

**YÔGA SCHOOL BRASIL
19ª TURMA DE CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL E
APROFUNDAMENTO EM YÔGA**

**O SWÁSTHYA YÔGA COMO AUXÍLIO NO
TRATAMENTO DE TRANSTORNOS
ALIMENTARES: COMPULSÃO ALIMENTAR E
ANOREXIA NERVOSA**

ALEXANDRA RODRIGUES DA COSTA

**TATUÍ-SP
2023**

ALEXANDRA RODRIGUES DA COSTA

O SWÁSTHYA YÔGA COMO AUXÍLIO NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES: COMPULSÃO ALIMENTAR E ANOREXIA NERVOSA

Trabalho de Conclusão do Curso de Capacitação Profissional e Aprofundamento em SwáSthya Yôga, pela décima nona turma da escola Yôga School, como requisito para obtenção de certificação.

TATUÍ/SP

2023

O SWÁSTHYA YÔGA COMO AUXÍLIO NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES: COMPULSÃO ALIMENTAR E ANOREXIA NERVOSA

COSTA, A.R.;

Resumo: Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao *Samádhi*. Esta é a definição mais abrangente e que serve para todas as modalidades. Pátañjali, o codificador do Yôga Clássico (séc. III a.C.), define-o como *Yôgash chita vritti nirôddha* (Yôga é a supressão da instabilidade da consciência). A etiologia dos transtornos alimentares envolve aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. A categoria de transtornos do comportamento alimentar inclui o Transtorno de Compulsão Alimentar, a Anorexia Nervosa, a Bulimia Nervosa e o Transtorno Alimentar Não Especificado. Esses transtornos configuram-se em alterações constantes no processo de ingestão de alimentos ou nos comportamentos associados a esse processo.

Temos então duas possibilidades: as técnicas utilizadas no *SwáSthya Yôga* são realmente eficazes na reeducação alimentar de forma que venham a ser uma alternativa no tratamento de distúrbios alimentares ou se a reestruturação comportamental e mental obtida através da prática regular do Yôga não expressa efeitos significativos nos hábitos e na qualidade de vida de seus praticantes.

Palavras-chave: #anorexianervosa #yôga #SwáSthyaYôga #alimentação #saúde

Abstract: *Yôga is any strictly practical methodology that leads to Samádhi. Pátañjali, the codifier of Classical Yôga (3rd century BC), defines it as Yôgash chita vritti nirôddha (Yôga is the suppression of instability of consciousness).*

The etiology of eating disorders involves biological, psychological and sociocultural aspects. The category of eating disorders includes Binge Eating Disorder, Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, and Eating Disorder Not Specified. These disorders are characterized by constant changes in the process of food intake or in the behaviors associated with this process.

We then have two possibilities: the techniques used in the SwáSthya Yôga are really effective in food reeducation so that they become an alternative in the treatment of eating disorders or whether the behavioral and mental restructuring obtained through the regular practice of Yôga does not express significant effects on the habits and quality of life of its practitioners.

KeyWords: #anorexianervosa #Yôga #SwáSthyaYôga #eating #healthy

SUMÁRIO

O SwáSthya Yôga como auxílio no tratamento de Transtornos Alimentares:

Compulsão Alimentar e Anorexia Nervosa **05**

SwáSthya Yôga **06**

O que seria uma boa alimentação? **07**

Os Transtornos Alimentares **08**

Os efeitos do SwáSthya Yôga nos Transtornos Alimentares **10**

CONSIDERAÇÕES FINAIS **11**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS **12**

O SWÁSTHYA YÔGA COMO AUXÍLIO NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES: COMPULSÃO ALIMENTAR E ANOREXIA NERVOSA

O que é o Yôga? Uma ginástica, uma religião, uma luta ou uma filosofia? Segundo o Mestre DeRose descreve em “Pequeno Extrato do Tratado de Yôga – 45ª Edição”, em algum momento da História, em torno de 5.000 anos atrás, essa arte ganhou o nome de: integridade, integração, união, ou, em sânscrito, Yôga! Trataremos então a respeito do *SwáSthya Yôga*, ou a sistematização do Yôga Antigo, o próprio Tronco Pré-Clássico, no auxílio ao tratamento de Transtornos Alimentares muito visíveis na atualidade: a Compulsão Alimentar e a Anorexia Nervosa.

Observa-se que o *SwáSthya Yôga*, sem reeducação comportamental, não funciona. Para funcionar, o Yôga precisa que você adote os conceitos de reeducação comportamental, tanto físicas como emocionais e psicológicas. Dessa forma, torna-se motivo de atenção avaliar as possibilidades de utilizar-se dos inúmeros benefícios que a prática proporciona como método de auxílio no tratamento de transtornos psicológicos, principalmente os que refletem diretamente na saúde e qualidade de vida.

A etiologia dos transtornos alimentares envolve aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. Dessa maneira, é importante que o tratamento destes envolva uma abordagem multidimensional e, nessa direção, o Yoga é uma técnica que tem recebido atenção dos pesquisadores e dos profissionais que atendem essa população. A categoria de transtornos do comportamento alimentar inclui o Transtorno de Compulsão Alimentar, a Anorexia Nervosa, a Bulimia Nervosa e o Transtorno Alimentar Não Especificado. Esses transtornos configuram-se em alterações constantes no processo de ingestão de alimentos ou nos comportamentos associados a esse processo.

Temos então duas possibilidades: as técnicas utilizadas no *SwáSthya Yôga*

são realmente eficazes na reeducação alimentar de forma que venham a ser uma alternativa no tratamento de distúrbios alimentares ou se a reestruturação comportamental e mental obtida através da prática regular do Yôga não expressa efeitos significativos nos hábitos e na qualidade de vida de seus praticantes.

O SWÁSTHYA YÔGA

Primeiro vamos definir o que é Yôga.

Na introdução de uma das principais traduções do Yoga Sutra de *Patañjali*, o Yôga é definido pelo editor do livro como “a ciência da mente” (Dauster, 2012). Já no Tratado de Yôga, pela descrição do Mestre DeRose (2016), temos a definição de que Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao *Samádhi*, que é o estado de hiperconsciência e autoconhecimento proporcionado exclusivamente pelo Yôga. Logo, chega-se à conclusão de que sem aplicar os conceitos comportamentais de reeducação, o Yôga não funciona porque não leva à sua meta, que é o próprio *Samádhi*.

A definição mais aceita atualmente classifica o Yôga como um conjunto de metodologias estritamente práticas, que quando executadas corretamente, por um determinado período de tempo, têm o objetivo de conduzir o praticante a um estado expandido de consciência. Até esse ponto, todas as modalidades de Yôga concordam; todas, desde as técnicas ancestrais mais antigas possuem a mesma proposta: através de técnicas conduzirem o praticante a um estado elevado de consciência. Dito isso, entramos na vertente que estudamos: o *SwáSthya Yôga*, que nada mais é que o nome da sistematização do Yôga Antigo, ou, Pré-Clássico. O Yôga Pré-Clássico é a única vertente *Tantra-Sámkhya* da História, ou seja, é matriarcal, sensorial, desrepressora e naturalista (não-espiritualista). Sua designação completa é: *Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga*. Este nome, embora pareça complexo, é esclarecedor, pois demonstra os valores e até quais os hábitos alimentares do praticante: define que o seguidor dessa corrente reverencia a mulher, professa a liberdade (*tántrika*), mas não usa fumo, álcool ou drogas (*dakshinachara*), abomina o misticismo (*niríshwara*), louva o raciocínio lógico

e cultura a Natureza (*sámkhya*). Tudo isso está definido neste nome sânscrito. O *SwáSthya Yôga*, codificado na década de 60 do sec. XX pelo Mestre DeRose, conta com oito características principais (*ashtánga guna*), que são:

1. a sua prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas - prática ortodoxa de *SwáSthya Yôga*, denominada *Asthánga Sádhana* (prática em oito partes): *mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá, samyama*;
2. a codificação das regras gerais;
3. o resgate do conceito arcaico de sequências de técnicas encadeadas sem repetição;
4. o direcionamento a pessoas identificadas com esta proposta;
5. a valorização do sentimento gregário;
6. a seriedade superlativa;
7. a alegria sincera, destemida felicidade;
8. uma lealdade inquebrantável.

Tornando, dessa forma, o *SwáSthya Yôga* considerada a mais completa vertente do Yôga.

O QUE SERIA UMA BOA ALIMENTAÇÃO?

Sob a óptica de um nutrólogo ou nutricionista é a que nutre bem. Sob o prisma de um terapeuta, boa alimentação é a que traz saúde, vitalidade e longevidade. No de quem quer emagrecer, é a que não engorda. De acordo com os ambientalistas, boa alimentação é aquela que agride menos o meio ambiente e preserva os animais. Na opinião de um chef de cozinha, boa alimentação é aquela elaborada com produtos de excelente procedência, preparados com arte e que resultem em um sabor refinado, bem como uma apresentação sofisticada no prato. No nosso caso, consideramos como boa, uma alimentação que inclua todos esses fatores. Mas, ao mesmo tempo, que não seja um sistema difícil, nem estranho, nem estereotipado. Precisamos ter a liberdade de entrar em qualquer restaurante ou lanchonete e comer

o que nos der mais prazer.

Como conciliar isso com o conceito de boa alimentação? Pode-se dizer que uma alimentação completa é aquela que oferece em quantidade suficiente todos os nutrientes que o seu corpo necessita, ou seja, quantidades ideais de carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras, entre outros nutrientes básicos para o perfeito funcionamento do organismo humano, a fim de manter o bom funcionamento e prevenir doenças.

Dentro da filosofia do *Swásthya Yôga* o mais comum é a alimentação vegetariana. Considera-se, também, alimentação ideal aquela que se abstém do consumo de alimentos que possam poluir o corpo do praticante. Dessa forma, abstém-se do consumo de álcool, drogas e animais (não se consome carnes a fim de evitar intoxicar o corpo com “cadáveres” de animais mortos, pois esses alimentos carregam a energia da morte consigo, gerando toxicidade para o organismo). O caráter do ser humano pode ser moldado tanto pelo tipo de alimento que consome como pela forma como ele o consome, já que o ato de comer em excesso também é uma forma de poluição do corpo. O praticante deve cuidar do corpo como morada do espírito, procurando evitar qualquer tipo de excesso. A pureza física gera uma sensação de bem estar e aceitação própria, deixando a pessoa livre da necessidade de aceitação ou aprovação dos demais. Apesar de a limpeza e a pureza física serem importantes, considera-se também de extrema importância a purificação da mente, das emoções e dos pensamentos impuros, que acabam por causar diversos tipos de sofrimento. Assim, quando a mente do indivíduo está pura, os pensamentos e emoções também se tornam puros, tornando-se mais fácil evitar a presença de pensamentos e emoções indesejáveis.

Contudo, a mudança no padrão alimentar na população brasileira vem contribuindo para um crescente aumento das condições crônicas (incluindo um aumento significativo na expressão dos transtornos alimentares). Ocorre que, devido ao cenário atual onde as pessoas estão submetidas à várias ocupações que demandam rapidez, menor esforço físico e menor atividade física, subtende-se que procurem alimentações mais rápidas e não tenham tempo de praticar exercícios físicos, destacando assim o aumento do consumo de carnes, alimentos

industrializados e *fast-foods*, que possuem uma quantidade elevada de sal, ácidos graxos trans e gorduras saturadas, sendo grandes fatores de risco para as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

OS TRANSTORNOS ALIMENTARES

A categoria de transtornos do comportamento alimentar inclui o Transtorno de Compulsão Alimentar, a Anorexia Nervosa, a Bulimia Nervosa e o Transtorno Alimentar Não Especificado. Esses transtornos configuram-se em alterações constantes no processo de ingestão de alimentos ou nos comportamentos associados a esse processo e afetam principalmente adultos jovens e adolescentes do sexo feminino, estando relacionados a complicações sociais e psicológicas, acarretando em elevação de taxas de morbidade e mortalidade principalmente nessas populações, o que resulta em um aumento da atenção de profissionais da saúde a esses tipos de transtorno.

A anorexia nervosa é um transtorno que acomete principalmente mulheres jovens, sendo caracterizada por uma grande e intencional perda de peso por meio de dietas rigorosas e alterações no ciclo menstrual decorrentes destas. Nesse transtorno, assim como a bulimia nervosa, há uma imensa distorção da imagem corporal, onde o sujeito se vê e se sente totalmente diferente do que realmente é.

O transtorno da compulsão alimentar é identificado por uma ingestão excessiva de alimentos num período de até duas horas. Para caracterização do transtorno, os episódios de compulsão devem acontecer pelo menos uma vez por semana nos últimos três meses. Esses episódios acompanham sentimentos como angústia, nojo, culpa e vergonha, diferenciando-se da bulimia nervosa por não serem seguidos por comportamentos purgativos (indução de vômitos, uso indiscriminado de laxativos e diuréticos, práticas intensivas de exercícios físicos e etc.).

Faz-se necessário pensar a variedade de fatores envolvidos na etiologia dos transtornos alimentares que envolvem aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. Cada indivíduo reage de uma maneira diferente frente a sua própria imagem, seja ela real ou estereotipada.

A internalização de um ideal de magreza atua como um fator de risco para o

aparecimento de transtornos alimentares, colocando como possíveis colaboradores para esse tipo de internalização, o reforçamento social realizado pela família, pelos pares e a mídia, gerando um aumento significativo nos casos de anorexia nervosa e compulsão alimentar. Desse modo, a maior internalização de estigmas relacionados ao peso se relaciona com maior frequência de relatos desses transtornos e com a utilização da alimentação (ou a ausência da mesma) como forma de enfrentamento perante as dificuldades da vida cotidiana, principalmente em indivíduos jovens. Esses transtornos alimentares compartilham características com o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), tais como a maneira de lidar com as situações, traços de personalidade e variáveis neurobiológicas. Essas características têm em comum o fato de não servirem como critérios diagnósticos para ambos os transtornos, mas como fatores de risco transdiagnósticos.

As dietas restritivas para perda de peso, especialmente nos casos de excesso de peso, são padrões de alimentação que nem sempre seguem recomendações nutricionais para atender as necessidades específicas, procurando promover o controle do peso, podendo estar intimamente ligadas ao atual conceito sociocultural de beleza, na maioria das vezes adotadas sem nenhum embasamento científico. Como, por exemplo, aquelas que adotam medidas drásticas: pula refeições, altera a quantidade ingerida de alimentos, evita grupos alimentares considerados “engordativos”, dentre outras, o que faz com que a alimentação seja vista como uma grande inimiga, provocando ansiedades, angústias e medos irracionais. Porém, alguns estudos vêm demonstrando que essas dietas não funcionam para perder peso em longo prazo, muitas vezes resultando em várias doenças deletérias, doenças crônicas não transmissíveis (diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, obesidade, doenças cardiovasculares), alterações no metabolismo energético e na composição corporal, gerando um aumento na eficiência calórica, gerando o “efeito sanfona” (ciclo de perda-ganho), além de serem consideradas um dos principais fatores desencadeadores dos transtornos alimentares, especialmente os compulsivos.

Em suma, um transtorno dificilmente se manifesta aleatoriamente, muito menos de maneira isolada: geralmente carrega consigo o peso de algum outro fator

determinante para sua eclosão, seja uma situação constrangedora, a fala de alguém importante em seu círculo social ou até mesmo um TOC.

OS EFEITOS DO SWÁSTHYA YÔGA NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Dentre as estratégias utilizadas na área do comportamento alimentar para Promoção à Saúde e Prevenção de Doenças, destaca-se o *mindful eating*, que consiste na habilidade da atenção plena ao comer, sem julgamento ou crítica, considerando as sensações físicas e emocionais sentidas. Essa ferramenta utiliza técnicas como a meditação *mindfulness*, para exercitar a atenção plena à quantidade de comida ingerida, à frequência, os sabores, aos horários e ao modo como as pessoas se sentem após comerem, para que os indivíduos possam usar a comida como satisfação de suas necessidades fisiológicas, obtendo bons resultados para o tratamento dos transtornos compulsivos relacionados à alimentação. O *Swásthya Yôga* incentiva a viver no momento presente, o “estar presente” em todas e quaisquer circunstâncias, extraindo sempre os melhores ensinamentos e experiências desse “estado de ser”.

Dessa forma, os praticantes do *SwáSthya Yôga* relatam que, sentimentos pesados como raiva, ódio, dor, ansiedade, autopunição e o medo, obliteram a circulação da energia em nosso corpo, o que pode desencadear doenças físicas, ou seja, o estado psicológico do indivíduo afetará seu estado físico direta ou indiretamente. Para que a energia circule livremente e a fim de evitar sua estagnação, é necessário que não estejamos repletos dessas energias “viscosas”, mas que o nosso corpo etérico tenha as *nadís* limpas para que o *prána* (bioenergia) possa circular livremente, da mesma forma que nossas veias devem estar desobstruídas para que o sangue possa fluir por todo o corpo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inclusão de uma rotina constante e verdadeira do *Swásthya Yôga* oferece tantos benefícios para a saúde física e mental que poderia designar-se uma intervenção comportamental modular transdiagnóstica que integra princípios de ciência comportamental com os da prática de *mindfulness* (subentende-se: Reprogramação Emocional – prática integrada ao *Anga Yôganidrá* e ao *Samyama*, dois últimos *angas* de uma prática *Ashtanga Sádhana* do *SwáSthya Yôga*) com o objetivo de proporcionar uma síntese de mudança, aceitação e evolução individual.

A maioria dos estudos encontrados utiliza intervenções baseadas no *mindfulness*, seguida pelas que utilizam *mindful eating*, depois, *mindfulness* e *mindful eating* associadas, e por último, o comer intuitivo e nos trazem resultados promissores. Com as estratégias apoiadas na prática regular de uma rotina de *SwáSthya Yôga* foram observadas reduções nos níveis de *food craving* (desejos alimentares), no comer guiado por estímulos externos, no comer emocional, no comer guiado pela recompensa ou punição e nos episódios de compulsão alimentar comparados aos grupos controle. São constantemente observadas também melhorias na consciência alimentar, redução nos episódios de compulsão alimentar e melhora na qualidade das refeições. Ou seja: observa-se um melhor controle sobre si próprio e uma melhor visão de saúde – a saúde integral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BARBOSA, M.R.; OLIVEIRA, F.R.; SILVA, A.F.S.; – **Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares** – 2020.
2. BEZERRA, M.B.G.S.; ORANGE, L.G.; CALAÇA, P.R.A.; MENEZES, G.M.M.; LIMA, C.R.; – **O mindful eating modifica o comportamento alimentar em indivíduos com excesso de peso?** – 2021.
3. CHIARANTANO, T.G.; – **A Vocalização De Mantras Dentro Da Prática Do Yôga: Funções Dos Kirtan** – 2010.
4. DEROSE; – **Pequeno Extrato Do Tratado De Yôga, 45º e 46º Edição** – 2000.
5. FOLETTO, J.C.; – **Um modo de viver: a ética e a moral do Yoga** – 2019.
6. MIRAUDA, D.C.; CRUZAT-MANDICH, C.; MOORE, C.; UGARTE, M.L.; DÍAZ CASTRILLÓN, F.; – **Kundalini yoga in women with anorexia nervosa and bulimia nervosa: A qualitative research** – 2017.
7. MIZUNO, J.; – **Efeitos De Uma Sequência De Prática Do Yoga Sobre Parâmetros Bioquímicos E Hemodinâmicos De Pacientes Com Hipertensão Arterial** – 2010.
8. SCHINDKE, C.; GISCH, U.A.; GUMZ, A.; – **How Should Yoga in Anorexia Nervosa Treatment be Applied? A Qualitative Pilot Study on Yoga Strategies Perceived to be Beneficial from Patients' Perspective** – 2021.
9. SOARES, E.S.; – **O Yoga como prática complementar no tratamento de transtornos alimentares** – 2020.
10. SOUZA, R.W.S.; – **Yoga, Doença E Ciência** – 2011.