



The effectiveness of yoga in reducing anxious symptoms in elderly people: systematic review

ISSN: 2178-7514

Vol. 16 | Nº. 2 | Ano 2024

Sannya Paes Landim Brito Alves¹, Bruna Menezes Souza de Jesus², Celijane Almeida Silva³,
Deise Gonçalves do Nascimento⁴, Matheus Couto de Albuquerque Melo⁵,
Celson Gomes da Silva Pessoa⁶, Kátia Cristina Barbosa Ferreira⁷

RESUMO

OBJETIVO: Investigar as evidências científicas acerca da eficácia da prática do yoga na redução de sintomas ansiosos em pessoas idosas. **MÉTODOS:** Trata-se de uma Revisão Sistemática da literatura. Para a realização da busca bibliográfica foram utilizadas as bases de dados: MEDLINE, Web Of Science, LILACS, BDENF e IBECs. Foram utilizados os descritores “ansiedade”, “idosos”, “yoga”, em inglês, português e espanhol. A ferramenta Revised Cochrane Risk-of-Bias (RoB 2) foi empregada para realizar a avaliação do risco de viés e a qualidade metodológica foi avaliada pela Escala de Jadad. **RESULTADOS:** O estudo foi composto por dados de 6 artigos. Em resumo, as análises dos artigos revelaram um impacto positivo do yoga nos sintomas de ansiedade em idosos com transtornos mentais, observado em diversos cenários. Indivíduos idosos submetidos à prática de yoga demonstraram uma diminuição dos sintomas ansiosos, depressivos e estresse, aumento da qualidade do sono, promovendo o bem-estar de maneira saudável. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O yoga se apresenta como uma promissora alternativa na promoção da saúde mental para a população idosa, oferecendo uma abordagem natural e valiosa para mitigar sintomas ansiosos.

Palavras-chave: Saúde Mental; Ansiedade, Saúde do Idoso, Terapias Complementares; Yoga.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To analyze scientific evidence regarding the effectiveness of yoga practice in reducing anxious symptoms in older individuals. **METHODS:** This is a Systematic Literature Review. The bibliographic search was conducted using the databases: MEDLINE, Web Of Science, LILACS, BDENF, and IBECs. The descriptors “anxiety,” “elderly,” “yoga” were used in Portuguese, English, and Spanish. The Revised Cochrane Risk-of-Bias tool (RoB 2) was employed to assess the risk of bias, and methodological quality was evaluated using the Jadad Scale. **RESULTS:** The study included data from 6 articles. In summary, the analysis of the articles revealed a positive impact of yoga on anxiety symptoms in older individuals with mental disorders, observed in various settings. Older individuals undergoing yoga practice showed a decrease in anxious, depressive, and stress symptoms, an increase in sleep quality, promoting well-being in a healthy manner. **CONCLUSION:** Yoga emerges as a promising alternative in promoting mental health for the elderly population, offering a natural and valuable approach to mitigate anxious symptoms.

Keywords: Mental Health; Anxiety; Health of the Elderly; Complementary Therapies; Yoga.

Autor de correspondência

Sannya Paes Landim Brito Alves

sannyapaesl@gmail.com

- 1 - Universidade Federal do Piauí - UFPI
- 2 - Faculdade Adventista da Bahia – FADBA
- 3 - Centro Universitário UNIFACISA
- 4 - Centro Universitário UNINASSAU
- 5 - Centro Universitário de Maceió – UNIMA
- 6 - Universidade Federal do Tocantins - UFT
- 7 - Universidade Estadual da Paraíba -UEPB

DOI:

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional emerge como um fenômeno global, despertando a atenção de pesquisadores, profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas¹. Com base nos dados fornecidos pela Organização das Nações Unidas (ONU) referentes a 2019, o contingente de indivíduos com 65 anos ou mais atingiu a marca de 703 milhões, representando cerca de 9,12% do total da população mundial. Estima-se que, em 2050, o número de idosos atingirá a marca de 1,5 bilhão, compreendendo aproximadamente 15,5% da população^{2,3}.

A atenção à saúde do idoso exige uma abordagem específica, dada a cronicidade e complexidade das necessidades associadas a essa fase, que impacta diretamente na qualidade de vida e demanda vigilância constante. Notavelmente, observa-se um aumento significativo dos problemas de saúde mental entre os idosos, muitas vezes vinculado a eventos estressantes, presença de doenças crônicas, incapacidades físicas e isolamento social⁴. Diante desse contexto, a ansiedade surge como um dos destaques em relação aos transtornos mentais prevalentes na terceira idade^{4,5}.

A ansiedade é delineada como um estado psicológico caracterizado pela apreensão ou antecipação de eventos negativos, acompanhado por sensações de preocupação, desconforto e manifestações somáticas de tensão. Esta se torna patológica quando ocorre sofrimento emocional

e/ou prejuízo funcional significativo. Sua sintomatologia abrange manifestações subjetivas (temor, preocupações emocionais e despersonalização) e objetivas (abdominalgia, náuseas, vertigens, palpitações e xerostomia)^{6,7}.

O manejo terapêutico do quadro clínico da ansiedade envolve abordagens farmacológicas, não farmacológicas ou suas combinações. No âmbito das práticas farmacológicas, são prescritos medicamentos psicotrópicos destinados a atuar nos sintomas de ansiedade. Em contrapartida, as terapias não farmacológicas incluem as Práticas Integrativas e Complementares (PICS), expressão utilizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para descrever um conjunto de abordagens terapêuticas e práticas que se diferenciam dos modelos biomédicos tradicionais^{6,8}.

Dentre as PICS, o yoga destaca-se como uma prática holística, que promove a conexão entre corpo, mente e espírito, e engloba posturas físicas, técnicas de respiração e meditação, resultando em benefícios para os sistemas musculoesquelético, endócrino, respiratório e nas funções cognitivas⁹. À luz do que foi mencionado, este artigo tem como objetivo investigar as evidências científicas acerca da eficácia da prática do yoga na redução de sintomas ansiosos em pessoas idosas.

MÉTODOS

Trata-se de uma Revisão Sistemática da Literatura, cujo protocolo foi registrado na plataforma International Prospective Register of Systematic Reviews (PROSPERO) sob o número CRD42024505651. Esta revisão seguiu as recomendações do Joanna Briggs Institute (JBI) para análises sistemáticas de eficácia com base em evidências, utilizando métodos rigorosos e transparentes¹⁰ e foi elaborada de acordo com os itens propostos no Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Esta pesquisa foi realizada no período de novembro de 2023 a janeiro de 2024.

A estratégia PICO foi adotada para a elaboração da pergunta norteadora, em que P (População) refere-se a pessoas idosas apresentando sintomas ansiosos; I (Intervenção) prática do yoga; C (Controle) pessoas que não praticaram yoga; e O (Desfecho) redução dos

sintomas ansiosos. Com base nisso, estabeleceu-se a seguinte pergunta: Qual a eficácia do yoga na redução de sintomas ansiosos em pessoas idosas?

Utilizaram-se as bases de dados a seguir para a realização da pesquisa bibliográfica: Web Of Science (WOS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online/PUBMED (MEDLINE), Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Índice Bibliográfico Espanhol de Ciências de Saúde (IBECS).

Os descritores controlados e termos alternativos foram definidos a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH Terms). Os descritores foram agrupados utilizando o conector “OR” e interligados por meio do conector “AND” na estratégia PICO. (QUADRO 1).

Quadro 1. Estratégias de busca nas bases de dados.

BASE DE DADOS	ESTRATÉGIA DE BUSCA
MEDLINE	(((((("aged"[All Fields]) OR ("aged"[MeSH Terms]) OR ("elderly"[All Fields]) OR (Elderly[MeSH Terms]) AND ("anxiety"[All Fields]) OR ("anxiety"[MeSH Terms]) OR ("anxiety disorders"[All Fields]) OR ("anxiety disorders"[MeSH Terms]) AND ("yoga"[All Fields]) OR ("yoga"[MeSH Terms])
WOS	(((((ALL=(Aged)) OR ALL=(Elderly)) AND ALL=(Anxiety)) OR ALL=(Anxiousness)) OR ALL=(("Anxiety Disorders")) OR ALL=(("Anxiety Disorder")) AND ALL=(Yoga)) AND ALL=(("Treatment Outcome")) OR ALL=(Treatment)) OR ALL=(Outcome)
LILACS BDENF IBECS	(Idoso) OR (aged) OR (Anciano) OR (Saúde do Idoso) OR (Health of the Elderly) OR (Salud del Anciano) AND (Ansiedade) OR (Anxiety) OR (Ansiedad) OR (Transtornos de Ansiedade) OR (Anxiety Disorders) OR (Trastornos de Ansiedad) AND (yoga)

Fonte: Autores, 2024.

Os critérios para a inclusão na seleção dos estudos foram: ensaios clínicos randomizados que utilizem o yoga como intervenção para reduzir sintomas de ansiedade na população idosa (≥ 60 anos), de ambos os sexos, sem limitações

referentes ao idioma e ano de publicação das pesquisas. Foram excluídos: estudos que não sejam ensaios clínicos randomizados, estudos com crianças e adultos (<60 anos) e estudos que não respondessem a questão de pesquisa.

Os resultados da pesquisa foram eletronicamente transferidos para o software de gerenciamento de referências EndNote (<https://www.myendnoteweb.com>), a fim de eliminar duplicatas. Dois pesquisadores revisaram independentemente os títulos e resumos das obras publicadas, utilizando o software Rayyan (<http://rayyan.qcri.org>). Em seguida, os textos completos dos estudos que potencialmente atendiam aos critérios de elegibilidade foram avaliados de maneira independente. Quaisquer diferenças que surgiram foram resolvidas com a intervenção de um terceiro revisor.

Após a seleção dos artigos, a qualidade metodológica foi conduzida por meio da escala de Jadad. Essa ferramenta é um instrumento reconhecido na avaliação da qualidade de ensaios clínicos, levando em consideração critérios como randomização, duplo-cegamento e descrição da alocação dos participantes¹¹.

A ferramenta Revised Cochrane Risk-of-Bias (RoB 2) foi empregada para realizar a avaliação do risco de viés em ensaios clínicos controlados

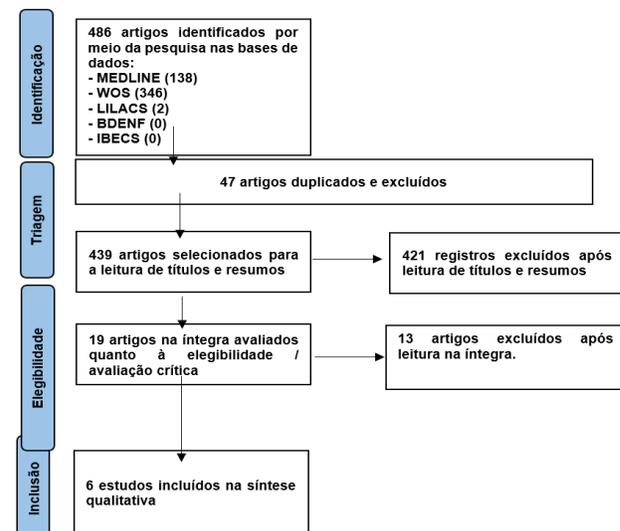
randomizados, uma vez que permite uma análise mais precisa e sistemática da robustez dos resultados obtidos¹².

Para a extração dos dados dos estudos selecionados, foi empregada uma ficha desenvolvida pelos pesquisadores, que incluía informações sobre as características do estudo (título, autores, ano, país, periódico), dos objetivos, da amostra, da intervenção realizada e dos resultados obtidos. Os dados foram posteriormente consolidados em uma planilha eletrônica utilizando o software Microsoft Excel®.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As buscas em bases de dados identificaram 486 publicações. Após a remoção das duplicatas, restaram 439 publicações. 19 publicações foram consideradas potencialmente relevantes após a leitura do título e resumo. Em seguida, 13 publicações foram excluídas por não atenderem aos critérios de elegibilidade, resultando em seis estudos incluídos na pesquisa (FIGURA 1).

Figura 1. Fluxograma de seleção de artigos segundo o Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA).



Fonte: Autores, 2024.

Dos artigos selecionados, 4 foram extraídos da base MEDLINE (67%) e 2 da WOS (33%). Os estudos foram realizados em 3 países distintos, incluindo Estados Unidos (68%), Tunísia (16%) e Turquia (16%). Quanto ao idioma,

todos foram divulgados em inglês (100%). O ano de publicação variou de 2014 a 2023. A tabela 1 resume as principais características dos estudos incluídos.

Tabela 1. Caracterização dos estudos segundo título, autores, ano de publicação, periódico e país.

Nº DO ARTIGO	TÍTULO	AUTORES/ ANO DE PUBLICAÇÃO	PERIÓDICO	PAÍS
N1	Effects of Yoga on Psychological Health in Older Adults	Bonura; Tenenbaum., 2014	Journal of Physical Activity and Health	Estados Unidos
N2	The effects of yoga on the quality of life and depression in elderly breast cancer patients	Yagli; Ulger., 2015	Complementary Therapies in Clinical Practice	Turquia
N3	Predictors of preference for cognitive-behavioral therapy (CBT) and yoga interventions among older adults	Brenes <i>et al.</i> , 2021	Journal of Psychiatric Research	Estados Unidos
N4	Long-Term Effects of Cognitive-Behavioral Therapy and Yoga for Worried Older Adults	Danhauer <i>et al.</i> , 2022	The American Journal of Geriatric Psychiatry	Estados Unidos
N5	A Randomized Preference Trial Comparing Cognitive-Behavioral Therapy and Yoga for the Treatment of Late-Life Worry: Examination of Impact on Depression, Generalized Anxiety, Fatigue, Pain, Social Participation, and Physical Function	Danhauer <i>et al.</i> , 2022	Global Advances in Health and Medicine	Estados Unidos
N6	The effect of web-based Hatha yoga on psychological distress and sleep quality in older adults: A randomized controlled trial	Baklouti <i>et al.</i> , 2023	Complementary Therapies in Clinical Practice	Tunisia

Fonte: Autores, 2024

A maioria dos estudos possui participantes de ambos os sexos. Um único artigo incluiu somente mulheres, uma vez que a população estudada foi específica para idosas com câncer de mama. A média de participantes que integraram as amostras foi de 303 (valor mínimo de 20 e valor máximo de 500 participantes). A ansiedade foi o principal desfecho pesquisado em grande

parte dos estudos incluídos na pesquisa. Outros desfechos analisados foram depressão, bem-estar, dor, fadiga, qualidade do sono, preocupação e estresse.

As escalas State Anxiety Inventory (SAI), Patient Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS), Generalized anxiety disorder screener (GAD-7) e Depression Anxiety and Stress Scales

(DASS-21) foram utilizadas para a avaliação da ansiedade. A depressão foi avaliada pela Geriatric Depression Scale, Beck Depression Inventory (BDI) e DASS-21. O Nottingham Health Profile (NHP) verificou a qualidade de vida e bem estar. A dor e fadiga foram

analisadas pela Visual Analog Scale (VAS) e PROMIS. O Penn State Worry Questionnaire-Abbreviated (PSWQ-A) mensurou os níveis de preocupação e a qualidade de sono foi examinada pelo Insomnia Severity Index (ISI) e Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Tabela 2. Características das intervenções que utilizaram o yoga para a redução da ansiedade em pessoas idosas.

Nº DO ARTIGO	OBJETIVO	AMOSTRA	INTERVENÇÃO	PRINCIPAIS RESULTADOS
N1	Avaliar o efeito de uma intervenção de ioga na saúde psicológica de idosos.	98 idosos, com idades entre 65 e 92 anos.	Sessões de 45 minutos, 1x por semana durante 6 semanas.	Os participantes de ioga tiveram melhoras mais significativas do que o grupo controle. Ansiedade (d = 0,27, 0,39 e 0,62, 0,63), depressão (d = 0,47, 0,49 e 0,53, 0,51), bem-estar (d = 0,14, 0,49 e 0,25, 0,61).
N2	Investigar os efeitos do yoga na qualidade de vida em pacientes com câncer.	20 pacientes entre 65 e 70 anos de idade em tratamento para câncer.	Sessões de 1 hora, 1x por semana durante 8 semanas.	Verificou-se que todos os escores de qualidade de vida dos pacientes após o programa de ioga e exercícios foram melhores (p <0,05).
N3	Examinar os fatores que influenciam a escolha de uma pessoa pela ioga, a estabilidade dessas preferências e o impacto nas medidas de envolvimento e processo.	500 idosos com ansiedade.	Aulas quinzenais com duração de 75 minutos cada. 20 aulas no total	Dentre os participantes da pesquisa de preferência, 52% escolheram ioga (z = 0,63; p = 0,53).
N4	Comparar os efeitos de longo prazo da terapia cognitivo-comportamental e yoga sobre preocupação, ansiedade, sono, sintomas depressivos, fadiga e função física.	500 idosos com ansiedade	Intervenção com duração de 6 meses	Os participantes da Terapia Cognitivo-Comportamental e yoga relataram melhoras sustentadas em relação ao estado inicial em preocupação, ansiedade, sono, sintomas depressivos, fadiga e participação social (sem diferenças significativas entre os grupos).
N5	Comparar os efeitos da terapia cognitivo-comportamental e do yoga na preocupação, ansiedade e sono na velhice.	500 idosos com ansiedade.	20 aulas de yoga em grupo quinzenais.	Sintomas depressivos, ansiedade generalizada e fadiga mostraram alterações clinicamente significativas dentro do grupo em ambos os grupos.
N6	Explorar o efeito de um programa de Hatha Yoga baseado na web sobre a saúde mental e a qualidade do sono em idosos que se auto-isolaram em casa durante o estágio inicial do surto de COVID-19.	160 idosos.	Sessões de 80 minutos, duas vezes por semana durante 8 semanas.	O grupo intervenção mostrou reduções significativas na depressão (- 56,1%; Z = 5,67, p < 0,01, r = 0,70), ansiedade (- 64,3%; Z = 5,27, p < 0,01, r = 0,65) e estresse (- 68,2%; Z = 5,86, r = 0,73), enquanto o grupo controle apresentou aumento significativo da depressão.

Fonte: Autores, 2024.

Entre os seis artigos, cinco (84%) apresentaram alta qualidade metodológica (escores 3 ou 4) e um apresentou baixa

qualidade metodológica (16%) de acordo com a Escala de Jadad (escores 2) (Quadro 2).

Quadro 2. Avaliação da qualidade metodológica de ensaios clínicos controlados randomizados pela escala de Jadad.

Nº DO ARTIGO	RANDOMIZAÇÃO (Máximo 2 pontos, mínimo 0)	CEGAMENTO (Máximo 2 pontos, mínimo 0)	RELATO DE TODOS OS PACIENTES (Máximo 1 pontos, mínimo 0)	ESCORE TORAL
N1	1	0	1	2/5
N2	1	1	1	3/5
N3	1	1	1	3/5
N4	1	1	1	3/5
N5	1	1	1	3/5
N6	2	1	1	4/5

Fonte: Autores, 2024.

Em relação ao risco de viés conforme a RoB 2 para ensaio clínico randomizado, dois estudos (33,3%) foram categorizados como baixo risco de viés, dois apresentaram algumas preocupações (33,3%) e dois com alto risco de viés (33,3%) (FIGURA 2).

A maioria dos estudos apresentaram preocupações em relação ao processo de randomização e sobre o mascaramento dos

participantes e profissionais da intervenção. O domínio de mensuração dos resultados foi o que mais houve risco de viés, devido à falta de informação sobre o cegamento dos avaliadores dos dados obtidos. E um artigo teve algumas preocupações em relação a descrição dos resultados. Em contrapartida, todos os estudos tiveram baixo risco de viés envolvendo o domínio 3.

Figura 2. Avaliação do risco de viés de ensaios clínicos controlados randomizados pela ferramenta RoB 2.



Fonte: Autores, 2024.

Os resultados deste estudo colaboram para a expansão do conhecimento em relação a utilização das PICS no contexto do cuidado em saúde mental. Em termos gerais, as análises dos artigos revelaram um impacto positivo do yoga nos sintomas de ansiedade em idosos com transtornos mentais, observado em diversos cenários. Indivíduos idosos submetidos à prática de yoga demonstraram uma diminuição dos sintomas ansiosos, depressivos e estresse, aumento da qualidade do sono, promovendo o bem-estar de maneira saudável¹³⁻¹⁸.

O estudo da saúde mental das pessoas idosas tem se tornado uma importante área de investigação devido ao aumento da população idosa mundialmente. O ingresso na fase da velhice provoca diversas mudanças na vida e no indivíduo, o que, por sua vez, pode influenciar a saúde mental, com o aparecimento de transtornos ansiosos e depressivos. Adicionalmente, a idade avançada está correlacionada com a probabilidade de ocorrência de estressores que podem ter um impacto relevante no processo de envelhecimento^{13,14}.

Observa-se uma tendência no aumento da adoção de PICS à medida que as pessoas envelhecem. O Yoga, que engloba uma abordagem holística compreendendo exercícios físicos, técnicas de relaxamento, práticas respiratórias e meditação, emerge como uma das abordagens mente-corpo mais frequentemente empregadas para lidar com condições psicológicas e questões relacionadas ao estresse^{15,16}.

Bonura e Tenenbaum¹³ mostraram, em sua pesquisa, que os participantes do grupo de yoga demonstraram notáveis melhorias na redução da ansiedade e da depressão e o aumento significativo no afeto positivo e no bem-estar geral. Embora a duração do estudo fosse relativamente curta, limitada a um período de seis semanas de intervenção, os resultados ofereceram evidências promissoras quanto ao potencial das práticas de yoga na saúde mental de pessoas idosas. Seguindo a mesma linha, Danhauer et al.¹⁷ revelaram o impacto duradouro da prática do yoga. Os participantes relataram melhorias desde o início da avaliação, em diversos aspectos relacionados à saúde mental, seis meses após a conclusão da intervenção. Esses benefícios abrangiam áreas como preocupação, ansiedade, sintomas depressivos e fadiga.

Além disso, o yoga é uma das terapias mente-corpo mais amplamente adotadas por pacientes com câncer, especialmente aqueles diagnosticados com câncer de mama. Com frequência, pacientes enfrentando essa condição recorrem a PICS, em paralelo com a medicina convencional. Estudos têm evidenciado que tanto o sofrimento psicológico quanto as preocupações relacionadas ao tratamento exercem influência significativa sobre a qualidade de vida dos pacientes com câncer, principalmente em mulheres idosas. A prática de yoga foi eficaz em reduzir a fadiga e melhorar a qualidade do sono, aspectos importantes para a qualidade de vida dessas pacientes. Ainda reforça a necessidade

de considerar intervenções integrativas e mente-corpo como parte do tratamento holístico do câncer, destacando a importância de programas personalizados que atendam às necessidades físicas e emocionais dos pacientes¹⁸.

Ademais, a pandemia da COVID-19 e as medidas de distanciamento e isolamento social impuseram grandes desafios à população idosa, destacando-se como um dos principais fatores de estresse enfrentados por esse grupo. Uma pesquisa revela que a prática de yoga reduziu os sintomas ansiosos e o estresse e aumentou a qualidade de sono em idosos que ficaram isolados durante a pandemia¹⁴.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, o yoga surge como um caminho promissor na promoção da saúde mental na terceira idade, oferecendo uma alternativa valiosa e natural para a redução de sintomas ansiosos. Esta PIC emerge como uma abordagem holística que promove o bem-estar geral, estimulando a conexão consigo mesmo e proporcionando uma ferramenta para lidar com os desafios psicológicos associados ao envelhecimento.

Diante do exposto, incentiva-se a integração da prática do yoga em programas de cuidados geriátricos e de saúde mental, reconhecendo seu potencial como uma intervenção terapêutica acessível e eficaz. Além disso, destaca-se a importância de mais pesquisas e iniciativas que explorem a aplicação da ioga

em diferentes contextos e que considerem suas diversas formas para adequar-se às necessidades específicas dos idosos.

Entretanto, é necessário considerar algumas limitações. Observou-se uma quantidade reduzida de pesquisas sobre a aplicação do yoga na população idosa, a heterogeneidade dos estudos e a variabilidade nas características dos participantes, como o nível de aptidão física e condições de saúde pré-existent. Essas considerações destacam a necessidade de pesquisas futuras, proporcionando uma compreensão mais abrangente sobre os impactos do yoga na redução de sintomas ansiosos em idosos.

REFERÊNCIAS

1. Silva AS, Fassarella BPA, Faria BS, Nabbout TGME, Nabbout HGME, D'Ávila JC. Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios. *Glob Acad Nurs [Internet] [Internet]*. 2021;2(3). Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2675-5602.20200188>.
2. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Perspectivas da população mundial. 2017. Disponível em: https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/WPP2017_KeyFindings.pdf.
3. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Department of Economic and Social Affairs, Population Division. *World Population Ageing 2019*. 2019. Disponível em: <https://digitallibrary.un.org/record/3846855/files/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf?ln=en>.
4. Souza AP, Rezende KTA, Marin MJS, Tonhom SFR, Damaceno DG. Contributions to the mental health of the elderly in primary health care: An integrative review. *New Trends in Qualitative Research [Internet]*. 2020;3:491–502. doi: <https://doi.org/10.36367/ntqr.3.2020.491-502>
5. Cunha CAP, Siqueira B da R, Sousa MR de, Figueiredo Júnior HS de. A saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. 2022;15(2):e9636. doi: <https://doi.org/10.25248/reas.e9636.2022>.
6. D'Ávila LI, Rocha FC, Rios BRM, Pereira SGS, Piris AP. Processo Patológico do Transtorno de Ansiedade Segundo a Literatura Digital Disponível em Português – Revisão Integrativa. *Rev. Psicol. Saúde [Internet]*. 2019; 12(2). Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v12n2/v12n2a11.pdf>.
7. Frota IJ, Fé AAC de M, Paula FTM de, Moura VEGS de,

- Campos E de M. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. *Health Biol. Sci.* (Online) [Internet]. 2022;10(1):1–8. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971/1537>.
8. Lopes AB, Souza LL de, Camacho LF, Nogueira SF, Vasconcelos APMC, Paula LT de, et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*. 2021;35:e8773. doi: <https://doi.org/10.25248/REAC.e8773.2021>.
9. Bernardi MLD, Amorim MHC, Salaroli LB, Zandonade E. Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. *Interface comun. saúde educ* [Internet]. 2021;25. doi: <https://doi.org/10.1590/interface.200511>.
10. Santos WM dos, Secoli SR, Püschel VA de A. The Joanna Briggs Institute approach for systematic reviews. *Rev Lat Am Enfermagem* [Internet]. 2018;26(0). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6248737/>.
11. Jadad AR, Moore RA, Carroll D, Jenkinson C, Reynolds DJohnM, Gavaghan DJ, et al. Assessing the quality of reports of randomized clinical trials: Is blinding necessary? *Control Clin Trials* [Internet]. 1996;17(1):1–12. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8721797/>.
12. Higgins JP, Savović J, Page MJ, Elbers RG, Sterne JA. Chapter 8: Assessing risk of bias in a randomized trial [Internet]. *Cochrane.org*. 2019. Disponível em: <https://training.cochrane.org/handbook/current/chapter-08>.
13. Bonura KB, Tenenbaum G. Effects of Yoga on Psychological Health in Older Adults. *J Phys Act Health* [Internet]. 2014;11(7):1334–41. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2012-0365>.
14. Baklouti S, Fekih-Romdhane F, Guelmami N, Bonsaksen T, Baklouti H, Aloui A, et al. The effect of web-based Hatha yoga on psychological distress and sleep quality in older adults: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2023;50:101715. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101715>.
15. Brenes GA, Munger Clary HM, Miller ME, Divers J, Anderson A, Hargis G, et al. Predictors of preference for cognitive-behavioral therapy (CBT) and yoga interventions among older adults. *J psychiatr res* [Internet]. 2021;138:311–8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.03.055>.
16. Danhauer SC, Miller ME, Divers J, Anderson A, Hargis G, Brenes GA. A Randomized Preference Trial Comparing Cognitive-Behavioral Therapy and Yoga for the Treatment of Late-Life Worry: Examination of Impact on Depression, Generalized Anxiety, Fatigue, Pain, Social Participation, and Physical Function. *Glob Adv Health Med* [Internet]. 2022;11. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9118438/>.
17. Danhauer SC, Miller ME, Divers J, Anderson A, Hargis G, Brenes GA. Long-Term Effects of Cognitive-Behavioral Therapy and Yoga for Worried Older Adults. *Am J Geriatr Psychiatry* [Internet]. 2022;30(9). doi: <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2022.02.002>.
18. Yagli NV, Ulger O. The effects of yoga on the quality of life and depression in elderly breast cancer patients. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2015;21(1):7–10. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25697379>

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.