

## **PROJETO DE LEI Nº     , DE 2016**

**(Do Sr. CARLOS BEZERRA)**

Regulamenta o exercício da atividade de loga.

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º O exercício das atividades e a designação de profissional de loga são prerrogativas dos profissionais de que trata esta lei.

Art. 2º Considera-se loga, para os fins desta Lei, qualquer metodologia prática, com origem na Índia, que conduza ao autoconhecimento.

Art. 3º Compete privativamente aos profissionais de loga:

I- orientar práticas, ministrar cursos sobre técnicas orgânicas, energéticas, emocionais e mentais de maximização do potencial humano, visando ao autoconhecimento, para isso utilizando os meios que implementam a melhoria da qualidade do bem-estar físico e mental;

II- organizar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos dentro da área de loga;

III- prestar serviços de assessoria, consultoria, auditoria e realizar treinamentos especializados de loga;

IV- participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares;

V- elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos na área de loga.

Art. 4º As atividades profissionais de loga somente serão desempenhadas por profissionais que comprovem sua aptidão por meio de:

I - certificado obtido em curso de loga oficialmente autorizado ou reconhecido;

II - diploma de cursos de formação em loga expedidos por instituição de ensino superior;

III - certificado de curso de loga promovido por associações legalmente constituídas, para capacitação de profissionais de loga;

IV - certificado de profissionais de loga expedido por instituições de ensino estrangeiras, validado na forma da legislação em vigor;

V - documento que comprove o exercício de atividade própria de profissional de ioga até a publicação desta lei.

Art. 5º Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

## **JUSTIFICAÇÃO**

O conteúdo do Projeto em epígrafe coincide com os dos Projetos de Lei n.ºs 3.204, de 2012, e 4.680, de 2001, de autoria dos nobres Deputados Eliseu Padilha e Aldo Rebelo, respectivamente. Com nossas homenagens aos autores que nos antecederam, rerepresentamos a matéria para novo exame da Casa, na expectativa de sua pronta acolhida pelo nosso Parlamento.

Trata-se, de fato, de iniciativa de grande relevância. Entendemos que a regulamentação da atividade é de fundamental importância para a sociedade brasileira e para os profissionais de loga.

Como destacou o Deputado Eliseu Padilha na fundamentação do Projeto de Lei nº 3.204, de 2012, de sua lavra “Ioga é uma tradição cultural milenar que remonta há pelo menos 5.000 anos. Originária da

Índia, leva a crer que sua prática é mais antiga que os registros históricos disponíveis. Utiliza-se exclusivamente de técnicas, a saber: respiratórias (prānāyāmas), linguagem gestual (mudrās), purificação das mucosas (Kryā), vocalizações (mantras), posturas psico-físicas (āsanas), relaxamentos (nydrā), concentração (dharana), e meditação (dhyana). (BKS Iyengar – A Arvore do Ioga; pg 27). Nas mãos de um profissional qualificado, a prática do Ioga é sumamente benéfica à vida. Por outro lado, nas mãos de um leigo não qualificado, a situação pode transitar desde a completa inocuidade (caso em que o praticante estaria sendo espoliado, pagando por efeito que não ocorrerá) até danos maiores (lesões físicas ou traumas psíquicos).”

Quanto aos benefícios à sociedade brasileira podemos citar que em 2005, pesquisadores da Universidade de Duisburg-Essen, Alemanha, e da Universidade de Nova York, observaram em mulheres estressadas alterações positivas relevantes em consequência da prática de exercícios respiratórios (Prānāyāma) e posturas (Āsana) durante três meses. Para avaliá-las, os pesquisadores utilizaram testes psicológicos como a Escala Cohen de Stress Percebido, Inventário Estado-Traço de Ansiedade (STAI), Perfil de Estados de Humor (POMS), Escala CEDS de Depressão e até níveis salivares de cortisol. Segundo a equipe de Gustav Dobos, coordenador da pesquisa, a prática de Ioga induz uma redução imediata nos níveis de cortisol e conseqüentemente do stress, apontando para um efeito direto no eixo HPA. O efeito ansiolítico da prática é tão significativo que alguns pesquisadores o têm comparado à influência de medicamentos como benzodiazepínicos.

Um outro estudo feito na Clínica de Psiquiatria e Psicoterapia Infantil da Universidade de Heidelberg (Alemanha) sobre a Ioga como um tratamento complementar altamente indicado para o chamado TDAH. Segundo os pesquisadores, a Ioga mostrou-se mais eficaz do que outras atividades físicas na redução dos sintomas relacionados ao distúrbio.

Nos últimos anos, foram realizados estudos que mostram os benefícios psicológicos da Ioga para crianças hiperativas e aquelas com transtorno do déficit de atenção, distúrbio que pode comprometer terrivelmente o rendimento escolar. "A capacidade de aprendizado é diretamente proporcional à de concentração. E nada como a Ioga para aumentar a segunda", afirma a psicopedagoga Lúcia Sandri. A

ioga, por fim, desenvolve a autoconfiança, porque permite controlar o corpo e a mente. E, do jeito que o mundo vai, autoconfiança é artigo de primeiríssima necessidade.

Segundo o Jornal Correio Braziliense de 1 de setembro de 2015:

*A ciência vem tratando de atestar os benefícios da prática milenar para uma infinidade de complicações à saúde. Durante os últimos 10 anos, o número de artigos em revistas e jornais especializados sobre ensaios clínicos da ioga para aliviar os sintomas relacionados a doenças aumentou três vezes. Detalhada recentemente no The Journal of Medicine Complementar e Alternative, a análise realizada por pesquisadores da Universidade de Harvard teve como base estudos abrangendo 29 países e mais de 28 mil voluntários. Os investigadores descobriram que os principais trabalhos científicos sobre ioga estão frequentemente ligados ao tratamento para saúde mental, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias e dores corporais.*

*O maior estudo feito até hoje sobre os benefícios da ioga é focado na eficácia para o tratamento da dor lombar crônica. Conduzido na Universidade de York, no Reino Unido, e financiado pela Arthritis Research UK, o experimento contou com 313 participantes e durou 12 semanas. Ao fim dos testes, aqueles que aderiram à prática milenar experimentaram maiores melhorias em conseguir aguentar dores no corpo e mais confiança na realização das tarefas diárias em relação aos que utilizaram as formas comuns de alívio, como a ingestão de analgésicos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares.*

*A investigação foi realizada com base na chamada back fuction (função de volta, em português), que é a capacidade de as pessoas realizarem atividades sem serem limitadas por dores nas costas. A medida dessa habilidade se deu por meio de um questionário composto por 24 perguntas de sim ou não e focado na avaliação do nível de incômodo. Todos os voluntários recebiam cuidados convencionais para dores nas costas, crônicas ou recorrentes. Um grupo de 156 teve aulas de ioga. Os 157 restantes se limitaram aos cuidados comuns.*

*Em quem não focou apenas nas intervenções tradicionais, os pesquisadores perceberam melhora maior*

*da capacidade de realizar tarefas cotidianas, como caminhar rapidamente, vestir-se sozinho e ficar em pé por longos períodos de tempo. Os avanços foram notados até nove meses após o início das aulas. “Os estudos anteriores eram centrados nos benefícios de curto prazo da ioga. Nós queríamos ver os de longo prazo e medir as melhorias em três, seis e doze meses após a entrada no estudo”, diz David Torgerson, um dos investigadores. Segundo o também diretor da York Trials Unit, as conclusões indicam vantagem a curto e longo prazo sem quaisquer efeitos colaterais.*

*Da Escola de Medicina da Universidade de Boston, também nos Estados Unidos, vem um estudo comprovando que a ioga pode ser superior a outras formas de exercício quando o assunto é humor e ansiedade. Os resultados foram obtidos por meio da associação entre as posturas da prática milenar e o aumento os níveis de gama-aminobutírico (Gaba). Baixos níveis desse aminoácido estão associados à depressão e a outros transtornos de ansiedade generalizada. Por isso, os cientistas defendem que a ioga deve ser considerada como uma terapia potencial para transtornos psiquiátricos.*

*Eles acompanharam dois grupos aleatórios de indivíduos saudáveis ao longo de 12 semanas. Um praticou os exercícios de origem indiana três vezes por semana, durante uma hora. Os demais participantes fizeram caminhada. Por meio de ressonância magnética, observou-se o cérebro dos participantes. Ao fim do experimento, os pesquisadores compararam os níveis de Gaba no órgão dos membros de ambos os grupos antes e após a última sessão de 60 minutos.*

*Cada indivíduo também teve o estado psicológico avaliado em vários pontos ao longo do estudo. Aqueles que praticaram ioga relataram uma diminuição mais significativa da ansiedade e mais melhorias no humor.. “Com o tempo, as mudanças positivas desses relatórios foram associadas com maiores níveis de Gaba”, disse Chris Streeter, um dos autores e professor de psiquiatria e neurologia da universidade norte-americana.*

A YOGA é um ensinamento para toda a vida. Os praticantes passam a perceber que o estresse não é o estado natural deles e que, nessas horas, precisam voltar ao estado de paz. A meditação é um

momento de entrar em contato consigo mesmo, favorece o desenvolvimento e o aprendizado.

Em razão do exposto, solicitamos aos nobres Pares o apoio necessário para a aprovação da matéria.

Sala das Sessões, em            de            de 2016.

Deputado CARLOS BEZERRA