



B0317

ANÁLISE DA CONCENTRAÇÃO DE CORTISOL SALIVAR EM SUJEITOS SUBMETIDOS AO YOGA

Janir Coutinho Batista (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Dora Maria Grassi-Kassisse (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

O objetivo foi avaliar a concentração salivar de cortisol e quantificar o índice de estresse percebido em indivíduos saudáveis antes e após um programa de Yoga. Participaram da pesquisa 10 indivíduos, cinco homens e cinco mulheres que realizaram duas sessões semanais de 1 h de Yoga. As amostras foram coletadas, antes e após seis semanas de prática, em horários pré-definidos. Os voluntários, nos dias de coleta, também responderam ao Questionário de Estresse Percebido (QEP). Para a análise estatística utilizou-se o teste de Wilcoxon pareado por se tratarem de dados da mesma pessoa, sendo $P < 0,05$. Ao longo de seis semanas o Yoga induziu um aumento significativo nas médias diárias dos valores de cortisol salivar (1ª semana: $0,44 \pm 0,15$ ug/dL vs. 6ª semana: $0,70 \pm 0,27$ ug/dL, $p < 0,0001$). No dia sem a prática ocorreu diminuição significativa na média diária da concentração salivar de cortisol obtida da população masculina (1ª semana: $0,31 \pm 0,06$ ug/dL vs 6ª semana: $0,20 \pm 0,16$ ug/dL, $p < 0,0057$), sem alterações significativas na população geral. Os escores obtidos com o QEP demonstram uma redução significativa da sensação de estresse (antes $0,51 \pm 0,12$ vs após: $0,45 \pm 0,10$, $p < 0,0001$). Estes resultados nos permite sugerir que o Yoga mobiliza uma resposta fisiológica na secreção de cortisol levando o indivíduo a se sentir bem e disposto para enfrentar as situações cotidianas - eustresse.

Humanos - Estresse - Yoga