



**EFEITOS DA YOGA NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: PROTOCOLO DE REVISÃO SISTEMÁTICA
COM METANÁLISE**

**EFFECTS OF YOGA ON UNIVERSITY STUDENTS' MENTAL
HEALTH: SYSTEMATIC REVIEW PROTOCOL WITH META-
ANALYSIS**

**EFFECTOS DEL YOGA EN LA SALUD MENTAL DE
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: PROTOCOLO DE REVISIÓN
SISTEMÁTICA CON METANÁLISIS**

Uitairany do Prado Lemes¹
Cezimar Correia Borges²
Laís Peres Anael³
Rebeca Ferreira de Souza⁴
Neuma Chaveiro⁵

DOI: 10.54751/revistafoco.v18n3-044

Received: Feb 10th, 2025

Accepted: Mar 4th, 2025



RESUMO

Estudantes universitários são particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais. Altos níveis de estresse, ansiedade e depressão, associados à baixa qualidade de vida durante a graduação, podem comprometer o desempenho acadêmico e profissional, além de aumentar o consumo de medicamentos psicotrópicos e o abuso de substâncias. Nesse contexto, estratégias não farmacológicas emergem como alternativas promissoras para a promoção da saúde mental. Entre essas intervenções, a prática de yoga tem se destacado em estudos envolvendo populações universitárias. Este estudo apresenta um protocolo para avaliar os efeitos da prática de yoga sobre os níveis de ansiedade, estresse percebido e qualidade de vida em estudantes universitários. Este protocolo de revisão sistemática será conduzido conforme as diretrizes do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 e incluirá buscas nas bases de dados PEDro, LILACS, Web of Science e PUBMED. Serão considerados estudos experimentais publicados entre

¹Mestranda em Ciências da Saúde. Universidade Federal de Goiás. 5ª Avenida, S/N, Setor Leste Universitário, Goiânia - GO. E-mail: uitairanydoprado@gmail.com

²Doutor em Ciências da Saúde. Universidade Federal de Goiás. 5ª Avenida, S/N, Setor Leste Universitário, Goiânia - GO. E-mail: cezimarborges@unicerrado.edu.br

³Graduanda em Fisioterapia. Centro Universitário de Goiatuba. Rodovia GO 320, s/n, Jardim Santa Paula, Goiatuba-GO. E-mail: lais.p.anael@alunos.unicerrado.edu.br

⁴Graduanda de Enfermagem. Universidade estadual de Goiás. Av. Modesto de Carvalho, S/N, Distrito Agro, Itumbiara - GO. E-mail: rebecaferreiradesouza@gmail.com

⁵Doutora em Ciências da Saúde. Universidade Federal de Goiás. 5ª Avenida, S/N, Setor Leste Universitário, Goiânia - GO. E-mail: neumachaveiro@ufg.br

2014 e 2024, redigidos em português, inglês ou espanhol. A seleção dos estudos será realizada por dois revisores independentes, e a avaliação da qualidade metodológica será conduzida por meio da ferramenta Revised Tool for Risk of Bias in Randomized Trials (RoB 2 tool). Caso haja dados suficientes, será aplicada a meta-análise com modelo de efeito aleatório de DerSimonian & Laird para analisar variáveis binárias e contínuas. Espera-se que esta revisão contribua para a formulação de estratégias intra-acadêmicas capazes de promover um ambiente universitário mais saudável e incentivar o bem-estar psicológico entre os estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental; sofrimento psicológico; estudantes universitários; yoga.

ABSTRACT

University students are particularly vulnerable to the development of mental disorders. High levels of stress, anxiety, and depression, combined with a low quality of life during undergraduate studies, may compromise academic and professional performance, in addition to increasing the consumption of psychotropic medications and substance abuse. In this context, non-pharmacological strategies emerge as promising alternatives for the promotion of mental health. Among these interventions, yoga practice has gained prominence in studies involving university populations. This study presents a protocol to evaluate the effects of yoga practice on anxiety levels, perceived stress, and quality of life among university students. This systematic review protocol will be conducted in accordance with the guidelines of the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 and will include searches in the PEDro, LILACS, Web of Science, and PUBMED databases. Experimental studies published between 2014 and 2024 in Portuguese, English, or Spanish will be considered. The study selection process will be carried out by two independent reviewers, and methodological quality will be assessed using the Revised Tool for Risk of Bias in Randomized Trials (RoB 2 tool). If sufficient data is available, a meta-analysis will be performed using the random-effects model of DerSimonian & Laird to analyze both binary and continuous variables. It is expected that this review will contribute to the development of intra-academic strategies aimed at fostering a healthier university environment and promoting the psychological well-being of students

Keywords: Mental health; psychological distress; university students; yoga.

RESUMEN

Los estudiantes universitarios son particularmente vulnerables al desarrollo de trastornos mentales. Los altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, asociados con una baja calidad de vida durante la graduación, pueden afectar el desempeño académico y profesional, además de aumentar el consumo de psicofármacos y el abuso de sustancias. En este contexto, las estrategias no farmacológicas surgen como alternativas prometedoras para la promoción de la salud mental. Entre estas intervenciones, la práctica de yoga ha demostrado beneficios en estudios con población universitaria. Este estudio presenta un protocolo para evaluar los efectos de la práctica de yoga sobre los niveles de ansiedad, estrés percibido y calidad de vida en estudiantes universitarios. Este protocolo de revisión sistemática se llevará a cabo según las directrices de Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 e incluirá búsquedas en las bases de datos PEDro, LILACS, Web of Science y PUBMED. Se considerarán estudios experimentales publicados entre 2014 y 2024, redactados en portugués, inglés o español. La selección de estudios será realizada por dos revisores independientes, y la evaluación de la calidad metodológica se realizará mediante la herramienta Revised Tool for Risk of Bias in Randomized Trials

(RoB 2 tool). Si se dispone de suficientes datos, se aplicará un metaanálisis con el modelo de efectos aleatorios de DerSimonian & Laird para analizar variables binarias y continuas. Se espera que esta revisión contribuya a la formulación de estrategias intraacadémicas que promuevan un entorno universitario más saludable y fomenten el bienestar psicológico de los estudiantes.

Palabras clave: Salud mental; sufrimiento psicológico; estudiantes universitarios; yoga.

1. Introdução

A saúde mental do estudante universitário é um tema de recorrente preocupação no cenário científico, nessa perspectiva a Organização Mundial de Saúde (OMS) desenvolveu um projeto com o objetivo de estimar a prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários cursando o primeiro ano de graduação, abrangendo diferentes países. O relatório demonstrou que, entre 13.984 estudantes avaliados, os transtornos mais prevalentes foram: depressão, mania/hipomania bipolar, ansiedade e transtornos do pânico. Esses quadros foram associados a fatores como a idade avançada, sexo feminino, pais solteiros, menor religiosidade, homossexualidade, baixa classificação no ensino secundário, além da motivação extrínseca para ingresso na universidade (World Health Organization, 2017).

As demandas complexas do cotidiano acadêmico, as dificuldades financeiras e os problemas interpessoais também tem sido associados ao comprometimento da saúde mental e, conseqüentemente, da qualidade de vida de estudantes universitários (Solis; Lotufo-Neto, 2019; Haraldstad *et al.*, 2019; Borges *et al.*, 2021; Freitas *et al.*, 2023). Frente ao contexto, há uma emergente necessidade de políticas de saúde que visem promover um ambiente mais saudável no contexto mental para essa população. Estudos clínicos demonstraram efeitos positivos de práticas mente-corpo para atenuar os sintomas do estresse, ansiedade e depressão em variados públicos (Falsafi, 2016; Ramanathan; Bhavanani; Trakroo, 2017; Waechter *et al.*, 2021).

A prática de yoga tem sido incorporada em um conjunto de práticas integrativas que recebem cada vez mais legitimidade, sendo afirmada pela OMS

como uma estratégia menos invasiva e mais coparticipativa, pois oferece uma melhor compreensão e coexistência de frentes filosóficas, morais, psíquicas e somáticas da saúde humana (Yoshida; Furlan, 2021). Há um crescente corpo de evidências a respeito da prática de Yoga na modulação das respostas ao estresse, com efeitos positivos nos parâmetros cardiovasculares e metabólicos, qualidade do sono e variabilidade autonômica (Gothe *et al.*, 2018; Cocchiara *et al.*, 2019; Lemay; Hoolahan; Buchanan, 2019; Nourolahimoghadam *et al.*, 2021). Além disso o yoga parece exercer um efeito regulador na plasticidade cerebral em áreas envolvidas nas tarefas cognitivas, particularmente de memória e trabalho (Desai; Tailor; Bhatt, 2015).

Existem fortes evidências na literatura que praticar Yoga pode promover o tônus inibitório GABAérgico cortical. A exposição à prática de yoga durante um período de 12 semanas pode aumentar os níveis de GABA talâmico e dopamina no corpo estriado ventral (Aalst *et al.*, 2020). No que diz respeito à atividade bioelétrica do cérebro, sabe-se que praticar yoga aumenta a atividade cerebral nas regiões da amígdala e córtex frontal (Krishnakumar; Hamblin; Lakshmanan, 2015). A meditação leva a alterações no córtex cingulado anterior e dorsolateral e ao aumento das ondas alfa que são relevantes durante a percepção consciente e a memória de trabalho (Mohammad *et al.*, 2019).

Atividade das ondas cerebrais do tipo beta está presente em todo o córtex motor durante a execução de contrações isotônicas e movimentos lentos típicos da prática de ásanas no yoga. Essas ondas estão relacionadas com ganhos no desempenho acadêmico e alta capacidade para cálculos aritméticos (Bernardi *et al.*, 2021). Além disso, durante os estados meditativos há um aumento da atividade das ondas cerebrais do tipo teta, essas ondas auxiliam no estado de alerta e na capacidade de processar informações rapidamente. Maiores níveis de ondas teta estão associados a níveis mais baixos de ansiedade (Aalst *et al.*, 2020).

O yoga é uma prática filosófica que envolve atividades físicas e mentais que se originou na Índia há pelo menos 5.000 anos. O termo Yoga é derivado da palavra em sânscrito Yuj. Sua tradução significa 'união' e simboliza a união do corpo com a consciência na mente e no espírito (Shamseer *et al.*, 2014). A

prática de Yoga é considerada uma modalidade “mente-corpo” que combina posturas físicas específicas (ásanas), técnicas de respiração (pranayamas), relaxamento e meditação para estimular a conexão entre a mente e o corpo, discussões filosóficas e outras práticas (Sterne *et al.*, 2019).

Diante desses benefícios potenciais, o presente estudo visa preencher uma lacuna na literatura ao investigar de forma sistemática os efeitos da prática de yoga nas variáveis de saúde mental em estudantes universitários. Assim, o objetivo deste protocolo de revisão sistemática será verificar na literatura os efeitos da prática de yoga nas variáveis de saúde mental em estudantes universitários.

2. Método

2.1 Desenho do Estudo

Este protocolo foi redigido conforme a diretriz orientadora do *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses Protocol* (PRISMA-P) (Shamseer *et al.*, 2014). O protocolo foi registrado no PROSPERO em 12 de fevereiro de 2024, sob o número de registro CRD42024506075.

A revisão sistemática foi escolhida como método de estudo por permitir a síntese rigorosa e abrangente das evidências científicas disponíveis sobre os efeitos da yoga na saúde mental de estudantes universitários. Esse modelo possibilita a identificação, avaliação e integração de estudos experimentais, garantindo uma análise crítica da qualidade metodológica e dos resultados. Além disso, a revisão sistemática com metanálise oferece uma abordagem quantitativa para estimar o impacto da intervenção, contribuindo para a formulação de estratégias baseadas em evidências para a promoção do bem-estar psicológico no contexto acadêmico.

2.2 Pergunta de Revisão e Critérios de Elegibilidade

Inicialmente, a questão de pesquisa foi elaborada seguindo o acrônimo PICO (P = População, I = Intervenção, C = Comparação, O = Outcomes [Resultados], S = Desenho de estudo). A definição dos critérios PICO está detalhada no Quadro 1. Com base nessa estrutura, a pergunta de pesquisa foi formulada da seguinte forma: “A prática de yoga é uma estratégia não medicamentosa eficaz para melhorar os escores de saúde mental em estudantes universitários?”. A partir dessa formulação, o protocolo de revisão foi desenvolvido para orientar a condução da pesquisa.

Para garantir a seleção de estudos relevantes e alinhados à pergunta de pesquisa, foram estabelecidos critérios de elegibilidade baseados no PICO. Como critérios de inclusão, serão considerados todos os estudos experimentais publicados entre 2014 e 2024 que abordem a prática de yoga como intervenção para melhorar a saúde mental de estudantes universitários (População: estudantes universitários; Intervenção: yoga; Resultados: escores de saúde mental). Serão excluídos: (i) estudos incompletos e/ou duplicados entre as bases de dados; (ii) estudos cujo texto completo esteja indisponível; e (iii) estudos cuja intervenção com yoga não seja claramente descrita em termos de modalidade de prática e metodologia. Esses critérios visam garantir a qualidade e a consistência dos estudos selecionados, alinhando-se ao objetivo da revisão.

Quadro 1. Questão de pesquisa PICOS

Item	Critérios detalhados
P – “ <i>Population</i> ”	Estudantes universitários com 18 anos ou mais
I – “ <i>Intervention</i> ”	Submetidos a treinamento com base em <i>Yoga</i> no manejo do estresse, ansiedade e depressão autorrelatados
C – “ <i>Comparisons</i> ”	Comparação entre grupos expostos e não expostos
O – “ <i>Outcomes</i> ”	Efeitos do <i>Yoga</i> nas variáveis estresse, ansiedade e depressão
S – “ <i>Study Designs</i> ”	Experimentais randomizados ou não

Fonte: Elaborado pelos Autores, 2024.

2.3 Estratégia de Busca

Após a elaboração da questão de pesquisa e a definição dos critérios de elegibilidade, os termos descritores para as buscas foram selecionados por meio do portal de Descritores em Saúde (DeCS/MeSH). Esses termos foram aplicados às seguintes bases de dados eletrônicas: PEDro, LILACS, Web of Science e PubMed. Os descritores utilizados incluíram: “Yoga”, “Stress” (Estresse), “Anxiety” (Ansiedade), “Depression” (Depressão) e “College Students” (Estudantes Universitários).

A estratégia de busca foi realizada combinando os termos nas caixas de busca, sem a utilização de operadores booleanos, para garantir uma abordagem abrangente. A combinação detalhada dos termos e os registros encontrados em cada base de dados estão descritos no Quadro 2.

Os registros encontrados serão exportados para planilhas elaboradas pelos autores. A seleção inicial consistirá na identificação e remoção de trabalhos duplicados, seguida pela análise de títulos e resumos para verificar a relevância dos estudos. Em seguida, será realizada uma triagem pelos pares, com leitura minuciosa do texto completo para avaliar a elegibilidade dos estudos. Todo o processo de seleção será conduzido de forma independente por dois revisores; em caso de divergências, um terceiro revisor será consultado para consenso. O processo de seleção será documentado e ilustrado por meio do diagrama de fluxo PRISMA, conforme apresentado na Figura 1.

Quadro 2. Estratégia de pesquisa e registros das buscas realizadas em todas as bases.

Base de dados	Combinação dos termos	Registros encontrados	Data das buscas
Web of science	TÓPICO: (“Yoga”) TÓPICO: (“stress”) TÓPICO: (“Anxiety”) TOPICO (“Depression” [Title/Abstract]) TÓPICO: (“College Students”)	380	R 1: 09/07/24 R 2: 09/07/24
Pubmed	(“Yoga” [Title/Abstract]) (“Stress” [Title/Abstract]) (“Anxiety” [Title/Abstract]) (“Depression” [Title/Abstract]) (“College Students” [Title/Abstract])	90	R1: 11/07/24 R2: 11/07/24
LILACS	(“Yoga” [Title/Abstract]) (“Stress” [Title/Abstract]) (“Anxiety” [Title/Abstract])AND (“Depresion”	51	R1: 09/07/24 R 2: 09/07/24

	[Title/Abstract]) (“College Students” [Title/Abstract])		
PEDro	(“Yoga” [Title/Abstract]) (“Stress” [Title/Abstract]) (“Anxiety” [Title/Abstract] [Title/Abstract]) (“Depression” [Title/Abstract]) (“College Students” [Title/Abstract])	2	R1: 11/07/24 R 2: 11/07/24

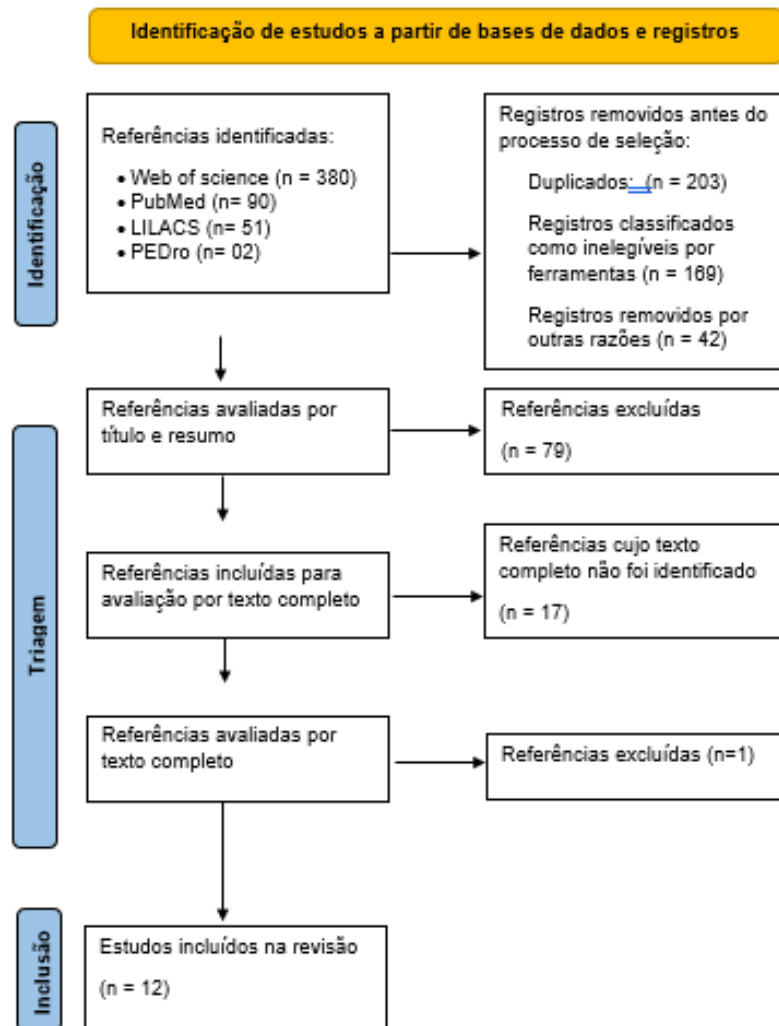
Fonte: Elaborado pelos Autores, 2024. Nota: R= Revisor

2.4 Extração e Apresentação dos Dados

Após a seleção dos artigos, os dados serão extraídos de forma sistemática e organizados em uma tabela padronizada, contendo os seguintes itens: autor, ano, objetivo do estudo, amostra, instrumentos, intervenção e resultados. O campo "autor" incluirá o nome dos autores do estudo, enquanto o "ano" se referirá ao ano de publicação. O "objetivo do estudo" descreverá claramente a finalidade da pesquisa, e a "amostra" detalhará as características da população estudada, como tamanho, idade e gênero. Os "instrumentos" referem-se às ferramentas ou escalas utilizadas para medir os desfechos, como escalas de ansiedade, depressão ou estresse. A "intervenção" descreverá detalhadamente a prática de yoga, incluindo tipo, duração, frequência e intensidade. Por fim, os "resultados" apresentarão os principais achados do estudo, com medidas de efeito e significância estatística.

Foram selecionados 12 artigos experimentais, que serão apresentados de forma descritiva e narrativa, com foco na síntese dos resultados e na discussão de suas implicações para a saúde mental de estudantes universitários.

Figura 1: Fluxograma PRISMA do processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos



Fonte: Extraído de Page *et al.*, 2021.

2.5 Avaliação da Qualidade Metodológica

A avaliação do risco de viés será realizada de forma independente por dois autores, utilizando duas ferramentas validadas pela Cochrane Collaboration: a Revised Cochrane risk-of-bias tool for randomized trials (RoB 2 tool) (Sterne *et al.*, 2019) para ensaios clínicos randomizados e a Risk Of Bias in Non-randomized Studies - of Interventions (ROBINS-I tool) (Sterne *et al.*, 2016) para estudos de intervenção não randomizados.

Serão avaliados os seguintes domínios de viés: viés de seleção, que inclui a geração da sequência de randomização e a ocultação da alocação (para ensaios randomizados); viés de detecção, relacionado ao cegamento de

participantes, investigadores e avaliadores em relação à intervenção; viés de atrito, que considera a integridade dos dados de resultados, como taxas de desistência e missing data; e viés de relatórios, que aborda a possibilidade de relatórios seletivos de resultados, como a omissão de desfechos relevantes. Cada domínio será categorizado como risco baixo, alto ou pouco claro de viés.

Em caso de discordância entre os revisores, um terceiro revisor será consultado para alcançar consenso. A avaliação do risco de viés será documentada e apresentada em tabelas ou gráficos, conforme recomendado pelas diretrizes PRISMA.

2.6 Sínte de Dados

Caso seja possível realizar uma meta-análise com a amostra elegível, todas as análises estatísticas serão conduzidas utilizando o *software Stata* (versão 15.0; Stata Corporation). Para dados contínuos, será calculada a diferença média ponderada de cada estudo, com seus respectivos intervalos de confiança (IC) de 95%, caso a mesma medida de resultado seja utilizada (Riley *et al.*, 2008). Caso contrário, será utilizada a diferença média padronizada (SMD). Para dados dicotômicos, as taxas de risco (RR) serão agrupadas com intervalos de confiança de 95%.

O método Mantel-Haenszel será aplicado para a combinação de dados dicotômicos, enquanto o método de variância inversa será utilizado para dados contínuos. A heterogeneidade entre os estudos será avaliada por meio do teste Cochran Q, e as estimativas resumidas serão calculadas utilizando o modelo de efeitos aleatórios. Para resultados com heterogeneidade significativa, serão realizadas análises de subgrupos ou meta-regressão para explorar as possíveis fontes de heterogeneidade.

Após essas etapas, uma descrição narrativa será elaborada para sintetizar os resultados quantitativos heterogêneos. Adicionalmente, uma análise de sensibilidade será conduzida para avaliar a robustez das estimativas agrupadas. Em todas as análises estatísticas, um valor de $p < 0,05$ será considerado estatisticamente significativo.

2.7 Viés de Publicação

O potencial viés de publicação será avaliado para os resultados individuais por meio da inspeção visual da assimetria do gráfico de funil e, caso o número de estudos incluídos seja suficiente (maior que 10 estudos), será aplicado o teste de regressão ponderada de Egger. Um valor de $p < 0,1$ será considerado indicativo de viés de publicação. Caso seja detectada suspeita de viés de publicação, o modelo de corte e preenchimento de Duvall e Tweedie será utilizado para ajustar as estimativas de efeito, garantindo maior robustez aos resultados.

2.8 Qualidade da Evidência

A qualidade da evidência será avaliada utilizando o sistema GRADE (*Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluations*) (Guyatt *et al.*, 2011). Após a aplicação do sistema, será gerado um resumo da tabela de resultados e um perfil de evidência, que classifica a qualidade da evidência em quatro categorias: alta, moderada, baixa e muito baixa. Essa avaliação permitirá uma interpretação mais precisa da confiabilidade e da aplicabilidade dos resultados encontrados.

3. Considerações Finais

Esta revisão sistemática fornecerá evidências atualizadas e abrangentes sobre os efeitos de diferentes modalidades de yoga na saúde mental de estudantes universitários, contribuindo para a formulação de estratégias eficazes no enfrentamento desse crescente problema de saúde pública.

REFERÊNCIAS

AALST, J. V. *et al.* What Has Neuroimaging Taught Us on the Neurobiology of Yoga? A Review. **Frontiers in Integrative Neuroscience**, v. 14, p. 1-16, 2020. DOI: 10.3389/fnint.2020.00034.

BERNARDI, M. L. D. *et al.* Yoga: um diálogo de saúde coletiva. **Interface**, v. 25, p. e200511, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/interface.200511>.

BORGES, C. C. *et al.* Association between spirituality/religiousness and quality of life among healthy adults: a systematic review. **Health and Quality of Life Outcomes**, v. 19, n. 1, p. 246, 2021. DOI: 10.1186/s12955-021-01878-7.

COCCHIARA, R. A. *et al.* The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. **Journal of Clinical Medicine**, v. 8, n. 3, p. 284-295, 2019. DOI: 10.3390/jcm8030284.

DESAI, R.; TAILOR, A.; BHATT, T. Effects of yoga on brain waves and structural activation: A review. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 21, n. 2, p. 112-118, 2015. DOI: 10.1016/j.ctcp.2015.02.002.

FALSAFI, N. A randomized controlled trial of mindfulness versus Yoga: effects on depression and/or anxiety in college students. **Journal of the American Psychiatric Nurses Association**, v. 22, n. 6, p. 483-497, 2016. DOI: 10.1177/1078390316663307.

FREITAS, P. H. B. *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 3, p. e3886, 2023. DOI: 10.1590/1518-8345.6315.3885.

GOTHE, N. P. *et al.* Differences in Brain Structure and Function Among Yoga Practitioners and Controls. **Frontiers in Integrative Neuroscience**, v. 22, n. 1, p. 12-26, 2018. DOI: 10.3389/fnint.2018.00026.

GUYATT, G. H. *et al.* GRADE guidelines: A new series of articles in the Journal of Clinical Epidemiology. **Journal of Clinical Epidemiology**, v. 64, n. 4, p. 380-382, 2011. DOI: 10.1016/j.jclinepi.2010.09.011.

HARALDSTAD, K. *et al.* A systematic review of quality of life research in medicine and health sciences. **Quality of Life Research**, v. 28, n. 10, p. 2641-2650, 2019. DOI: 10.1007/s11136-019-02214-9.

KRISHNAKUMAR, D.; HAMBLIN, M. R.; LAKSHMANAN, S. Meditation and Yoga can Modulate Brain Mechanisms that affect Behavior and Anxiety-A Modern Scientific Perspective. **Ancient Science**, v. 2, n. 1, p. 13-19, 2015. DOI: 10.14259/as.v2i1.171.

LEMAY, V.; HOOLAHAN, J.; BUCHANAN, A. Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. **American Journal of Pharmaceutical Education**, v. 83, n. 5, p. 7001, 2019. DOI: 10.5688/ajpe7001.

MOHAMMAD, A. *et al.* Biological markers for the effects of yoga as a complementary and alternative medicine. **Journal of Complementary and Integrative Medicine**, v. 16, n. 1, p. 1-15, 2019. DOI: 10.1515/jcim-2018-0094.

NEUROLAHIMOGHADAM, E. *et al.* Therapeutic role of yoga in neuropsychological disorders. **World Journal of Psychiatry**, v. 11, n. 10, p. 745-773, 2021. DOI: 10.5498/wjp.v11.i10.754.

PAGE, J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, p. n71, 29. DOI: 10.1136/bmj.n71.

RAMANATHAN, M.; BHAVANANI, A. B.; TRAKROO, M. Effect of a 12-week Yoga therapy program on mental health status in elderly women inmates of a hospice. **International Journal of Yoga**, v. 10, n. 1, p. 24-28, 2017. DOI: 10.4103/0973-6131.186156.

RILEY, R. D. *et al.* Meta-analysis of continuous outcomes combining individual patient data and aggregate data. **Statistics in Medicine**, v. 27, n. 11, p. 1870-1893, 2008. DOI: 10.1002/sim.3165.

SHAMSEER, L. *et al.* Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: elaboration and explanation. **BMJ**, v. 349, 2015. DOI: 10.1136/bmj.g7647.

SOLIS, A.; LOTUFO-NETO, F. Predictors of quality of life in brazilian medical students: A systematic review and meta-analysis. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 41, n. 6, p. 556-567, 2019. DOI: 10.1590/1516-4446-2018-0116.

STERNE, J. A. C. *et al.* RoB 2: a revised tool for assessing risk of bias in randomised trials. **BMJ**, v. 366, 2019. DOI: 10.1136/bmj.l4898.

STERNE, J. A. *et al.* ROBINS-I: a tool for assessing risk of bias in non-randomised studies of interventions. **BMJ**, v. 355, 2016. DOI: 10.1136/bmj.i4919.

WAECHTER, R. *et al.* Mitigating medical student stress and anxiety: Should schools mandate participation in wellness intervention programs? **Medical Teacher**, v. 43, n. 8, p. 945-955, 2021. DOI: 10.1080/0142159X.2021.1902966.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO, 2017.

YOSHIDA, K. K.; FURLAN, P. G. Caracterização de participantes de grupos de yoga em serviço universitário de atenção primária à saúde. **Saúde**, v. 47, n. 1, p. 01-12, 2021. DOI: 10.5902/2236583461292.