

DOI: <https://doi.org/10.60112/erc.v4i1.116>

Vida Longeva: Criando Hábitos para Envelhecer com Saúde

Ravi Kishore Tiboni Kaiutravi@kaiutyoga.com

Graduado em Naturopatia, professor de yoga e mestrando em neurociência
Instituto Kaiut Yoga
Brasil

Antonio Francisco Spercoski Kaiutfco@kaiutyoga.com

Criador do método Kaiut Yoga, Graduado em Naturopatia
Instituto Kaiut Yoga
Brasil

Dr Fabiano de Abreu Agrela Rodriguesdeabreu.fabiano@gmail.com

Pós doutor e PHD em neurociências
Logos University International, UNILOGOS
Estados Unidos

RESUMO

Uma rotina baseada em hábitos saudáveis pode ser transformadora. Entende-se por hábito saudável tudo que impacta de forma integral e positiva a vida e saúde de um indivíduo, contribuindo para a manutenção da força, prevenção de doenças, bem-estar físico e mental. O equilíbrio disso tudo contribui para a longevidade, e hoje sabemos que é possível se programar para um envelhecimento com qualidade. Mudanças de hábitos incluem uma alimentação saudável e uma reconexão com o corpo, fatores que contribuem para a manutenção da plasticidade neural. A aceitação das mudanças inerentes à velhice é crucial para colher os benefícios dessas práticas combinadas. Contudo o estereótipo negativo da pessoa idosa dificulta a aceitação do envelhecimento, ignorando a capacidade do cérebro de aprender e formar novas conexões. Hoje há um movimento maior em relação à realização de treinamentos comportamentais e atividades intensas para manter a função cerebral. A prática de atividade que movimentam o corpo, especialmente o Yoga, demonstra benefícios neuroplásticos e neuroprotetores, reduzindo sintomas de transtornos mentais e de doenças crônicas. O Kaiut é uma metodologia de ensino de Yoga que se destaca por sua adaptabilidade às necessidades individuais, promovendo a saúde do corpo e mente. Estudos indicam que o Yoga contribui para a suspensão do declínio cognitivo, melhorando a plasticidade cerebral, influenciando positivamente o sono. Além disso ele proporciona melhorias duradouras na qualidade de vida dos praticantes, além de contribuírem para a redução da ansiedade, do estresse, melhorarem o equilíbrio corporal e a ação de resposta, fatores cruciais para quem quer atingir uma vida longa e com autonomia.

Palavras chave: Longevidade, Plasticidade neural, Yoga

Long Life: Creating Habits to Age Healthily

ABSTRACT

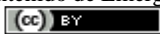
A routine based on healthy habits can be transformative. Healthy habit is understood as anything that impacts an individual's life and health positively and holistically, contributing to the maintenance of strength, disease prevention, and physical and mental well-being. The balance of all this contributes to longevity, and today we know that it is possible to plan for quality aging. Habit changes include healthy eating and reconnection with the body, factors that contribute to the maintenance of neural plasticity. Acceptance of the inherent changes in old age is crucial to reap the benefits of these combined practices. However, the negative stereotype of elderly people hinders the acceptance of aging, ignoring the brain's ability to learn and form new connections. Today there is a greater movement toward behavioral training and intensive activities to maintain brain function. The practice of activities that move the body, especially Yoga, demonstrates neuroplastic and neuroprotective benefits, reducing symptoms of mental disorders and chronic diseases. Kaiut is a Yoga teaching methodology that stands out for its adaptability to individual needs, promoting body and mind health. Studies indicate that Yoga contributes to the suspension of cognitive decline, improving brain plasticity, and positively influencing sleep. Additionally, it provides lasting improvements in the quality of life of practitioners, as well as contributing to the reduction of anxiety, stress, improving body balance, and response action, crucial factors for those who want to achieve a long life with autonomy.

Keywords: Longevity, Neural Plasticity, Yoga

Correspondencia: ravi@kaiutyoga.com

Artículo recibido: 016/03/2024. Aceptado para publicación: 15/05/2024

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de Emergentes - Revista Científica, publicados en este sitio están disponibles bajo Licencia Creative Commons 

Larga Vida: Crear Hábitos para Envejecer de Forma Saludable

RESUMEN

Una rutina basada en hábitos saludables puede ser transformadora. Se entiende por hábito saludable todo aquello que impacta de manera positiva y holística la vida y salud de un individuo, contribuyendo al mantenimiento de la fuerza, la prevención de enfermedades, y el bienestar físico y mental. El equilibrio de todo esto contribuye a la longevidad, y hoy sabemos que es posible planificar un envejecimiento de calidad. Los cambios de hábitos incluyen una alimentación saludable y una reconexión con el cuerpo, factores que contribuyen al mantenimiento de la plasticidad neural. La aceptación de los cambios inherentes a la vejez es crucial para cosechar los beneficios de estas prácticas combinadas. Sin embargo, el estereotipo negativo de las personas mayores dificulta la aceptación del envejecimiento, ignorando la capacidad del cerebro para aprender y formar nuevas conexiones. Hoy en día, hay un mayor movimiento hacia el entrenamiento conductual y actividades intensas para mantener la función cerebral. La práctica de actividades que mueven el cuerpo, especialmente el Yoga, demuestra beneficios neuroplásticos y neuroprotectores, reduciendo los síntomas de trastornos mentales y enfermedades crónicas. Kaiut es una metodología de enseñanza de Yoga que destaca por su adaptabilidad a las necesidades individuales, promoviendo la salud del cuerpo y la mente. Los estudios indican que el Yoga contribuye a la suspensión del declive cognitivo, mejorando la plasticidad cerebral e influyendo positivamente en el sueño. Además, proporciona mejoras duraderas en la calidad de vida de los practicantes, así como contribuye a la reducción de la ansiedad, el estrés, mejora el equilibrio corporal y la capacidad de respuesta, factores cruciales para aquellos que desean lograr una vida longeva y con autonomía.

***Palabras clave:** Longevidad, Plasticidad neural, Yoga*

DESENVOLVIMENTO

Envelhecer. Tema de diversas discussões, o envelhecimento tem deixado de ser um tabu e está gradualmente ganhando mais espaço em ambientes de cuidado ativo à saúde. É notório que mundialmente a população de pessoas idosas vem crescendo. Estima-se que por volta do ano de 2030, 1 a cada 6 pessoas terá mais de 60 anos, chegando à marca de 1,4 bilhões de pessoas idosas no mundo. E se pensarmos em pessoas idosas acima de 80 anos, até o ano de 2050 calcula-se que eles poderão atingir 426 milhões de pessoas (WHO, 2022). Mas o que vem contribuindo para essa longevidade?

A vida longa pode ser alcançada a partir de ações relacionadas a mudanças de hábitos, práticas saudáveis de alimentação e de movimento. É claro, não se pode esquecer dos fatores genéticos e dos inúmeros avanços da medicina atual que também contribuem positivamente para essa jornada. Para que se atinja os benefícios dessas ações combinadas é fundamental que o indivíduo desenvolva um equilíbrio emocional e comece aceitando das mudanças drásticas que a velhice configura. Conforme ocorre o avanço da idade é natural que haja alterações cognitivas, físicas, psicológicas, biológicas, além das sociais. E a sociedade, como todo, também deve se conscientizar e se preparar para as adaptações e cuidados necessários para essa população com mais pessoas idosas (MENEZES et al., 2018).

O estereótipo da pessoa idosa sem beleza, sem jovialidade e incapaz dificulta a aceitação da velhice. O que pouco se considera é que apesar do declínio das conexões neurais inerentes à idade, as pessoas idosas também são capazes de aprender e realizar novas conexões, como por exemplo as responsáveis pelo desenvolvimento de funções psicomotoras. Essa capacidade é mais conhecida como plasticidade neural, ou seja, uma adaptação dos neurônios à novos estímulos. Isso implica em uma comunicação neuronal e reparação no sistema nervoso desde que haja estímulos para o aprendizado e sua evolução. Tais estímulos podem ocorrer naturalmente no dia a dia, contudo a ausência de estímulo e o não uso das conexões já existentes faz com que elas sejam desfeitas pelo cérebro. Assim, entende-se a importância de treinamentos comportamentais para se manter a plasticidade neural. Como sugestão à população da terceira idade destaca-se as

atividades com ritmo intenso de capacidade motoras, sensoriais e cognitivas que contribuam para a neuromodulação e o aprendizado (FERREIRA et al., 2019).

Processos inflamatórios oriundos de doenças metabólicas crônicas, destacando-se a hipertensão e resistência insulínica, impactam diretamente nas funções neuro cognitivas devido à inflamação do sistema nervoso central, podendo contribuir para o declínio cognitivo. Pesquisas recentes indicam ainda que alterações no ritmo circadiano, entendido como nosso relógio biológico em um ciclo de 24 horas, resultam em uma oscilação endógena e impactam substancialmente a saúde e estão associados às doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e transtornos de sono e humor (RODRIGUES; KAIUT, 2023).

Muito se fala sobre a prática de atividade física e a melhoria das condições de saúde dos indivíduos acometidos por doenças crônicas, pois a prática de exercícios além de induzir o crescimento de sinapses, contribui para a produção de proteínas com funções neuro plásticas e neuro protetoras. Além disso, a prática de exercícios físicos modula os neurotransmissores no sistema nervoso central associados à inibição de sedação (GABA), ao estado de alerta (norepinefrina), ao sistema de recompensa (dopamina) e humor (serotonina). Traduzindo, a atividade física reduz a incidência e contribui na melhora dos sintomas ocasionados por transtornos mentais, como ansiedade, depressão e estresse. Esses efeitos no organismo podem ser comparáveis ao uso de medicamentos para as mesmas condições, a depender da intensidade do transtorno apresentado, podendo a prática de atividade motora ser considerada uma intervenção complementar à medicamentosa (VORKAPIC-FERREIRA et al., 2017).

O envelhecimento humano é um processo variável e progressivo, mas sobretudo natural, com redução das funções corpóreas e que, quando não bem compreendido, impacta nas alterações psicológicas. A acentuação da inatividade física acompanhada de sintomas de ansiedade e depressão contribuem para a perda de independência e fragilidade musculoesquelética do indivíduo. Contudo essa relação pode ser minimizada com os benefícios que a manutenção de atividades motoras em algum grau de intensidade gera durante o processo de envelhecimento. Ao nos conscientizarmos dos benefícios, automaticamente nos deparamos com a busca por

práticas integrativas que auxiliem nesses aspectos e que gerem resultados sustentáveis. Não à toa, atividades que promovem o equilíbrio entre o corpo e a mente são tão visadas, como a prática do Yoga (BUENO; ARAÚJO; OLIVEIRA, 2019).

O Yoga se originou há milhares de anos, e segue evoluindo. Como foco central a prática incorpora posturas físicas (*asanas*), controle da respiração (*pranayama*), relaxamento e meditação, resultando na perfeita harmonia entre corpo e mente (BALASUBRAMANIAM; TELLES; DORAISWAMY, 2013). Os ensinamentos do Yoga baseiam-se no conceito de que as doenças não são decorrentes apenas das condições físicas, mas também são resultados do acúmulo de demandas emocionais e da hiper estimulação que a vida moderna proporciona (SHIJU et al., 2019). Estudos realizados com praticantes de Yoga relatam melhorias nas funções endócrinas, no sistema nervoso, na saúde física, no metabolismo e na perda de peso, no sistema circulatório, no comportamento social, em quadros de inflamação, e no status fisiológico e cognitivo, além da melhora do bem-estar mental e emocional (SHIJU et al., 2019). Adicionalmente, existem pesquisas que relatam a influência do Yoga na regulação do ritmo circadiano, principalmente devido as técnicas de relaxamento e respiração. Participantes de um estudo que avaliaram o efeito do Yoga no sono de pessoas idosas relataram que os quadros de insônia melhoraram significativamente, com o aumento do tempo e qualidade do sono, resultando em uma sensação geral de bem-estar (RODRIGUES; KAIUT, 2023).

Os benefícios relatados por praticantes de Yoga convergem com as aspirações por uma vida longa. Como toda prática de caráter dinâmico o Yoga ao longo da sua existência sofreu diversas mudanças de estilos, abordagens e níveis de dificuldade, mas que nem sempre atendem as individualidades dos praticantes. (BALASUBRAMANIAM; TELLES; DORAISWAMY, 2013). As técnicas que incluem *pranayamas* estão associadas a ativação do sistema nervoso parassimpático, por exemplo, que aumentam a percepção corporal, e tem forte relação com os gânglios basais, controlando o efeito de aprendizado e recompensa e conseqüentemente a criação e manutenção de hábitos, principalmente àqueles associados à rotina (BRUNNER; ABRAMOVITCH; ETHERTON, 2017; RIVEST-GADBOIS; BOUDRIAS, 2019).

Criada por um naturopata e quiropata brasileiro, Francisco Kaiut, a metodologia Kaiut se destaca por ser uma metodologia de ensino que visa atender as necessidades e limitações do corpo, bem como a progressão modular do indivíduo. Essa metodologia possui sequencias terapêuticas específicas que buscam desbloquear as articulações do corpo ao invés de focar nos músculos, proporcionando maior mobilidade. A metodologia também utiliza elementos como asanas, pranayamas, meditação e relaxamento, visando direcionar o Yoga às necessidades do praticante, com a preocupação de considerar os aspectos da sua saúde. Por explorar os benefícios secundários associados à prática, o método Kaiut é também conhecido por NeuroYoga, pois integra uma anamnese multiprofissional para atender as demandas de saúde dos praticantes, de forma a acompanhar os resultados, suas evoluções e com atenção para a eventual necessidade de um acompanhamento especializado (KAIUT; RODRIGUES, 2023).

Alguns estudos científicos evidenciam que mesmo com o início tardio de atividades físicas, a prática do Yoga ainda é capaz de colaborar com a suspensão do declínio cognitivo natural ao avanço idade. Contudo, a relação ainda não é clara e há um gap de pesquisas na área. Mas o que já se sabe é que há sim uma menor atrofia cerebral em indivíduos fisicamente ativos (Ferreira et al., 2019). A já mencionada plasticidade cerebral é comprovadamente melhorada com o Yoga. Praticantes se beneficiam da diminuição da rigidez articular e cognitiva, pois ampliam as conexões neurais com as áreas trabalhadas, levando a uma maior adaptabilidade às dificuldades apresentadas. Isso ocasiona um aumento da atividade cerebral em regiões específicas, uma vez que a prática alia a compreensão do funcionamento do cérebro e do sistema nervoso e melhorando a saúde mental como um todo, seja no âmbito da cognição e/ou à resposta ao estresse, tal qual é o foco do Kaiut (KAIUT; RODRIGUES, 2023). É interessante destacar que as associações do efeito do Yoga no cérebro podem ser observadas empiricamente através de exames de neuroimagem, eletroencefalogramas e ritmo sensório motor por exemplo (RIVEST-GADBOIS; BOUDRIAS, 2019).

Não devemos considerar o Yoga apenas como uma atividade de movimento, mas sim como uma reorganização da mente e do corpo. O Kaiut, de acordo com o seu criador, é um método dinâmico,

que visa um movimento de aprendizado contínuo e progressivo. Diferentemente dos demais tipos de Yoga que se baseiam na repetição de poses feitas pelo instrutor, as aulas de Kaiut são verbais e voltado para o aluno. Há uma variedade de estímulos sensoriais ofertados, o que enriquece ainda mais a experiência, uma vez que as ferramentas corporais não se limitam aos músculos. É um resgate às funções biológicas que estavam pausadas. Uma vez que este método foca na individualidade, as práticas são imprevisíveis, pois são apresentadas conforme os alunos presentes, exigindo destreza e habilidade dos professores para torná-lo acessível a todos presentes. Outra característica do método é a de auxiliar os alunos a focarem no momento presente, criarem uma consciência corpórea e aumentar o autoconhecimento.

A prática terapêutica do Yoga contribui na melhora do equilíbrio, força e flexibilidade, melhorando a qualidade de vida como um todo, inclusive na emocional, reduzindo a ansiedade, estresse e quadros depressivos. Tais características são particularmente benéficas para pessoas idosas e indivíduos que sofreram e se recuperam de um acidente vascular cerebral (AVC) por exemplo. Contudo, pessoas idosas e pacientes que sofreram AVC necessitam de uma personalização das atividades, que respeitem suas capacidades físicas individuais. Para isso instrutor de yoga deve ser capaz de adaptar as posturas e exercícios, trazendo segurança ao praticante, como por exemplo, fornecendo pontos de apoio para que ele mantenha o equilíbrio. Isso é o que torna o método Kaiut inclusivo, por se atentar a cada caso (TIBONI KAIUT; AGRELA RODRIGUES, 2023).

Um estudo realizado por um período de apenas oito semanas, contabilizando cerca de 120 horas de Yoga, englobou cerca de 40 participantes acima de 45 anos, todos com fatores de risco para doenças cardiovasculares e sem experiência prévia com a prática de Yoga. O grupo estudado reportou melhoras significativas nas suas capacidades físicas, além de ficarem mais atentos à postura no dia-a-dia e se sentirem ávidos por uma vida mais saudável e relaxada. Muitos relataram que a prática durante este período contribuiu para a redução de peso e da ansiedade, aumento na capacidade de sentir prazer ao realizar as atividades, melhorias no sono e nas escolhas alimentares (ALEXANDER et al., 2013). Tal pesquisa evidencia que apesar do curto período, os benefícios

são reais. Alunos de Yoga que praticam há mais de 2 anos e com idade superior a 60 anos também já foram avaliados quanto aos benefícios vivenciados. De acordo com os scores do Index de Pittsburgh para qualidade do sono e do Leiden-Padua para qualidade de vida, a prática contínua contribuiu para uma melhora significativa nos quesitos avaliados, principalmente quando comparados a um grupo de idade similar, mas que não praticam Yoga. Além disso, há indícios de que os benefícios adquiridos sejam duradouros, mesmo após 5 anos de prática ativa (BANKAR; CHAUDHARI; CHAUDHARI, 2013).

A longevidade pode ser considerada um fator positivo para a população, contudo, traz consigo preocupações mais pontuais com a saúde, sem contar com a susceptibilidade a quedas, que podem ocasionar fraturas e dependência funcional, ou até mesmo a morte. A queda é muito comum durante o envelhecimento e possui causas associadas à fatores intrínsecos ao envelhecimento, doenças, efeitos de medicamentos e a desafios físicos no ambiente em que vive ou frequenta. A pessoa idosa quando cai devido à instabilidade, passa a se sentir inseguro, e comumente reduz suas atividades diárias por ter receio de um novo episódio de queda. Não são raros os casos de pessoas idosas com imobilidade após quedas e elevado agravo dos déficits funcionais (CELICH et al., 2010; RIBEIRO et al., 2008) Tem-se que a estabilidade do corpo depende da recepção adequadas de informações sensoriais, visuais, vestibulares e cognitivas pelo sistema nervoso central e muscoesquelético (GUIMARÃES et al., 2004; RIBEIRO et al., 2008). Contudo, o risco de queda pode ser minimizado com a prática de exercícios físicos e Yoga. Pessoas idosas que praticam alguma atividade de movimento, mesmo que leve, apresentam uma probabilidade de 5% de queda, apenas. Quando comparados aos que não praticam o percentual chega a 80% para um elevado risco. Apesar da relação clara dos benefícios de se manter ativo, ainda há muitos sedentários (GUIMARÃES et al., 2004). O número de estudos que evidenciam a efetividade do Yoga na diminuição do risco de queda em pessoas idosas ainda é limitado, porém animadores (MADHIVANAN et al., 2021; VAN PUymbROECK et al., 2017).

Antigamente a prática de exercícios para pessoas idosas era limitada à aeróbicos, pelos seus conhecidos efeitos benéficos no sistema cardiovascular e no âmbito psicológico. Atualmente, a

importância de atividades motoras e que envolvam força e flexibilidade para manutenção da capacidade funcional e autonomia são melhor compreendidas (MESQUITA; MAGALHÃES, 2005). Durante a pandemia da COVID-19 notou-se um discreto aumento pelas práticas de atividades físicas por motivos variados na população de pessoas idosas. O fato de o Yoga abordar a relação mente e corpo foram fatores de destaque na procura. Embora a prática do Yoga não apresente características de uma atividade funcional, o controle da respiração, da postura, do centro de força e da fluidez gera ganhos similares a outras práticas que focam na força muscular, principalmente de membros inferiores. É importante observar que os benefícios sentidos não se limitam apenas à prática da atividade, mas também a capacidade funcional no cotidiano, contribuindo para um envelhecimento com autonomia e independência, de forma segura e sadia (SILVA et al., 2022).

A busca por uma vida longa não implica necessariamente em viver mais, mas sim viver com qualidade, diversidade e estímulos positivos. O aprendizado do cérebro e a criação de hábitos podem ser direcionados a um estilo de vida mais saudável que previna o envelhecimento precoce, mas para isso é necessário um investimento de tempo e compromisso. É fundamental manter a mente consciente para observarmos as mudanças positivas decorrentes dos nossos hábitos, e o Yoga visa a contribuir com essa percepção, o que favorece mudanças duradouras em uma perfeita sintonia entre mente e corpo.

CONCLUSÃO

Envelhecer com qualidade pode ser desafiador. O que faz diferença é a capacidade de manter a funcionalidade do corpo, a força muscular a capacidade cognitiva e a ansia de aproveitar as oportunidades da vida. A manutenção da saúde é um valor que deve ser incorporado com maior frequência na vida das pessoas. Por favorecer o autocuidado, a prática do Yoga pode ser considerada como uma solução completa para quem busca estar ativo e desfrutar da melhoria na qualidade de vida. Tais melhorias são sustentáveis de forma a contribuir para um envelhecimento sadio e com menos limitações impostas por problemas de saúde e pelo avanço da idade. Dentre a diversidade do Yoga, o método Kaiut se destaca pela facilidade de inclusão e adaptabilidade dos

seus exercícios, podendo ser iniciado independentemente da idade ou das condições físicas do aluno, que poderá desfrutar em um curto período de prática melhorias no bem-estar físico, motor e emocional. Nunca é tarde para aqueles que buscam iniciar práticas saudáveis e transformá-las em hábito para alcançar uma vida longa e de qualidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

WHO, W. H. O. **Aging and Health**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 21 fev. 2024.

ALEXANDER, G. K. et al. “ More than I expected”: Perceived benefits of yoga practice among older adults at risk for cardiovascular disease. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 21, n. 1, p. 14–28, fev. 2013.

BALASUBRAMANIAM, M.; TELLES, S.; DORAISWAMY, P. M. Yoga on Our Minds: A Systematic Review of Yoga for Neuropsychiatric Disorders. **Frontiers in Psychiatry**, v. 3, n. JAN, 2013.

BANKAR, M.; CHAUDHARI, S.; CHAUDHARI, K. Impact of long term Yoga practice on sleep quality and quality of life in the elderly. **Journal of Ayurveda and Integrative Medicine**, v. 4, n. 1, p. 28, 2013.

BRUNNER, D.; ABRAMOVITCH, A.; ETHEERTON, J. A yoga program for cognitive enhancement. **PLOS ONE**, v. 12, n. 8, p. e0182366, 4 ago. 2017.

CELICH, K. L. S. et al. Fatores que predisõem às quedas em idosos. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 3, p. 419–426, 2010.

FERREIRA, E. V. et al. **PLASTICIDADE NEURAL EM INDIVÍDUOS DA TERCEIRA IDADE NEURAL PLASTICITY IN THIRD AGE INDIVIDUALS**. [s.l: s.n.].

Disponível em:

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/51518/751375149129>.

Acesso em: 21 fev. 2024.

- GUIMARÃES, L. H. C. T. et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. **Revista Neurociências**, v. 12, n. 2, p. 68–72, 23 jan. 2004.
- KAIUT, R. K. T.; RODRIGUES, F. DE A. A. Neuroyoga: uma abordagem multiprofissional para a yoga como terapia através do método Kaiut Yoga. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, v. 16, n. 8, p. 9303–9311, 9 ago. 2023.
- BUENO, L. S.; ARAÚJO, R. DE Â.; OLIVEIRA, M. A. F. Efeitos da prática do Yoga no medo de cair e mobilidade de idosos caidores. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, p. 382–393, 10 out. 2019.
- MADHIVANAN, P. et al. Yoga for Healthy Aging: Science or Hype? **Advances in geriatric medicine and research**, v. 3, n. 3, 2021.
- MENEZES, J. N. R. et al. A VISÃO DO IDOSO SOBRE O SEU PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. **Revista Contexto & Saúde**, v. 18, n. 35, p. 8–12, 20 dez. 2018.
- MESQUITA, K. F. B.; MAGALHÃES, R. J. M. Perspectivas e controvérsias ATIVIDADE FÍSICA: UMA NECESSIDADE PARA A BOA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE. **Revista Brasileira em Promoção à Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152–156, 2005.
- RIBEIRO, A. P. et al. A influência das quedas na qualidade de vida de idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, n. 4, p. 1265–1273, ago. 2008.
- RIVEST-GADBOIS, E.; BOUDRIAS, M.-H. What are the known effects of yoga on the brain in relation to motor performances, body awareness and pain? A narrative review. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 44, p. 129–142, jun. 2019.
- RODRIGUES, F. DE A. A.; KAIUT, R. K. T. Yoga e sincronização dos ritmos circadianos, uma visão neurocientífica. **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, v. 7, n. 4, p. 2525–2535, 9 ago. 2023.
- SHIJU, R. et al. Effect of Sudarshan Kriya Yoga on anxiety, depression, and quality of life in people with type 2 diabetes: A pilot study in Kuwait. **Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews**, v. 13, n. 3, p. 1995–1999, 1 maio 2019.

- SILVA, B. M. P. et al. **YOGA E TREINAMENTO FUNCIONAL NA TERCEIRA IDADE: IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA**. Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharelado em Educação Física—São Paulo: Universidade Cidade de São Paulo, 2022.
- KAIUT, R. K. T.; RODRIGUES, F. DE A. A. Yoga na Recuperação de Acidente Vascular Cerebral (AVC): Uso da NeuroYoga para Reabilitação do Cérebro. **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, v. 7, n. 5, p. 3372–3386, 17 out. 2023.
- VAN PUymbROECK, M. et al. Improving Leisure Constraints in Older Adults with a Fear of Falling through Hatha Yoga: an Acceptability and Feasibility Study. **International Journal of Gerontology & Geriatric Research**, v. 1, n. 1, p. 7–013, 2017.
- VORKAPIC-FERREIRA, C. et al. **Nascidos para correr: A importância do exercício para a saúde do cérebro**. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** Redprint Editora Ltda, , 1 nov. 2017.