

Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento

J. P. C. NUNES ¹; P. A. CARVALHO¹; K. A. DOS SANTOS¹; E. O. ARRUDA ²

¹ Acadêmicos Bacharelado do Curso de Educação Física, Área da Saúde Centro Universitário Ítalo Brasileiro, SP, Brasil

² Docente do Curso de Educação Física, Área da Saúde - Centro Universitário Ítalo Brasileiro, SP, Brasil

E-mail: jpcorban@hotmail.com

COMO CITAR O ARTIGO:

NUNES J. P. C. et al. Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento. **Unifal em Pesquisa**, URL: www.unifal.com.br/portal/cepesq/revista_eletronica.html. São Paulo SP, v.6, n.2, p. 43-64, abr/2016.

RESUMO

A utilização do Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento baseia-se na forma como fatores psicofisiológicos são comprovadamente determinantes nos resultados das competições e agem diretamente sobre a performance dos atletas de alto rendimento. O objetivo do presente artigo é mostrar o Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento. A ansiedade e o stress são certamente dois dos principais desequilíbrios quando se trata do período pré-competitivo, levando atletas ao descontrole emocional nas fases mais importantes do treinamento esportivo. O impacto do stress sobre o aspecto

psicofisiológico do homem é de suma relevância na redução da saúde e da qualidade de vida. O Yoga apresenta em sua base, exercícios e posturas ligados à respiração e meditação, levando ao autoconhecimento. No aspecto metodológico foram utilizadas as bases de dados científicas como Scholar e Scielo com delimitação temporal de 1989 a 2015. Para compor o quadro de discussão teórica em termos de referência bibliográfica foram utilizados autores como Hermógenes, Kuvalayananda, Sivananda, Santaella, Silva, Chopra, Praagh. Pode-se observar que o Yoga tem sua relevância na prevenção de stress e ansiedade, tanto em atletas de diferentes níveis, quanto nos atletas de alto rendimento.

Palavras-chave: ansiedade. Stress. yoga.

ABSTRACT

The use of yoga as an auxiliary method in the prevention of stress and anxiety in high-performance athletes is based on how psychophysiological factors have proved decisive in the results of competitions and act directly on the performance of high-performance athletes. The purpose of this article shows the Yoga as an auxiliary method in the prevention of stress and anxiety in high-performance

athletes. Anxiety and stress are certainly two of the major imbalances when it comes to the pre-competition period, taking athletes to the emotional imbalance in the most important phases of sports training. The impact of stress on the psychophysiological aspect of man is extremely important in reducing the health and quality of life. Yoga presents at its base, exercises and postures linked to breathing and meditation leading to self-knowledge. In the methodological aspect we used the scientific databases as Scholar and Scielo with temporal delimitation from 1989 to 2015. To make up the theoretical discussion board in terms of bibliographical references were used authors like Hermogenes, Kuvalayananda, Sivananda, Santaella, Silva, Chopra, Praagh. It can be seen that the Yoga has its relevance in the prevention of stress and anxiety, as in high performance athletes or other levels.

Keywords: anxiety. Stress.yoga.

1 INTRODUÇÃO

“Para controlar a mente deve-se controlar a respiração” ¹

O equilíbrio entre corpo, mente e espírito e o correto uso da palavra são os pilares culturais que foram transmitidos por diversas gerações de mestres e discípulos sempre juntas, como peças fundamentais para busca de uma realização superior. Mesmo quando estudadas e aprimoradas individualmente a consciência do conjunto sempre era ressaltada e o Yoga traz isso em sua formação e prática. No sentido contrário, o esporte durante muito tempo tem prevalecido apenas como prática corporal, a visão ocidentalizada que separa o indivíduo de suas emoções, seus limites e potencialidades, tem encontrado na psicologia e nas filosofias e práticas orientais respaldo para o controle de si mesmo. O objetivo do presente artigo mostra o Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento.

A compreensão do “stress” competitivo foi referida como um dos aspectos mais importantes com que se confrontam práticos e investigadores da psicologia esportiva (Gould 1982 *apud* Cruz, 1989). A problemática do presente artigo mostra o Yoga como ferramenta na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento.

O esporte de alto rendimento é o meio por onde muitos atletas tiram o seu sustento. Contas e compromissos familiares dependem de um bom desempenho, isso sem levar em consideração alguns esportes

¹ C.f Souto (2009 p. 61)

onde altos valores são gastos com publicidade e que têm relação direta com resultados positivos relacionados à imagem de seus produtos. Para Torres (2004) a velha premissa de que o importante é competir, fica cada vez mais restrita a pequenos grupos de esportistas, sendo que para muitos profissionais de ponta, a visão do segundo lugar nem sempre desperta interesse.

Diante de um mundo cada vez mais competitivo, o presente artigo justifica-se pela forma como o esporte competitivo pode muitas vezes levar atletas à exaustão antes das provas ou jogos, seja por excesso de ansiedade e stress levando a um desequilíbrio fisiológico que influencia diretamente a performance do atleta na competição.

2 STRESS E ANSIEDADE EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

O corpo humano e suas funções interligadas e interdependentes estão em constante busca de equilíbrio e economia de energia para realizar suas atividades de forma plena e com otimização da relação entre corpo e energia.

Segundo Lower (1975) cada modificação no estado fisiológico é acompanhada por uma mudança apropriada no estado mental-emocional e reciprocamente cada modificação no estado mental emocional é acompanhada por uma mudança apropriada no estado

fisiológico, são sintomas comuns o enrijecimento muscular, mudança na pressão sanguínea, boca seca entre outros.

Sabe-se que o cultivo mente sã em corpo são vem de milênios e datam as mais antigas civilizações. Era notório desde épocas remotas o quanto uma mente sadia em um corpo saudável seria benéfico e trariam equilíbrio.

Para Torres (2004), o bom funcionamento do organismo humano, tanto na sua dimensão física quanto psíquica, dependem de fontes primárias de origem física, biológica e química, recebidas através da respiração e da alimentação, que são transformadas em energia térmica e mecânica.

A natureza do corpo humano é o movimento, um corpo saudável é um corpo em constante movimento. Mesmo parado, nosso corpo está em movimento internamente e nossa mente não para nunca, nem mesmo quando adormecemos.

Conforme Ribeiro (2001) a ansiedade pode ser vista como estar com a cabeça onde o corpo não está. É estar preocupado com um problema antes de ele acontecer, desviando o foco e atenção do sujeito (performance) em questão, levando a um desequilíbrio energético e psicológico que fará falta no momento de uma decisão.

Um corpo em desequilíbrio, físico ou psicológico, está sujeito ao stress e ansiedade, podendo acarretar disfunções que influenciam o rendimento dos atletas.

Diante dessa perspectiva, para Lavoura et al (2008) o esporte produz um elevado grau emocional e uma grande riqueza de processos emocionais que podem influenciar positivamente ou de forma negativa o atleta. Atletas de alto rendimento são levados ao limite em treinos e competições, o que afeta seu dia a dia influenciando toda uma gama de processos fisiológicos que podem levar inclusive a lesões.

A ansiedade é conhecida como fator resultante de noites com insônia e descontrole emocional, que pode até ocasionar lesões musculares. Para Fabiani (2009, p. 5) a “ansiedade ainda pode ser definida como um sentimento vago de nervosismo e incerteza, um estado emocional desagradável de medo e apreensão”. O desequilíbrio e ansiedade são fatores que determinam o resultado de uma competição. Não apenas nas categorias de base como seria de se supor, mas principalmente em atletas de alto rendimento onde a pressão e a cobrança são muito maiores.

O stress, segundo Batista e Dantas (2002) é a combinação de sensações físicas, mentais e emocionais que resultam de variados estímulos de preocupações, medos, ansiedades, pressões psicológicas e fadiga física e/ou mental, que irão exigir uma adaptação e/ou produção de tensão. A forma como o atleta aprende a lidar com essa combinação será determinante para o resultado final.

Assim, como as células do corpo humano estão em constante busca da homeostase, o equilíbrio psicofisiológico dos atletas deve ser trabalhado durante o período pré-competitivo e deve ter atenção especial por parte dos treinadores e equipe técnica.

Para March (2002) altos níveis de ansiedade podem causar queda nos níveis de atenção, de concentração e de organização motora e que situações estressantes para uma ginasta podem, por exemplo, ter origens diversas, como a própria competição, estar perdendo, as vaias da torcida, a presença da adversária, críticas da imprensa ou do técnico. Quando o equilíbrio emocional se torna um problema, atletas de rendimento passam a desperdiçar energia em busca do autocontrole emocional e têm a performance afetada.

Já Pargman (1999 *apud* Brandão; Agresta, 2008) citam afirmando que atletas de todos os níveis são os principais candidatos a lesão física em virtude da natureza do próprio esporte, treinamento rigoroso e grande esforço físico, permeados pela vivência de intensas emoções, principalmente durante as competições.

Román (2003) ressalta que os atletas de futebol, por exemplo, experienciam situações estressoras que, interpretadas como ameaçadoras, podem desencadear respostas de ansiedade. Um pênalti mal batido numa final de campeonato, num momento decisivo, diante da pressão da torcida, do técnico, dos próprios companheiros de equipe e a auto-cobrança do jogador mediante o momento, podem alterar o resultado da partida e muitas vezes valer o título.

Sendo de extrema importância o equilíbrio psicológico para o rendimento do atleta. Lavoura et al (2008) complementa mostrando como as emoções são reguladoras da ação, onde o desempenho sofrerá alterações fisiológicas, psicológicas ou motoras. Muitas destas

alterações são criações da mente estressada, que trazidas pelo atleta à sua realidade momentânea tornam-se lesivas ao seu desempenho.

O atleta é um ser humano e como tal, vivencia suas emoções ao limite, e estas emoções quando não controladas ou equilibradas, podem afetá-lo de diferentes formas, podendo alterar o desempenho físico tanto quanto o psicológico. “A evidência da literatura existente sugere a conclusão de que a ansiedade é um fenômeno multidimensional” (CRUZ 1989, p. 8).

Muitos profissionais e estudiosos sabem da importância de se manter o stress sobre controle, vale ressaltar que para Baptista e Dantas (2002), partindo de informações, estudos e pesquisas publicadas sobre os métodos de prevenção e controle do stress, é que podemos constatar, como principais agentes profiláticos e redutores do stress, a prática da atividade física e do Yoga.

3 A PRÁTICA DO YOGA E OS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

O Yoga pode ser visto como uma ferramenta multidisciplinar de eficácia comprovada quando se fala em respirar melhor, acalmar a mente, controlar as emoções, trazendo um equilíbrio psicofísico do indivíduo, onde o sujeito é levado a manter a ansiedade e demais sintomas sobre controle.

“Na cultura indiana, o organismo humano é considerado diretamente conectado com o Universo por meio de um contínuo intercâmbio de energia e consciência” (SOUTO, 2009, p. 45).

A vitalidade do organismo se expressa através de um contínuo pulsar, que mobiliza fluidos e mantém permutas indispensáveis. O Yoga pode nos ensinar a sentir, valorizar e influenciar esses pulsares, acrescentando vigor e autoconsciência aos que conhecem essa ciência e dominam essa arte. (SANTAELLA; SILVA, 2014, p. 167).

Assim como o esporte de alto rendimento, o Yoga depende de muita prática e foco para se obter os resultados desejados, porém diferentemente do esporte, não há cobrança, em via de contramão, no esporte quanto mais se evolui, maior a cobrança, enquanto no Yoga quanto mais evolui mais desapego ao resultado se adquire.

Segundo Silva, (2009) pode-se dizer também que pratica-se Yoga para centrar-se na realidade e assim afastar-se das percepções e tendências distorcidas pelas perturbações de uma mente instável. Uma mente estável tem a capacidade de manter o foco e a atenção por períodos e situações distintas.

A partir da análise de Hermógenes (s/a), o Yoga coordena o sistema respiratório com o corpo físico, mantendo-os em equilíbrio, relaxando os músculos e a mente, estimulando a circulação e aumentando a provisão de oxigênio em todos os tecidos, liberando e equilibrando os canais psicofísicos, conhecidos como *nadis* no Yoga.

Seja física, psicológica ou energética, a visão do Yoga sobre a ação do indivíduo, e seu conhecimento e controle sobre si mesmo, são de grande utilidade aos atletas.

Uma prática regular garante uma qualidade de vida muito melhor, livre dos efeitos nocivos da correria e da tensão do cotidiano. Sobretudo são técnicas baseadas na respiração, no relaxamento e na flexibilidade, que permite um melhor rendimento tanto na parte física quanto psíquica (Ehrenfried, 1991 *apud* Santos, 2013).

Dando continuidade a suas pesquisas Hermógenes (2010) complementa seus estudos reafirmando que o Yoga baseia-se nos seguintes pilares fundamentais: práticas de ásanas, pranayamas e meditação.

4 EFEITOS DOS ÁSANAS SOBRE O CORPO E A MENTE

“O termo mais apropriado para definir um ásana, me parece que seja *postura*, por denotar sua natureza psicofísica” (SILVA, 2009, p.158).

Apesar de não se saber ao certo o ano que os ásanas foram conhecidos na prática yogue, sabe-se que vem de remotas épocas, de acordo com Souto (2009) os ásanas como posturas já aparecem nos selos de argila encontrados em *Mohenjo-Daro e Harappa*².

² Sítios arqueológicos próximos ao Mar Morto

O Hatha Yoga é conhecido no ocidente, principalmente por uma de suas partes, os ásanas, que são exercícios psicofísicos. Segundo Hermógenes (2010) mostra que a finalidade principal de um ásana é sempre de natureza mental. Vencendo a inquietude e a fragilidade da mente, facilitam a concentração, criando condições de dominá-las. No entanto, as consequências benéficas sobre o soma são profundas.

A partir da análise de Souto (2009), nos livros de reconhecimento sobre o Yoga como Gheranda Samhita, afirma-se que a contribuição dos ásanas é produzir força (drdhata) não apenas física, e o Hatha Pradipika indica estabilidade (sthairya), não apenas do corpo.

O valor fisiológico de um exercício depende de sua capacidade de conferir saúde à pessoa que o pratica. Quanto mais valioso for o grau de saúde que se calcula que um exercício possa induzir, tanto mais valioso ele será”. (Kavalayananda, 2008, p. 194)

O Yoga depende de regularidade para se alcançar uma prática regular das técnicas, incorporar os princípios e atitudes e fazê-lo desapeadamente, de acordo com Silva (2009).

Também de acordo com Kavalayananda (2008) saúde pode ser definida como o funcionamento harmônico dos diferentes sistemas que operam no corpo humano.

A forma como são praticados os ásanas são de suma importância para que seus efeitos sejam sentidos, pois mais do que o tipo de ásana praticado, deve-se levar o “como” é praticado em maior valor, com desapego, respeitando seus limites e observando suas potencialidades.

Souto (2009) afirma que aquele que realiza os ásanas corretamente deve sentir-se descansado e energizado, proporcionando harmonia entre corpo e mente.

Os efeitos dos ásanas são: estabilidade, saúde, flexibilidade e eliminação das tensões, preparando o praticante para um trabalho mais avançado. Considera-se que os ásanas dão firmeza porque equilibram as causas da inquietude mental (SOUTO, 2009, p. 99).

“São notórios muitos dos efeitos da prática de *ásanas* na condição dos músculos esqueléticos, tais como alongamento e fortalecimento destes” (SANTAELLA; SILVA, 2011, p. 82).

Como primeiro componente do Hatha Yoga, proporcionando quietude (tanto física como mental), os ásanas liberam de enfermidades, dando flexibilidade aos nossos membros, tirando a rigidez do corpo. Essa mesma rigidez deve-se aos bloqueios e acumulação de toxinas, que são eliminadas com a prática dos ásanas levando o prana a mover-se facilmente (SOUTO, 2009).

De acordo com Santos (2013), os ásanas como são conhecidas as posturas do Yoga, são os exercícios psicofísicos que tem como um de seus objetivos o fortalecimento do corpo físico, aumentando sua agilidade e prevenindo contra várias doenças, inclusive as psicossomáticas. Desbloqueando as tensões musculares, relaxando as articulações e tonificando músculos e órgãos proporcionando bem-estar físico e relaxamento mental através do corpo. Os exercícios são feitos

respeitando o alinhamento das cadeias musculares e sempre criando uma conexão entre a consciência e os limites do corpo.

Os resultados e valores da prática dos ásanas, de conformidade com Souto (2009), são o domínio da agitação e assim elimina-se a sensação de corpo pesado, inércia e preguiça, para observar este valor entre corpo e mente, ressalta que mesmo sendo o ásana praticado com o corpo, produz efeito na mente do praticante.

Os ásanas vistos hoje em dia com movimentos que beiram acrobacias, estão muitas vezes por afastar-se do objetivo que realmente exercem dentro do Yoga, mas desde que por mais acrobático que o movimento pareça seja executado com conforto e estabilidade, este sim trará os resultados condizentes.

Patânjali tido como o pai do Yoga, definiu a prática de ásanas como algo que está além da prática física. O ásana é uma estratégia para transcender a consciência humana, e assim deve ser praticado de forma que o praticante observe-se com o critério de estabilidade e conforto (SOUTO, 2009).

Silva (2009) coloca que os ásanas não tem um fim em si mesmos, mas são, pelo contrário, um meio para se chegar a um fim, levando o corpo e a mente, muito além de uma simples prática corporal.

De acordo com as propositivas de Souto (2009) o ásana na realidade é um processo que tem seu início em nível físico e termina na completa estabilidade do corpo e da mente, para o Yoga o corpo e a mente devem funcionar em harmonia, estando ambos equilibrados e em perfeita conexão.

Para Silva (2009) é possível transferir o controle do corpo mente consciente para a mente subconsciente, retirando esta última do corpo sem afetar sua condição fixa.

Fica clara a importância da imobilidade como característica de quem de fato, se estabeleceu em uma postura, conseguindo controlar os sentidos e a mente.

5 OS PRANAYÂMAS E O FLUXO DE ENERGIA

De acordo com Kuvalayananda (2005) pode-se afirmar que as respirações do Yoga chamadas de pranayâmas, vão muito além de inspirar e expirar, o mesmo reafirma em Kuvalayananda (2008) pranayâma é um exercício ygóico na respiração.

Pranayâma não é apenas o controle de diferentes funções fisiológicas, mas também é o controle dos próprios processos vitais que revitalizam o organismo humano, mantendo o equilíbrio das funções.

Hermógenes (2010) reafirma mostrando que para o Yoga, a respiração é muito mais do que um fato fisiológico, é também psicológico e em virtude de fazer parte dos três planos (fisiológico, psíquico e *prânico*) ela torna-se um dos atos mais importantes de nossas vidas.

As emoções tendem a se equilibrar, levando a um equilíbrio do indivíduo como um todo, tendo um gasto energético menor, e com

grandes chances de reagir de forma positiva mediante uma situação que poderia levar ao stress.

Para tanto Sovik (2012) afirma que são poucas as pessoas que observam com alguma regularidade a própria respiração e por isso a consciência respiratória é limitada. O alicerce da respiração consciente é sintonizar-se ao ciclo da respiração e acompanhá-lo.

Etimologicamente, a palavra sânscrita *pranayâma* significa ter o domínio (*yama*) sobre o *prana* que é a energia existente em tudo, inclusive no ar que se respira, para a maioria dos autores *pranayâma* é conceituado como a suspensão voluntária do alento, isto é, do *prana* conclui Hermógenes (2010).

A respiração é o único processo fisiológico duplamente voluntário e involuntário, cabendo ao indivíduo acelerar, retardar, parar e recomeçar o ritmo respiratório, sendo ainda possível fazê-la superficial ou profunda, embora quase todo tempo, nos esqueçamos inteiramente, deixando-a por conta do vegetativo (BATISTA; DANTAS, 2002).

Santaella e Silva (2014) apontam que fica claro o aperfeiçoamento do controle respiratório com o treino de *pranayâmas* podendo se mostrar mais eficaz que os exercícios aeróbios, pois segundo os autores um estudo com avaliação espirométrica mostrou que a variação de pressão inspiratória máxima em sujeitos submetidos às práticas de Yoga foi maior do que em sujeitos treinados aeróbicamente.

Diante dos estudos de Sivananda (1993) a definição do *Pranayama* na Yoga Sutras de Patânjali, diz que após estar assegurada a firmeza da postura ou assento, a regularização da respiração ou

controle do *Prana* é a suspensão da inalação e da exalação que se segue.

Diante da perspectiva de Hermógenes (2010) para melhor evidenciar a natureza psíquica da respiração, devemos considerar que as alterações rítmicas funcionais ocorrem com as alterações psíquicas. Na inquietude mental e emocional observa-se a respiração acelerada e descompassada.

O controle da respiração é muito cultuado no oriente, pois acredita-se poder alcançar um maior domínio sobre a energia vital e as emoções, levando a um equilíbrio que está além da parte física, e passa pela vida psicoafetiva do ser humano e suas ansiedades, ou seja quando se controla a respiração e sua agitação, controla-se também o turbilhão da mente.

Em conformidade Souto (2009) ressalta que caso a respiração esteja rápida, a mente estará agitada e se a respiração estiver lenta a mente acalmar-se-á. Um adversário que observa uma respiração agitada de seu oponente pode usar isso como fonte motivacional.

A respiração é o fator mais importante na vida do ser humano e para um atleta, manter a respiração sobre controle é vital para o resultado que se busca alcançar. Colocá-la em seu máximo potencial de execução no momento da competição, seja numa prova de natação ou um esporte coletivo como futebol, ou mesmo em uma prova de arremesso de peso, por exemplo, exige um enorme controle e preparo. O esforço é muito intenso, os momentos que antecedem a prova são os mais importantes, se neste momento o atleta souber como controlar sua

respiração e sua mente, mantendo-as sobre controle com o mínimo esforço físico, psicológico e energético, tanto melhor será seu desempenho.

Sivananda (1993, p.66) complementa ressaltando que “quem controla a respiração ou *Prana*, controlará também a mente. Quem controla a mente também controla a respiração, a tal ponto que se uma for suspensa a outra também será”.

6 A MEDITAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS

A meditação para muitos está ligada a religião, mas segundo McDonald (2000) é uma atividade da consciência mental envolvendo uma parte da mente que observa, analisa, e lida com o resto da mente, em um processo mental e não sendo, portanto considerado religioso, o que, porém, não exclui que seja um caminho para desenvolvimento da espiritualidade.

A meditação existe desde o início do pensamento. Alguns estudiosos acreditam haver evidências de que as antigas pinturas encontradas em cavernas da Espanha e da França retratam meditadores um passado tão distante quanto 14000 a.c. Dos sábios da antiguidades até os modernos gurus, e por todo globo terrestre, sempre se ouviu que a meditação pode efetuar curas psicológicas, físicas, emocionais e espirituais (PRAAGH 2015, p. 158).

Goleman (1999), aponta que a meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção tendo como objetivo o pleno desenvolvimento da capacidade de concentração enriquecendo a percepção interna e externa, nesse sentido, segundo Chopra (1991) à medida que a mente se aquieta, e permanecendo desperta, leva o praticante a um estado de consciência mais profundo e tranquilo.

Do ponto de vista fisiológico, acompanhando a observação de Goleman (1999), propõe-se que a meditação diminui a resposta do corpo à norepinefrina, um hormônio que o organismo libera em reação ao estresse. Apesar de a norepinefrina normalmente estimular o sistema cardiovascular, aumentando a pressão sanguínea, ela não produzia o mesmo efeito nas pessoas que costumavam meditar. Em vez disso, elas mostraram uma diminuição na pressão sanguínea. Essa reação é igual à dos betabloqueadores receitados para controlar a pressão sanguínea.

Em acordo com esta visão na linha fisiológica Santaella e Silva (2011), o músculo cardíaco, por sua vez, pode ser menos solicitado em estados de meditação e relaxamentos profundos, auxiliando na prevenção de problemas cardíacos, e, para Chopra (1991), na meditação, a respiração é menos profunda que no estado de vigília, as ondas cerebrais apresentam um padrão único, levando a alteração nos níveis de dióxido de carbono no sangue

Hermógenes (s/a) em seus estudos e anos de prática, que nesse sentido concluir-se-á que a moral Yogui é a mais terapêutica e, embora

vetusta em sua origem, é utilizada e aceita em diversas áreas do conhecimento, e de extraordinária atualidade, correspondendo aos anseios da mais moderna psicologia, medicina e da neurofisiologia mais rigorosamente científica.

Um dos principais efeitos da meditação é proporcionar ao corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta complementa Goleman (1999) e dá continuidade reinterando, baixando a pressão sanguínea e diminuindo o ritmo do coração, ajudando e recuperando o corpo do estresse parecendo ser a causa mais provável da rápida recuperação de um estresse.

De acordo com Chopra (1991), através da prática da meditação podemos retirar a consciência do caos interno e externo, o mundo de objetos físicos e pensamentos cotidianos, e que durante a prática a mente pode manifestar a sensação de estar entediado ou inquieto, e a mente vai se encher de pensamentos indicando que emoções profundas estão sendo liberadas, deve-se então relaxar e continuar a meditar, eliminando essas influências do corpo e da mente e assim segundo McDonald (2000), sendo capazes de nos concentrar mais fortemente e desenvolver uma sensibilidade sutilmente sintonizada com o funcionamento da própria mente.

Para tanto Goleman (1999), afirma que a meditação não deve ser confundida com o relaxamento, pois ela treina a capacidade de prestar atenção, diferenciando-a de muitas outras formas de relaxamento que permitem que a mente divague, levando esse aguçamento da atenção a

durar além da própria sessão de meditação e podendo manifestar-se de durante o resto do dia da pessoa que medita.

A partir da análise de McDonald (2000) à medida que nossa imagem concreta da realidade se atenua, desenvolve-se uma auto-imagem mais positiva e realista, e nos tornamos assim mais relaxados e menos ansiosos, mais seguros e prontos emocionalmente para novos desafios levando a uma otimização da auto-estima do atleta o que repercute diretamente no desempenho do mesmo.

Diante da perspectiva dos estudos realizados por Menezes e Dell'Aglio (2009) ressalta-se que através da predominância de muitos benefícios cognitivos e emocionais, entende-se que prática meditativa constitui uma ferramenta útil, levando o praticante a um desenvolvimento psicológico saudável, o que é indispensável para o atleta realizar uma boa performance

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se observar o Yoga não apenas como prática psicofísica, mas também como respiratória e meditativa. Passa a ser caminho para o autoconhecimento.

Além disso, pode fazer parte com benefícios incontestáveis ao processo, auxiliando atletas e técnicos em período de treinamento ou competição, sendo de grande valia, fisiologicamente e emocionalmente,

podendo inclusive ser de grande auxílio não apenas para atletas de alto rendimento, mas em todos os níveis em geral.