisão foram artigos completos, nos idiomas em português, inglês e espanhol, publicados nos anos de 2018 a 2022, e que utilizassem a yoga como alternativa para tratamento associado ou não a outras técnicas. Os critérios de exclusão foram: artigos do tipo revisão de literatura, artigos que não contemplassem os objetos do estudo e artigos duplicados.

Posteriormente a leitura crítica dos artigos 6 deles foram selecionados e incluídos no presente estudo em virtude de contemplarem os critérios de inclusão, e contribuir para com a finalidade deste trabalho. A apresentação dos resultados referente a busca segue representado na figura 1.

Figura 1. Diagrama de fluxo para apresentação do processo de seleção dos artigos.



Fonte: Autoria própria.

RESULTADO

Foram encontrados na busca 356 artigos, sendo nas seguintes bases de dados: 0% PubMed, 4,77% SciELO e 95,22% Google Acadêmico. No entanto, considerando os critérios de elegibilidade após leitura e análise dos artigos, restaram então 6 destes para esta revisão, os mesmos estão expostos no quadro 1. As publicações ocorreram entre os anos de 2018 a 2021, sendo 3 publicações em 2018 (50%), e 3 publicações em 2021 (50%).

Quadro 1. Descrição dos resultados da busca de artigos científicos originais e dissertação.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADO
Bianchini, 2018.	Estudo experimental de uma intervenção não farmacológica para promover equilíbrio emocional	Avaliar os efeitos de uma intervenção não farmacológica para redução da ansiedade, estresse, depressão e melhoria da capacidade de	Estudo exploratório sem randomização, com abordagem quantitativa e qualitativa, realizado no período de outubro a dezembro de 2016. Artigo I: A amostra contou com a participação de 59	Conclui-se que o CEB based course associado à prática de hatha yoga desenvolvido no protocolo foi capaz de reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas sugestivos de depressão em estudantes universitárias, porém

	entre estudantes universitárias .	atenção em estudantes universitárias.	estudantes universitárias do gênero feminino. Foram utilizados os seguintes instrumentos: formulário de caracterização biossocial e de formação profissional; Inventário de sintomas de stress; Inventário de Depressão de Beck, e o Inventário de Ansiedade de Beck, sendo realizado delineamento pré e pós-testes. Artigo II: Além de todos os instrumentos citados no artigo I, foi utilizado a Escala de Atenção e Consciência Plenas. As 59 universitárias foram alocadas em: Grupo Intervenção (GI = 30), e participaram de um programa composto por treinamento de equilíbrio emocional, associado a exercícios de yoga. O outro grupo denominado controle (GC = 32), não sofreu nenhuma intervenção.	não se mostrou capaz de melhorar os níveis de atenção de forma significativa.
Aragão e Matos, 2018.	A universidade e o seu papel para a promoção da paz: A experiência da ação de extensão de yoga e cultura de paz na faculdade de educação da Universidade Federal do Ceará.	Entender como o yoga pode promover uma cultura de paz no ambiente universitário, minimizando ou sanando os problemas e dificuldades relacionados a esse local, como o estresse psicoemocional da comunidade acadêmica.	Foi realizada uma ação de extensão sendo uma pesquisa de cunho qualitativo. Aulas de yoga foram ofertadas 2 vezes por semana com 90 minutos de duração por 4 semestres, 190 alunos participaram, sendo realizados 24 encontros semestrais. Os participantes preencheram uma ficha de inscrição com informações pessoais gerais e perguntas sobre a prática da yoga, além disso foram elaborados outros instrumentos para a coleta de dados qualitativos como questionários de avaliação.	Constatou-se que a prática da yoga auxilia os estudantes universitários a lidarem com momentos difíceis obtendo melhor controle em relação a ansiedade, e buscarem o autoconhecimento como forma de desenvolver uma vida equilibrada através da união entre saúde física, mental e emocional.

<p>Martínez, 2018.</p>	<p>Proceso grupal de aplicación de técnicas del yoga como estrategias de manejo de la ansiedad a estudiantes de psicología.</p>	<p>Identificar os benefícios psicológicos da aplicação da yoga para a melhoria dos níveis de ansiedade em jovens universitárias, estudantes de psicologia.</p>	<p>Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo e quantitativo que utilizou como instrumento de avaliação a escala de STAI - Inventário de Ansiedade de Traços de Estado, projetada para medir os níveis de ansiedade das participantes. Foram realizadas 8 sessões com duração de 1h e 30 minutos, na primeira sessão houve a aplicação da escala, posteriormente foram praticadas diferentes posturas de yoga. Na última sessão a escala foi reaplicada. A população do estudo contou com 9 estudantes de psicologia, com idade entre 20 à 25 anos.</p>	<p>Observou-se melhora na forma como as participantes gerenciam eventos estressantes em seu dia a dia, mediante a utilização de técnicas de respiração ou posturas aprendidas na intervenção. Em consonância, a prática da yoga influenciou na diminuição da resposta à ansiedade.</p>
<p>Furlan <i>et al.</i>, 2021.</p>	<p>Práticas integrativas para o cuidado em saúde e o suporte social no ambiente universitário: Yoga, meditação e Reiki.</p>	<p>Relatar a experiência de ações na universidade com yoga, meditação e reiki e destacar reflexões para o cuidado em saúde e promoção de redes de suporte.</p>	<p>O estudo consiste em um relato narrativo de ações ocorridas entre 2017 e 2020 de dois projetos de extensão. A inclusão dos alunos participantes foi realizada através de interesse pessoal e entrevista, ou questionário complementar para acompanhamento longitudinal do processo de cada participante. Foram conduzidas práticas de yoga, meditação e reiki. Entre 2017 e 2019, foram atendidas 152 pessoas em 285 encontros de grupo. Já em 2020, participaram 107 alunos nas aulas de yoga, na prática de meditação participaram 32 pessoas em 10 encontros de cada grupo, foram atendidas 257 pessoas em um total de 6 turmas, totalizando 584 atendimentos.</p>	<p>Destacou-se melhora em relação às emoções negativas o que contribui para a redução da ansiedade e do estresse, melhora também na dificuldade de concentração, diminuição das dores de forma geral e aumento do autoconhecimento e bem-estar.</p>

Rodrigues <i>et al.</i> , 2021.	Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários .	Avaliar o efeito de uma intervenção de 16 semanas com hatha yoga nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários.	Participaram deste estudo 17 estudantes com mais de 18 anos. Foi realizada uma intervenção por 16 semanas, sendo duas vezes por semana apresentando duração de 75 minutos cada. A abordagem foi realizada com turmas no período matutino e no período noturno.	Demonstrou melhora nos níveis de ansiedade e depressão quando comparados os escores antes e após intervenção. Ao final, observou-se que o nível de ansiedade reduziu nas turmas de manhã e noite, porém os níveis de depressão reduziram apenas para a turma da manhã.
Yoshida e Furlan, 2021.	Caracterização de participantes de grupos de yoga em serviço universitário de atenção primária à saúde.	Avaliar os participantes de um grupo regular de yoga com enfoque terapêutico, em um serviço universitário de atenção à saúde localizado no interior do estado de São Paulo.	Pesquisa social de caráter documental, descritiva e retrospectiva, com coleta de dados em fichas de cadastro dos participantes. Foram consideradas as fichas que tiveram as informações preenchidas completamente, resultando em 72 fichas para análise. Foram realizados 20 grupos semanais de três a cinco turmas por semestre. Dos 72 participantes do grupo, 54 eram do gênero feminino.	Concluiu-se que a prática da yoga conseguiu colaborar para a redução dos sinais e sintomas da ansiedade e do estresse, contribuindo para melhora nos diferentes domínios do estado da saúde sendo físico e mental, melhora também nas emoções, bem-estar, além da contribuição em relação ao crescimento pessoal.

Fonte: autoria própria.

DISCUSSÃO

Portando-se de um trabalho de revisão de literatura, os artigos encontrados para este estudo limitaram-se a expor os efeitos que a prática da yoga pode proporcionar para os estudantes universitários no que diz respeito aos sinais e sintomas da ansiedade.

De acordo com Bianchini (2018), que realizou um estudo exploratório com 59 estudantes universitárias e afirma que a ansiedade, o estresse e os sintomas sugestivos de depressão se apresentaram em níveis preocupantes nas mesmas. Com o grupo I (GI) foi realizada uma intervenção não farmacológica sendo composta pela oferta de um programa baseado no *Cultivating Emotional Balance* (CEB *based course*), que visa reduzir as experiências emocionais destrutivas através de três categorias de práticas meditativas juntamente com a yoga. Os encontros foram realizados por oito semanas com frequência semanal, tendo duração de duas horas e meia, sendo duas horas dedicadas a meditação do CEB

based course e trinta minutos a prática de yoga. Já com grupo controle (GC) não foi realizada nenhuma intervenção.

Diante disto, foi destacado no GI que os efeitos não se mostraram eficientes na melhora da atenção, mas em contrapartida, houve sucesso na capacidade de redução da ansiedade, estresse, e nos sintomas de depressão, enquanto o GC se manteve na fase de resistência, não apresentando melhora dos sintomas. O autor ainda ressalta, a importância da implantação desses programas nas universidades para redução dos efeitos negativos que podem ser gerados em decorrência das demandas acadêmicas aos universitários (BIANCHINI, 2018).

Em contribuição, segundo Villamar e Fernandes (2018), a melhora da ansiedade implicada pela yoga possui potencial de colaborar com a inserção desta prática na política institucional visando o sucesso acadêmico.

No estudo de Aragão e Matos (2018), os mesmos se propuseram a relatar a experiência sobre a junção da promoção da saúde mental e da paz para os universitários no ambiente acadêmico, promovendo ações de educação, espiritualidade e saúde, interligando assim os saberes da yoga e da espiritualidade devido os universitários serem submetidos a situações ansiosas e estressantes diariamente. Promoveram aulas de yoga duas vezes na semana, sendo 30 minutos de discussão teórica e 60 minutos de aula prática totalizando 90 minutos. Foram realizados 24 encontros com uma média de 73 horas aulas por semestre.

Deste modo, as aulas de yoga contribuíram positivamente para que os universitários conseguissem lidar melhor com as situações estressantes, ter controle da ansiedade, mais calma e clareza mental em relação ao autoconhecimento, e melhor qualidade de vida transcendendo o aspecto físico ao se fundar no desenvolvimento espiritual, contribuindo também para o entendimento de se estar no mundo uma vez que a cultura da paz está inteiramente interligada com a prática da yoga, buscando estimular atitudes positivas para lidar com os conflitos existentes (ARAGÃO E MATOS, 2018).

Martínez (2018), realizou um estudo visando mensurar os níveis de ansiedade em 9 estudantes de psicologia, essa análise foi realizada pela escala STAI aplicada na primeira e na última sessão. Foram realizadas 6 sessões com duração de uma hora e meia por semana, onde foram praticadas diferentes posturas de yoga enfatizando o alongamento, flexibilidade, respiração, relaxamento, meditação e o contato consigo mesmo. A prática implicou na melhora do gerenciamento de eventos estressantes na vida dos participantes e auxiliou no foco da atenção, influenciando na diminuição da ansiedade e favorecendo o desenvolvimento de estratégias para possíveis situações ansiosas futuras.

Mediante o estudo de Furlan *et al.* (2021), destacaram que o ambiente universitário vem apresentando situações relacionadas ao intenso sofrimento psíquico e a ansiedade, com isso relataram que as práticas integrativas como a yoga, meditação e o reiki vêm sendo utilizadas como tecnologias e estratégias de intervenção para o enfrentamento desses problemas. Deste modo, realizaram aulas de yoga entre o período de 2017 à 2019 de forma presencial abordando 152 universitários o que totalizou em 285 encontros, já em 2020 devido ao momento pandêmico pela COVID-19 as aulas foram adaptadas para o formato remoto em que participaram 107 universitários. A prática proporcionou maior autonomia para os indivíduos melhorando as emoções, o autoconhecimento, o cuidado de si, e a reconexão pessoal, permitindo lidar melhor com as situações de ansiedade e estresse.

Em consonância, Pinto *et al.* (2021), relatam que dentre as ações que fazem parte da política nacional de práticas integrativas e complementares (PNPIC), a yoga apresenta benefícios para a promoção da saúde e alcança as dimensões física, mental e espiritual do indivíduo, o que contribui para a redução da ansiedade juntamente com seus sinais e sintomas.

Rodrigues *et al.* (2021), implantaram em sua pesquisa um programa de práticas de hatha yoga correspondendo a 16 semanas contando com estudantes do período matutino e noturno, sendo 50 alunos ao todo, tendo esse número reduzido após a aplicação de um questionário. Inicialmente foi aplicado a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), que avalia o nível de estresse e depressão, sendo composta por 14 questões de múltipla escolha com pontuação de 0 a 3, posteriormente ao final da intervenção foi reaplicada para certificar se houve diminuição no nível de ansiedade e depressão, desta maneira, os autores constataram ao término do programa a identificação da redução dos níveis de ansiedade na turma do período matutino e noturno, porém, os níveis de depressão só foram reduzidos na turma matutina.

Yoshida e Furlan (2021), realizaram uma pesquisa no período entre setembro de 2017 a dezembro de 2019, onde identificaram as principais necessidades dos estudantes universitários como, ansiedade, pânico, irritabilidade e depressão, à vista disso, ofertaram como atividade de extensão universitária a prática da yoga, contaram com a participação de 152 alunos por semestre com idade entre 18 e 68 anos, sendo realizados 20 grupos semanais de três a cinco turmas por semestre contendo até dez estudantes em cada, resultando no total de 258 encontros. De acordo com a prática da yoga, obtiveram resultados positivos tanto a nível da saúde mental quanto físico, colaborando diretamente na melhora dos sintomas da ansiedade, estresse e nas emoções.

Os autores ainda ressaltam que a yoga é pouco difundida no Brasil e defende a importância de ofertá-la nas universidades como projetos de extensão visando a contribuição de forma favorável aos universitários (YOSHIDA E FURLAN, 2021).

Com base nos artigos encontrados, o estudo de Bianchini (2018), e Rodrigues *et al.* (2021), obtiveram resultados positivos para a redução da ansiedade juntamente com seus sinais e sintomas, o que consequentemente colaborou para que a jornada acadêmica se tornasse melhor.

Entretanto, nos estudos de Aragão e Matos (2018), Martinez (2018), Furlan *et al.* (2021) e Yoshida e Furlan (2021), estes chegaram a resultados mais significativos em menção a redução da ansiedade pelo fato de conseguirem através da prática da yoga nas universidades desenvolver com os estudantes a união entre a saúde mental, emocional e física, ocasionando uma vida mais equilibrada em âmbito pessoal e acadêmico. Além disso, registraram melhora em como esses estudantes gerenciavam os eventos estressantes do dia a dia, as emoções negativas, o estresse, e observaram a promoção de melhor cuidado de si nesta população, mais foco nas tarefas, e um maior desenvolvimento pessoal, refletindo então em uma melhor qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstrou que a prática da yoga apresenta importância significativa com resultados positivos quando aplicada em estudantes universitários, contribui para a melhora e amenização de sinais e sintomas da ansiedade o que favorece o controle emocional e permite a estes indivíduos lidarem melhor com as diversas situações estressantes presentes na rotina acadêmica.

Fica claro que a implementação das aulas de yoga nas universidades é de extrema necessidade e importância pelo fato de colaborar com a saúde mental dos estudantes, o que acarreta várias conquistas como, a melhora das emoções negativas, redução da ansiedade, estresse, sintomas depressivos, no cuidado de si, reconexão pessoal, auxilia no aumento do autoconhecimento, bem-estar, crescimento pessoal e acadêmico cooperando para com a qualidade vida.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, P. C. .; MATOS, K. S. L. A Universidade e o seu papel para a promoção da paz: a experiência da ação de extensão de yoga e cultura de paz na Faculdade de Educação da Universidade Federal do Ceará. **Publicatio UEPG: Ciências Sociais Aplicadas**, v. 26, n. 2, p. 152–162, 2018.

BIANCHINI, C. Estudo experimental de uma intervenção não farmacológica para promover equilíbrio emocional entre estudantes universitários. **Universidade Federal de São Carlos**, p. 117, 2018.

BRAGA, et al. Avaliação da ansiedade em estudantes de Enfermagem: revisão integrativa da literatura. **Research Society and Development**, v.10, n.12, 2021.

CARDOSO, J. V. et al. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica - Stress in university students: an epidemiological approach. **Rev. enferm. UFPE on line**, v. 13, p. [1-7], 2019.

FERREIRA, L.C. **Hermógenes, 100 anos**: pioneiro da ioga mudou a vida após tuberculose. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-03/hoje-e-dia-professor-hermogenes-100-anos-ioga> Acesso em: abril 2022.

FURLAN, P. G. et al. Relato de experiência dossiê práticas integrativas para o cuidado em saúde e o suporte social no ambiente universitário : yoga , meditação e reiki. p. 150–161, 2021.

GOLEMAN, D. **A arte da meditação**. 1ª Edição: Sextante, 2018.

GOVERNO FEDERAL [MINISTÉRIO DA SAÚDE]. **Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2018/marco/ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus> Acesso em: abril 2022.

LEÃO, A. M. et al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 4, p. 55–65, 2018.

LENHARDTK, G. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, v. 50, n. 1 e 2, p. 111–122, 2017.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, p. 1–8, 2020.

MARTÍNEZ, M. Proceso grupal de aplicación de técnicas del yoga como estrategias de manejo de la ansiedad dirigido a estudiantes de psicología. **Psicolnnova**. v.2, n.2, p.27-56, 2018.

PINTO, E.B. et al. Programa UEPG abraça: o uso de terapias complementares para a promoção de saúde mental de universitários. **INTERAÇÃO**. v.21, n.2, 2021.

RODRIGUES, J. et al. Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 18, n. 38, p. 111–122, 2021.

ROSA, A.L.; MIRANDA, A.V.S. O Yoga como prática integrativa na promoção de saúde mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si. **Rizoma: experiências interdisciplinares em ciências humanas e ciências sociais aplicadas**.v.1, n.2, p.178-190, abr, 2017.

VILLAMAR, D.; FERNANDES, M. Yoga e saúde de estudantes universitários: quais os benefícios? **XIV Jornada de Iniciação Científica e VII Mostra de Iniciação Tecnológica**. Universidade Presbiteriana Mackenzie. 2018.

YOSHIDA, K.K.; FURLAN, P.G. Caracterização de participantes de grupos de yoga em serviço universitário de atenção primária à saúde. **Revista Saúde**. v. 47, n.1. 2021.