

## DIÁLOGOS ENTRE ACT E YOGA SOB A PERSPECTIVA COMPORTAMENTAL

AMANDA CASAGRANDE SCHERER<sup>1</sup>; JANDILSON AVELINO DA SILVA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas* 1 – [amandacs624@gmail.com](mailto:amandacs624@gmail.com) 1

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas* – [jandilsonsilva@gmail.com](mailto:jandilsonsilva@gmail.com) 2

### 1. INTRODUÇÃO

A ACT é fundamentada na ciência comportamental contextual que é baseada no contextualismo funcional, na ciência evolutiva e em princípios comportamentais verbais ampliados pela teoria das molduras relacionais (HAYES; LUOMA; WALSER, 2022). Essa abordagem foi proposta no final da década de 1980 por Steven Hayes, sendo classificada como uma das terapias comportamentais que apesar de utilizar termos cognitivistas chamados de *termos médios*, como “mente” e “cognição”, fundamenta-se no Behaviorismo Radical. Desta forma, a visão de comportamento é concebida como fenômeno relacional, e a de pensamento/cognição como um evento comportamental no qual o que o organismo faz não está separado do contexto em que o fazer ocorre (COSTA, 2017).

Um dos principais objetivos da ACT é a diminuição da esquiva experencial, fator visto por essa abordagem como uma das principais fontes do sofrimento humano. A aceitação é um outro pilar dessa terapêutica, pois através da aceitação e não da resistência ou luta, as pessoas são capazes de agir conectando seus valores sobre seu ambiente (VANDENBERGHE, 2006). Para tanto, a ACT utiliza-se de procedimentos psicoterapêuticos que têm levado em consideração processos de focalização da atenção deliberada, sem emissão de juízo valorativo (NEVES, 2011; VANDENBERGHE; SOUSA, 2006).

Por outro lado, no Brasil, *Práticas Integrativas e Complementares* (PICs) ofertadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), como por exemplo o Yoga, igualmente tem se mostrado úteis para a população tanto no sentido profilático quanto em termos terapêuticos. Elas possuem o objetivo de prevenção e promoção da saúde, podendo inclusive ser usadas como cuidados paliativos e em pacientes com doenças crônicas (BARROS et al., 2014), no tratamento de estresse e depressão (SOUZA, 2021). Neste sentido, reconheceu-se em 2017 a prática de Yoga oficialmente como importante para a promoção da saúde, sendo incluída como uma das PICs no SUS que visa complementar tratamentos, como por exemplo o de pacientes com sintomas de depressão (BRASIL, 2017).

Segundo Goethe et al. (2019), a prática de yoga data de 2000 anos anteriores à Índia Antiga, com foco na unificação entre mente, corpo e espírito através da prática de movimentos físicos, meditação e exercícios de respiração. No decorrer do tempo, diversas escolas de Yoga com diferentes combinações de práticas e exercícios se formaram, entretanto, todas são atravessadas pela questão da integração mente e corpo.

A ACT e a Yoga possuem princípios filosóficos e práticos possivelmente convergentes acerca da experiência humana (GORDON et. al, 2019). Elas propõem um olhar amplo e complexo sobre a vida por meio de uma postura de abertura e compaixão - consigo e com o ambiente em que se está inserido. Mesmo individualmente elas já demonstram auxiliar na promoção da saúde integral do ser humano. Contudo, quando usufruídas concomitantemente, estas perspectivas podem ser ainda mais potentes, como por exemplo na intervenção da inflexibilidade psicológica (MULLEN et. al, 2021).

Portanto, o objetivo desse trabalho é analisar as aproximações possíveis entre Yoga e ACT, considerando que elas são ferramentas que podem promover qualidade de vida e desenvolvimento pessoal, a fim de obter uma vida significativa com flexibilidade para enfrentar situações desestabilizadoras. Nesse sentido, o objetivo deste estudo é investigar e identificar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, a existência de pontos teórico-filosóficos e práticos convergentes entre a ACT e o Yoga, baseando-se em seus princípios básicos.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica narrativa baseada em estudos da Psicologia Comportamental buscados nas plataformas científicas de dados Scielo, Google Acadêmico e PubMed com as palavras-chave: “Terapia de Aceitação e Compromisso” e “Acceptance and Commitment Therapy”, conectadas individualmente pelo operador booleano “AND” com a palavra “Yoga”. Para a coleta de dados foram selecionados textos nos idiomas inglês e português que descrevessem de forma teórica e prática a Terapia de Aceitação e Compromisso e o Yoga, abordando essas temáticas de forma individual e conjunta para que fossem observadas as possíveis relações entre elas.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em termos de estrutura teórica a ACT possui o *hexaflex* como ferramenta explicativa de seus processos em termos de inflexibilidade e flexibilidade psicológicas. Este trata-se de um sistema de avaliação das funções comportamentais que compõem o repertório de um indivíduo bem como sua relação com o contexto. Além disso, esta ferramenta avalia em que medida esses comportamentos são reforçados, mantidos e como beneficiam ao indivíduo. Dessa forma, através dessa organização, a visualização e análise dos componentes que causam sofrimento humano tornam-se mais objetivas (COSTA, 2017; HAYES et. al, 2012). Neste modelo, constata-se como o indivíduo lida com o sofrimento e age em relação aos eventos públicos e privados, permitindo que o funcionamento do indivíduo seja compreendido (SABAN, 2015).

Segundo Hayes (2012) a inflexibilidade psicológica, compreendida enquanto características comportamentais que prevalecem no indivíduo em sofrimento, seria composta pelos processos centrais de atenção inflexível, falta de contato com valores, evitação persistente (inação, impulsividade), eu como conteúdo (apego ao eu conceitualizado), fusão cognitiva e evitação experencial. Ao identificar estes processos que causam sofrimento ao paciente, torna-se possível elaborar intervenções que objetivem o desenvolvimento do conjunto de habilidades de flexibilidade psicológica, tornando seu repertório adaptativo. Estas habilidades configuram-se por meio de outros seis processos centrais que seriam a aceitação, a desfusão, a atenção flexível ao momento presente, ao self como contexto, a explicitação dos valores e às ações comprometidas. Estas seriam constituintes de três qualidades: 1) abertura, 2) consciência e 3) engajamento.

A partir da compilação de conhecimentos da prática de Yoga por Patanjali na obra “Yoga Sutras”, apresenta-se oito passos constituintes do caminho do Yoga, eles são: Yamas, Nyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi. Os dois primeiros, Yamas e Nyamas, fomentam recomendações de conduta e comportamentos a fim de construir uma vida

baseada na integralidade, virtudes e valores, guiando o indivíduo para a última etapa do processo, o “Samadhi”, compreendido por um estado de completa contemplação e meditação (FEUERSTEIN, 1998).

Uma das características principais do Yoga é o desenvolvimento de ferramentas que se concentram em aumentar a atenção para a natureza física e emocional do corpo, apresentando um caráter consistente com a ACT, devido aos fatores de atenção plena, consciência do momento presente e redução da evitação experiencial, promovendo o foco no momento presente e a aceitação de emoções e sensações sem julgamentos, assim como elas se mostram. (MITCHELL et al., 2014). Estas características parecem estar ligadas ao conceito de *mindfulness* presente na ACT. Observou-se também que os processos que tangenciam ambas intervenções compartilham a noção de abertura, consciência e engajamento: na ACT, isso fundamenta os processos do hexaflex, enquanto no Yoga, essas características estão presentes nos oito passos que compõem a sua prática e seu corpo filosófico. Visto que ACT e Yoga tratam sobre a questão do sofrimento, ambas podem contribuir para o autoconhecimento, para a resiliência e para a autocompaixão, por meio de ferramentas que podem auxiliar a viver uma vida que vale a pena através de escolhas e ações alinhadas aos valores de cada pessoa (HAYES et al., 2012; NEVES, 2011).

#### 4. CONCLUSÕES

É possível observar no funcionamento social geral que as prescrições éticas fomentam que o indivíduo elabore uma vida significativa, baseada em valores e virtudes. Este fator pode ser capaz de aproximar as pessoas de uma melhora na sua qualidade de vida, tornando-os mais flexíveis, tolerantes ao desconforto e abertos a novas experiências, ampliando assim seu repertório comportamental. Uma sutil convergência entre o desenvolvimento do conhecimento de si mesmo na ACT e no Yoga podem ser analisados por meio do *mindfulness* e da meditação. Desta forma, o princípio de interiorização e realização de condutas que promovem a qualidade de vida proposto pelo Yoga pode estar relacionado com o contato com o contexto presente e a conscientização dos valores que a ACT propõe. Além disso, o Yoga pode ser uma prática complementar a tratamentos psicológicos como a ACT, por ambas fornecer autonomia ao indivíduo no seu dia a dia, auxiliando no seu autoconhecimento e melhora da sua saúde física e psicológica.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARROS; SIEGEL; MOURA; CAVALARI; SILVA; FURLANETTI; GONÇALVES. Yoga e promoção da saúde. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria Nº 849, de 27 de março de 2017. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html)
- COSTA, N. Terapia de Aceitação e Compromisso: É uma Proposta de Intervenção Cognitivista?. **Perspectivas em análise do comportamento**, v. 3, n. 2, p. 117-126, 2017. Doi: <https://doi.org/10.18761/perspectivas.v3i2.233>
- FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 1998.
- GOETHE, N. P.; KHAN, I.; HAYES, J.; ERLENBACH, E.; DAIMOSEAUX, J. S.

- Yoga effects on brain health: a systematic review of the current literature. **Brain Plast**, v. 5, n. 1, p. 105-122, 2019. Doi: <https://doi.org/10.3233%2FBPL-190084>
- GORDON, T.; BORUSHOK, J.; FERREL, S. **Mindful yoga-based acceptance and commitment therapy: simple postures and practices to help clients achieve emotional balance**. Oakland: Context Press, 2019.
- HAYES, S. C.; LUOMA, J. B.; WALSER, R. D. **Aprendendo ACT: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas**. 2 ed. Novo Hamburgo: Sinopsis Editora, 2022.
- HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change**. 2 ed. New York: The guilford press, 2012.
- MITCHELL, K. S.; DICK, A. M.; DIMARTINO, D. M.; SMITH, B. N.; NILES, B.; KOENEN, K. C.; STREET, A. A Pilot Study of a Randomized Controlled Trial of Yoga as an Intervention for PTSD Symptoms in Women. **Journal of Traumatic Stress**, v. 27, n. 2., p. 121-128, 2014. Doi: <https://doi.org/10.1002/jts.21903>
- MULLEN, R. A.; PROTTI, T.; BLOCK-LERNER, J.; MARKS, R. D.; SANDOZ, K. E. RICARDO, P. Curriculum-based yoga and acceptance and commitment training intervention for undergraduate students: A mixed-methods investigation. **Journal of Contextual Behavioral Science**, v. 19, p. 92-99, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.12.005>
- NEVES, C. S. S. **A relação entre mindfulness, auto-compaixão, vergonha e psicopatologia em praticantes e não praticantes de meditação/Yoga** (Dissertação de Mestrado). Instituto Superior Miguel Torga. Coimbra, 2011. Disponível em: <http://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/132>
- SABAN, M. T. **Introdução a terapia de aceitação e compromisso**. Belo Horizonte: Artesã, 2015.
- SOUZA, M. M. **A Terapia de Aceitação e Compromisso e a Mulher com Câncer de Mama**. Trabalho de conclusão de curso - Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/11338/8447>
- VANDENBERGHE, L.; SOUSA, A. C. A de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 2, n. 1, p. 35-44, 2006. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso)