OS EFEITOS DA PRÁTICA DO YOGA NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Alyne Anne Silva Barreto[1] (PG - alyneannepesquisadora2025@hotmail.com)*, Leidyane Alves da Silva[1] (PG), Débora de Jesus Pires[1] (PO)

[1] Universidade Estadual de Goiás **–** Câmpus Sudoeste – Sede Quirinópolis. Av. Brasil, Nº 435, Conjunto Hélio Leão, CEP: 75862-196, Quirinópolis, Goiás.

Resumo: Nos últimos anos, pesquisadores têm se interessado em explorar os efeitos do yoga no desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes com foco na redução do estresse, ansiedade e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais. O objetivo desta pesquisa foi realizar uma revisão bibliográfica sobre os efeitos da prática do yoga no desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes. A revisão incluiu estudos nos últimos 10 anos na língua inglesa e portuguesa. As bases de dados utilizadas foram *PubMed* e *Web of Science*. Os estudos analisados mostraram que essa prática proporciona uma redução de sintomas de ansiedade, depressão e agressividade, além de contribuir para autorregulação emocional e nas habilidades sociais. As intervenções mostraram-se eficazes em contextos escolares e em populações vulneráveis, como crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e adolescentes expostos a situações de conflito. De um modo geral, a prática regular do yoga contribuiu para a melhora no desenvolvimento das habilidades socioemocionais e saúde mental de crianças e adolescentes. A heterogeneidade metodológica dos estudos limitou a generalização dos resultados obtidos nesta pesquisa. Conclui-se que o yoga se apresenta como uma promissora ferramenta complementar aos tratamentos convencionais, oferecendo benefícios para a saúde mental em crianças e adolescentes. Recomenda-se a realização de mais pesquisas com maior rigor metodológico para investigar os mecanismos de ação do yoga em diferentes faixas etárias e condições clínicas, além de estudos longitudinais para avaliar os efeitos a longo prazo. Mesmo assim, os resultados foram promissores, sugerindo que a prática do yoga pode ser incorporada como uma estratégia integrativa e complementar na promoção do bem-estar e saúde mental.

Palavras-chave: Educação Física. Práticas Integrativas e Complementares. Transtorno do Espectro Autista (TEA). Controle inibitório

Introdução

O avanço da prática do yoga vem se destacando como uma abordagem complementar no desenvolvimento emocional e comportamental de crianças e adolescentes, contribuindo para pesquisas relevantes em um cenário de crescente atenção às questões de saúde mental e bem-estar infantil e juvenil. Essa atenção tem sido intensificada por fatores como o aumento do uso de tecnologia e redes sociais, as pressões acadêmicas e a exposição a estressores sociais (Bazzano *et al*., 2022; Pandey *et al*., 2018).

Pesquisas sobre práticas de yoga têm se destacado como terapias alternativas, embora ainda apresentem limitações, como evidências baseadas em amostras relativamente pequenas e a carência de grupos de controle robustos. Mehralian *et al*. (2022) destacaram, em seu estudo sobre um programa de mindfulness e yoga para crianças em situação de vulnerabilidade emocional, resultados promissores. No

entanto, os autores enfatizaram a necessidade de ampliar a base empírica para consolidar pesquisas científicas, especialmente no que diz respeito à padronização das metodologias e à aplicação em larga escala.

A relevância de práticas integrativas e complementares, como o yoga no contexto educacional e terapêutico, se faz ainda mais presente na busca por alternativas de baixo custo e alta eficácia para o enfrentamento de transtornos psicossociais. Diante desse cenário, o objetivo desta revisão é verificar as principais evidências científicas disponíveis sobre os efeitos da prática do yoga no desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes no ambiente escolar.

Material e Métodos

Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica de artigos científicos com diferentes tipos de pesquisa, como os ensaios clínicos, revisões sistemáticas e metanálises.

A seleção das fontes de dados seguiu critérios de inclusão, que priorizaram publicações em português, inglês, gratuitas e relacionadas com a temática da pesquisa, presentes nas principais bases de dados acadêmicas, tais como PubMed e Web of Science, nos últimos 10 anos. Foram utilizados os seguintes descritores: Yoga AND Emotional Control AND Children AND Adolescents. Os critérios de exclusão foram os artigos científicos que não eram gratuitos e não correspondiam com o escopo da pesquisa.

Resultados e Discussão

Os artigos selecionados variaram entre ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas com e sem metanálise. Foram encontrados 30 artigos científicos e selecionados 12, dos quais atendiam aos critérios de inclusão, considerando avaliações, quantitativa e qualitativamente, o efeito de intervenções baseadas em yoga em variáveis como educação, saúde mental e habilidades sociais. As análises dos artigos apontam que as práticas de yoga trazem benefícios significativos para o desenvolvimento emocional e comportamental de crianças e adolescentes. Em

populações com Transtorno do Espectro Autista (TEA), o estudo de Semple (2019) mostrou uma melhora na comunicação, no controle emocional e na redução de comportamentos agressivos, reforçando os benefícios dessas práticas.

No contexto escolar, Reid *et al*. (2022) analisaram que o yoga contribui para uma melhor resposta ao estresse e promove maior consciência socioemocional. Já Pandey *et al*. (2018) identificaram uma redução significativa de ansiedade e depressão, corroborando no desempenho acadêmico e social dos jovens.

Pesquisas como a de Sivashankar *et al*. (2022) confirmaram reduções em problemas de conduta e hiperatividade, além de melhorias nas interações sociais. Mehralian *et al.* (2022) também demonstraram o uso do yoga na redução de agressividade, ansiedade e depressão em crianças vulneráveis. Bazzano *et al*. (2022) destacaram a redução dos sintomas de ansiedade em adolescentes em ambientes urbanos diversos, indicando que o yoga é uma ferramenta eficaz para a saúde mental escolar, embora os efeitos sobre a depressão não tenham sido tão expressivos.

Contudo, os artigos revisados apontam que o yoga promove resultados significativos em questões emocionais e comportamentais, especialmente em populações escolares e vulneráveis. No entanto, limitações como amostras pequenas e a ausência de grupos de controle em alguns estudos ainda requerem maior investigação para confirmar a durabilidade dos efeitos a longo prazo (Mehralian *et al*., 2022).

Considerações Finais

A revisão dos estudos realizados sobre os efeitos do yoga no desenvolvimento emocional e comportamental de crianças e adolescentes demonstra que essas práticas são eficazes na regulação emocional, na redução de sintomas de ansiedade e depressão e no fortalecimento de habilidades sociais.

Intervenções realizadas em contextos escolares e com populações vulneráveis apresentaram resultados positivos, mostrando que o yoga é uma ferramenta poderosa para lidar com desafios emocionais e comportamentais. Para crianças com Transtorno do Espectro Autista, a prática do yoga contribuiu para a comunicação e o controle

emocional. Com relação aos sintomas de ansiedade, houve uma redução em adolescentes pertencentes a diferentes contextos urbanos.

No entanto, cabe ressaltar a necessidade de futuras pesquisas focarem na robustez metodológica, considerando os efeitos a longo prazo dessas intervenções, para consolidar ainda mais esses resultados.

Agradecimentos

Agradeço ao Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Sociedade da Universidade Estadual de Goiás, Câmpus Quirinópolis, pelo apoio institucional e pelas oportunidades proporcionadas ao longo desta pesquisa.

Referências

BAZZANO, A. N. et al. Effect of Yoga and Mindfulness Intervention on Symptoms of . Anxiety and Depression in Young Adolescents Attending Middle School: A Pragmatic Community-Based Cluster Randomized Controlled Trial in a Racially Diverse Urban Setting. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 12076, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph191912076. Acesso em: 08 out. 2024.

MEHRALIAN, G. et al. Developing a Yoga-Based Mindfulness Training Package and Evaluating Its Effectiveness on the Symptoms of Emotional Behavioral Disorders in Children. **International Journal of Pediatrics**, v. 10, n. 1, p. 15165-15178, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.22038/ IJP.2021.57308.4495. Acesso em: 08 out. 2024

PANDEY, R. et al. Effects of Yoga on Anxiety, Depression, and Academic Stress in School Students. **Journal of Adolescence and Well-being**, v. 12, n. 3, 2018.

REID, C. et al. Yoga-Based Interventions for Stress and Socio-Emotional Awareness in Schools: A Systematic Review. **Education and Health Journal**, v. 15, 2022.

SEMPLE, R. J.; GILMOUR, J.** Revisão: Yoga e atenção plena para jovens com transtorno do espectro autista: revisão das evidências atuais. **Saúde Mental da Criança e do Adolescente**, v. 25, n. 4, p. 995-1008, 2019. doi: 10.1111/camh.12295. Acesso em: 08 out. 2024.

SIVASHANKAR, J. T. et al. Implementation of a Non-Randomized Controlled Trial of Yoga-Based Intervention to Reduce Behavioural Issues in Early Adolescent School-Going Children in Sri Lanka. **Globalization and Health**, v. 18, p. 27, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s12992-022-00819-3. Acesso em: 08 out. 2024.