

**YOGA SCHOOL**  
**CAMILA APARECIDA CÔRTEZ DEZATENICKI**  
**15ª TURMA**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

**Nádi Shôdhana Pránáyáma – uma ferramenta para redução de estresse e  
ansiedade durante a pandemia do COVID-19**

**LAPA**

**2021**

## **Trabalho de Conclusão de Curso**

### **Nádí Shôdhana Pránáyáma – uma ferramenta para redução de estresse e ansiedade durante a pandemia do COVID-19**

Na atualidade, ouve-se cada vez mais e com maior frequência as pessoas se queixarem de algum tipo de ansiedade. Essa, por sua vez, tem as mais diversas causas e pode ser multifatorial: problemas financeiros, problemas com relacionamentos pessoais, desemprego, patologias, excesso de trabalho e responsabilidades, cansaço, entre outras. Já não bastasse todos esses pontos citados, a partir do ano de 2019, os quadros de ansiedade ganharam um agravante: a pandemia do novo Corona vírus.

Com a disseminação rápida do COVID-19, obrigamo-nos a mudar hábitos e rotinas, e passamos a viver em um novo mundo. A palavra que mais assustou foi LOCKDOWN, que decretou não só o “fim” temporário do direito de ir e vir, mas, a falência de empresas, desemprego e fome para muitas famílias. Além disso, a imprensa não falou outro assunto, se não sobre o quão mortal e imprevisível era o novo vírus. Some isso ao fato de proibirem festas, encontros sociais e qualquer evento onde houvesse aglomeração, com intuito de frear a transmissão. Esse é o cenário caótico que vivemos desde então, e que vem afetando e agravando a saúde mental e física da população.

Muitas pessoas acometidas por problemas de ordem emocional/psicológica, fazem tratamento com fármacos, todavia, essa não é a única maneira de diminuir seus sintomas. Na procura de um método alternativo, encontramos o Yôga, que, segundo Hermógenes (1995), pode contribuir no funcionamento do corpo como um todo, pois sua filosofia não separa mente e matéria. Ainda segundo o autor:

As práticas e filosofia yôgi agem beneficentemente sobre os nervos, sobre todos órgãos, glândulas, finalmente sobre todo o orgânico, mas, indo mais além, harmoniza um outro nível imediato e mais sutil do nosso ser conhecido como “corpo vital”. Chega ao “plano mental” e passa adiante, a níveis mais quintessenciados e cada vez mais próximos do Espírito. (pg 45)

Sou formada em educação física desde 2015, trabalho em academias e com o Yôga. Como a maioria da população, também fui afetada e precisei me reinventar. Busquei então, no ano de 2020 por um curso de aperfeiçoamento na área do Yôga, pois, além de ser praticante e conhecer seus benefícios, já existia em mim uma relação de amor com a profissão, porém, também porque vi na situação uma oportunidade de crescimento pessoal e percebi que através dela, poderia ajudar outras pessoas. Optei pelo Yôga School e com este trabalho, além de concluir minha formação, quero também auxiliar as pessoas a reduzirem seus níveis de estresse e ansiedade através do Pránáyáma Nádi Shôdhana, tendo como base aulas de Yôga ministradas por eu mesma, durante o curso e a pandemia.

### **Pránáyáma – Expansão da bioenergia através de respiratórios**

Todos sabemos que a respiração é indispensável para que haja vida, seja nos seres humanos, animais ou nas plantas: tudo que vive, respira. Entretanto, poucos sabem a maneira “correta” de respirar e menos ainda sabem usar essa dádiva à seu favor.

A etimologia da palavra Pránáyáma vem do Sânscrito, e deriva de duas outras palavras: Práná que significa bioenergia, ou energia vital; e áyama que significa expansão, elevação, intensidade. Dessa forma, podemos entender pránáyáma como expansão da bioenergia, através de respiratórios.

No Yôga, existem diversas técnicas de respiração e exercícios respiratórios, que podem ou não incluir ritmo, contração e mentalizações. Além disso, há o uso de mudrás específicos para esse anga (parte da aula).

Para o presente estudo, foi utilizado o Nádi shôdhana pránáyáma – respiração alternada sem ritmo e sem contração, seguindo a maneira de execução apresentada a seguir:

1. Os participantes devem estar sentados em Samánásana, respeitando a polaridade masculina e feminina em relação ao posicionamento dos calcanhares, com as mãos em jñána mudrá;

2. Devem obstruir a narina direita com o dedo médio da mão direita, mantendo o mudrá e fazer uma inspiração pela narina não obstruída, nesse caso, a esquerda (respiração completa – abdominal, intercostal e torácica).
3. Reter com o ar nos pulmões pelo maior tempo possível, enquanto estiver confortável.
4. Trocar a narina em atividade, obstruindo agora a narina esquerda, sem desfazer o mudrá e utilizando a mesma mão para obstruir a narina. Expirar pela narina direita (também utilizando a respiração completa, porém, desfazendo-a – torácica, intercostal e abdominal).
5. Continuar o pránáyáma, inspirando pela narina direita e assim sucessivamente, lembrando sempre de inspirar pela narina que expirou.

A respiração das narinas alternadas foi escolhida por diversos motivos. Aqui estão alguns deles: trabalha com o momento presente, trazendo ao praticante maior calma e concentração; harmoniza os hemisférios mentais, que se relacionam com o lado lógico e emocional dos seres humanos; ajuda a purificar, desobstruir e balancear as nâdis (canais de energia) pelos quais o prána passa, facilitando assim a circulação da energia vital.

### **Como o estudo funcionou?**

Como mencionado anteriormente, devido ao surto do COVID-19, houve um aumento da ansiedade e do estresse em toda população mundial. Com objetivo de auxiliar as pessoas que são acometidas por tais males, resolvi elaborar este trabalho. Para isso, apliquei dois questionários simples, com perguntas distintas – um deles foi aplicado antes das práticas e outro depois – para verificar se houve alguma mudança após 32 aulas práticas de Swásthya Yôga, com execução da Nádi shôdhana pránáyáma como objetivo principal.

Ambos os questionários contam com 15 questões relacionadas ao Yôga, à qualidade de vida e sono, à ansiedade e estresse e à pandemia. Após responderem o primeiro questionário, os alunos começaram então a ter aulas práticas de 40 minutos duas vezes por semana, no período da noite.

A estrutura desta aula foi de apenas 5 angas, caracterizando ela como uma prática heterodoxa, conforme segue: Mudrá, Pújá, Pránáyáma, Ásana, Yôganidrâ, respectivamente. Porém, o único anga que permaneceu igual durante as 32 aulas foi o Pránáyáma, com a execução do Nádi shôdhana pránáyáma por 7 minutos.

Além disso, os participantes foram instruídos a praticarem diariamente antes de dormir o Nádi shôdhana pránáyáma, todavia, em tempo reduzido ao da aula, com objetivo de intensificar os efeitos do mesmo. Como comprovação de comprimento da tarefa, eles deveriam enviar um vídeo realizando a mesma. Essa comunicação se fez através do aplicativo de mensagens Whatsapp.

O ambiente das práticas presenciais escolhido foi uma sala com grande qualidade de ventilação, com pouca iluminação, onde se fez uso de som ambiente, com músicas tranquilas, adequadas às práticas. Cada aluno tinha seu próprio mat (tapete de prática) e foi respeitado o distanciamento social. Além disso, foi obrigatório o uso de máscara, sendo que somente durante a execução do respiratório era autorizado o desuso da mesma. Havia higienização constante das mãos com álcool em gel por parte dos alunos e da professora. O número de participantes se limitou a cinco pessoas por turma, numa sala de 30 metros quadrados. Nenhum aluno teve contaminação com o Corona vírus durante o tempo que participou das aulas

Participaram desse estudo, homens e mulheres, com idades entre vinte e sessenta anos, com disponibilidade de horário para a prática noturna. Todos tinham laudo médico atestando algum problema de ordem psicológica, porém, nem todos faziam uso de fármacos. Alguns, relataram estar fazendo acompanhamento com psicólogo, e que precisaram procurar ajuda depois que se instaurou o cenário da pandemia. Ao total foram vinte participantes, divididos em quatro turmas, com horários definidos: turmas 01 e 02 segundas e quartas –feiras, e turmas 03 e 04 terças e quintas – feiras, às 19:00 e às 20:00 horas, respectivamente. O intervalo dado era para higienização da sala e para que não houvesse aglomeração e diminuísse o contato dos alunos.

Foram ministradas 16 semanas de aulas presenciais no ambiente da academia. Entretanto, nesse período, houve um aumento significativo do

número de casos na cidade onde resido, inclusive, aumentando também os óbitos em decorrência do contágio. Por esse motivo, as autoridades responsáveis, decretaram lockdown, na tentativa de frear o avanço. Diante disso, precisei readaptar e transformar as aulas que estavam sendo ministradas no formato presencial, para o formato on-line. Para isso, utilizei a plataforma digital do “Google Meet”, seguindo os passos:

- Solicitei que os alunos baixassem no seu aparelho de preferência (celular, tablet, notebook, etc), o aplicativo do “Google Meet” e fizessem seu cadastro, que acontece de forma simples e rápida;
- Dividi novamente as turmas, passando de quatro para oito, para que pudesse facilitar no acompanhamento e correção durante as aulas. Com a nova divisão, passei a ter quatro turmas com três alunos e quatro turmas com dois alunos. Os horários também precisaram ser alternados, e ficaram assim:

Segundas e Quartas - feiras		Terças e Quintas – feiras	
Turma	Horário	Turma	Horário
01	18:00	05	18:00
02	19:00	06	19:00
03	20:00	07	20:00
04	21:00	08	21:00

- Para iniciar a aula, eu acessava o aplicativo e tocava no espaço escrito “nova reunião”. Em seguida o app, abre uma tela com algumas opções, eu selecionava então, a opção iniciar uma reunião agora. E compartilhava o link com os alunos, que aceitavam o convite e dava-se início a aula.

Apesar do formato ter sido alterado, os participantes não foram dispensados das práticas extras antes de dormir e o procedimento para comprovação da mesma permaneceu inalterado.

Para poder atender de maneira mais fidedigna possível com o nosso ambiente anterior de prática, criei na minha própria casa um espaço exclusivamente dedicado a aula, onde deixava um tripé posicionado em frente ao mat, com uma boa qualidade de iluminação, o meu celular, transmitindo ao vivo as aulas.

Solicitei que meus alunos deixassem também seus aparelhos posicionados de frente para seu mat, porém, sempre que necessário, solicitava novo posicionamento, garantindo que a regra da execução e ângulo saísse perfeita, para melhor entendimento deles e facilitação da minha correção.

O novo formato, ainda estava em desenvolvimento, e muitos praticantes relataram dificuldade para se adaptar a metodologia on-line, uma vez que estavam acostumados com a modalidade presencial. Entretanto, apesar disso, não houve desistências. O período em que funcionaram assim as aulas foi de quatro semanas, pois, assim que houve redução dos números de casos, houve também o retorno do funcionamento de academias e demais serviços considerados não essenciais, retornando assim ao esquema anterior, com apenas quatro turmas. A partir daí, não houve mais alteração no esquema de aulas e encerramos as 12 semanas restantes com as práticas fluindo perfeitamente. Ao término programado das aulas, foi dado aos praticantes o segundo questionário para preenchimento, finalizando a participação dos convidados. Após terem sido entregues, os questionários foram analisados e comparadas as respostas, para verificar se realmente houve a esperada diminuição dos quadros de ansiedade e estresse com a execução do pránáyáma.

## **O questionário**

Para poder comprovar que a execução do pránáyáma escolhido é mesmo eficaz como ferramenta de redução de estresse e ansiedade, desenvolvi dois questionários – o primeiro, foi aplicado antes das aulas serem ministradas e o segundo, logo depois do término das 32 sessões.

Os questionários foram elaborados por mim mesma, com perguntas relacionadas ao Yôga, à qualidade de vida e sono, à ansiedade e estresse e à pandemia, dados que considere fundamentais para serem comparados posteriormente. As respostas eram de escolha simples, podendo optar apenas por “sim” ou “não”. Seguem abaixo:

Questionário 01		Sim	Não
1.	Com as primeiras notícias do COVID-19 veiculadas em todas as mídias, você se sentiu mais ansioso e/ou estressado e/ou deprimido?		
2.	Você apresentou algum sintoma físico, devido ao seu estado emocional assinalado na questão anterior?		
3.	Considera que teve sua qualidade de sono afetada depois da pandemia?		
4.	Percebeu o surgimento ou agravamento da sensação de medo (relacionada a qualquer área da vida)?		
5.	Energeticamente falando, você se sentiu mais esgotado com a decorrência da pandemia?		
6.	Considera que seus pensamentos ficaram mais negativos com os últimos acontecimentos?		
7.	Com relação ao distanciamento social, teve dificuldade para segui-lo?		
8.	Adquiriu o hábito de acompanhar o progresso da pandemia?		
9.	Considera a influência das mídias sociais como negativa?		
10.	Percebeu sua imunidade diminuída com o decorrer da pandemia?		
11.	Você se considera fisicamente ativo?		
12.	Costuma prestar atenção na sua respiração?		
13.	Tem o hábito de meditar?		
14.	Antes da pandemia, você praticava Yôga?		
15.	Tem o hábito de agradecer?		

Questionário 02		Sim	Não
1.	Após ter praticado as aulas de Swásthya Yôga, especificamente voltadas ao Nádi shôdhana pránáyáma, você se sentiu menos ansioso e/ou estressado e/ou deprimido?		

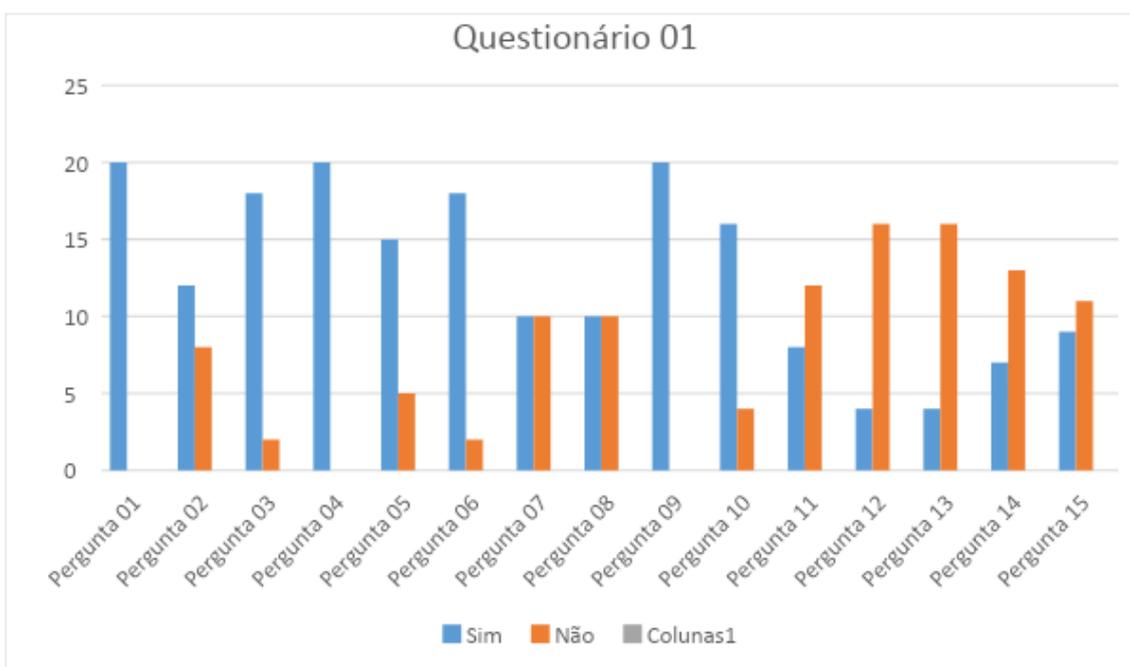
2.	Após as aulas, houve melhora nos sintomas físicos relacionados ao seu estado emocional?		
3.	Considera que a prática diária do Nádi shôdhana pránáyáma contribuiu para melhorar sua qualidade de sono?		
4.	Percebeu diminuição na sensação de medo e aumento da sensação de confiança (relacionada a qualquer área da vida)?		
5.	Energeticamente falando, após a participação nesse estudo, você se sentiu mais leve e elevado?		
6.	Considera que seus pensamentos ficaram mais positivos?		
7.	Com relação ao distanciamento social, diria que passou a apreciar melhor os momentos sozinha (o)?		
8.	Com a mudança no seu padrão vibratório, deixou de acompanhar o progresso da pandemia?		
9.	Diria que, após praticar as aulas de Swásthya Yôga, a influência das mídias sociais diminuíram sobre você?		
10.	Percebeu sua imunidade aumentada com o decorrer das aulas?		
11.	Após a participação nesse estudo, passou a dar mais importância para sua respiração?		
12.	Sente-se mais feliz após ter adquirido o hábito de agradecer?		
13.	Sente-se mais disposto, motivado e concentrado após ter adquirido o hábito de meditar?		
14.	Recomendaria o Yôga e, mais especificamente a técnica do Nádi shôdhana pránáyáma, como ferramenta de controle ou gerenciamento de ansiedade, estresse para outras pessoas também acometidas por esses males?		
15.	Considera que a participação nesse estudo, bem como o aprendizado da técnica do Nádi shôdhana pránáyáma tiveram contribuição positiva para sua qualidade de vida?		

## Resultados

Após respondidos, os questionários foram tabelados em gráficos, para visualizarmos melhor os resultados.

O que se pode observar no primeiro questionário, foi o grande número de respostas positivas relacionadas a estresse e ansiedade, reafirmando os diagnósticos que os médicos já haviam dado aos participantes. Além disso, observou-se a forte influência negativa das mídias sociais, gerando sensação de medo e ansiedade nos participantes, o que afetou, inclusive, a qualidade de sono de muitos deles. Houve também, um número significativo de pessoas que relataram não praticar atividade física e desconhecer ferramentas importantes do controle de ansiedade, como respiração e meditação, facilmente encontradas e trabalhadas no Yôga.

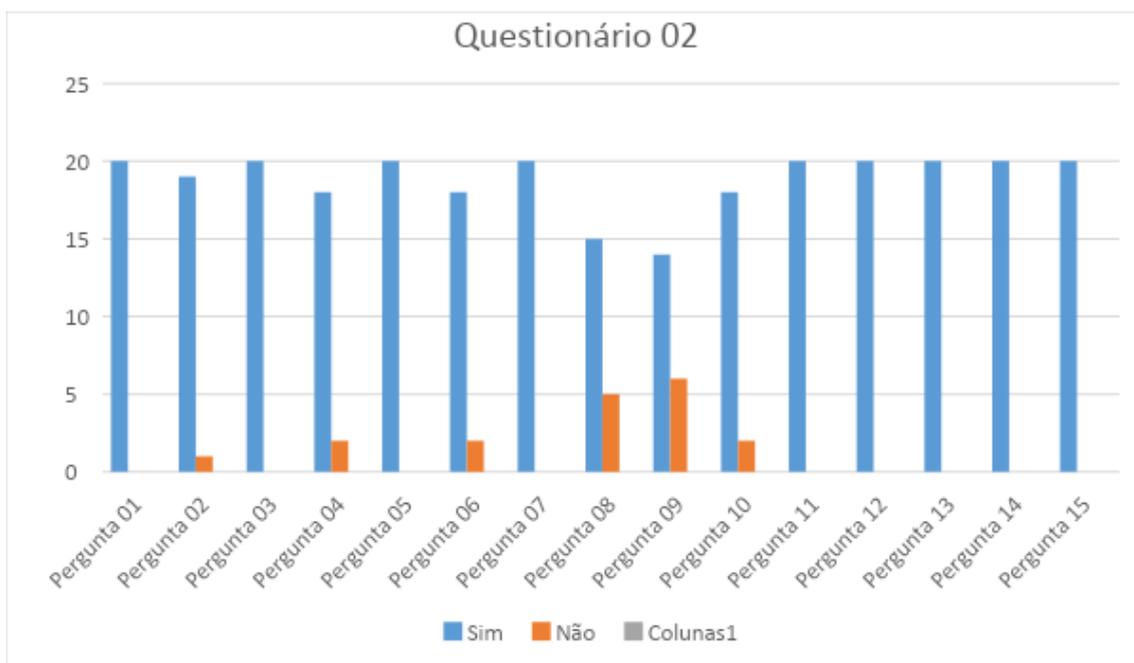
Abaixo o gráfico do questionário 01, aplicado antes das aulas de Swásthya Yôga, com a aplicação do Nádi shôdhana pránáyáma:



Já, com relação ao segundo questionário, houve uma resposta positiva dos participantes em relação à diminuição de sentimentos de ansiedade e estresse,

bem como mostrando que após a prática regular do Yôga e, especificamente do Nádi shôdhana pránáyáma, a qualidade do sono melhorou. Percebeu-se também que a visão dos participantes ficou mais positiva, otimista e confiante, e que mesmo o fator isolamento social, que antes fora considerado por metade da amostra como uma tarefa difícil de se cumprir, passou a ter novo significado, uma vez que na sua totalidade os participantes afirmaram que após a participação no estudo passaram a apreciar mais a própria companhia.

Após participarem das 32 sessões, as respostas com relação a atividade física mudaram e no segundo questionário, todos os participantes afirmaram que se sentiram mais felizes e motivados, e também menos ansiosos ao aprenderem um pouco mais sobre as técnicas de meditação e respiração. Para concluir, todos recomendariam a prática do Yôga e especificamente do Nádi shôdhana pránáyáma como ferramenta para controle e gerenciamento de estresse e ansiedade a alguém que também fosse acometido por esses males.



## Conclusão

Com base na análise dos resultados, pode-se concluir que a prática regular do Nádi shôdhana pránáyáma, distribuído em aulas heterodoxas de Swásthya Yôga e com a prática diária antes de dormir, trouxe redução de sintomas de

ansiedade e estresse, em decorrência da pandemia do novo COVID-19, bem como, melhora geral no quadro total das citadas enfermidades. Além disso, foi comprovado que sua prática auxiliou na sensação de bem estar e qualidade de vida dos participantes, reduzindo consideravelmente a sensação de medo – que se instaurou com a pandemia – os pensamentos negativos – em decorrência dos acontecimentos em si e do elevado número de óbitos – e a insegurança proporcionada por todo o panorama.

O que de mais positivo podemos ressaltar nesse trabalho, é que além de comprovar mais uma vez todos os benefícios do Yôga, ele também servirá como instrumento de captação de possíveis novos alunos, pois, o Nádi shôdhana pránáyáma se mostrou ser uma ferramenta eficaz para controle e gerenciamento de estresse e ansiedade em pacientes crônicos.

## Referencias

- 1- <https://www.artofliving.org/br-pt/yoga/yoga-e-respiracao/tecnica-de-respiracao-das-narinas-alternadas-nadi-shodhan-pranayama>
- 2- HERMÓGENES, J. A. Yoga para nervosos. 14ª edição. Rio de Janeiro. Record, 19\*\*.