

A prática do Yoga pode influenciar na redução do estresse psicológico

Batista, J.C.; Ferreira, H; Grassi-Kassisse, D.M.

Laboratório de Estudo do Estresse (LABEEST)

Depto. Fisiologia e Biofísica, IB, UNICAMP – Campinas – SP – Brasil

INTRODUÇÃO

Durante situações de estresse, é ativada a medula adrenal, liberando adrenalina e cortisol, que preservam a integridade do meio interno, promovendo ajustes antecipatórios e compensatórios, que aumentam a probabilidade de sobrevivência. Atualmente o aumento no número de situações estressantes tem levado indivíduos a apresentarem inúmeras doenças. Para o tratamento das mesmas vem sendo recomendada a prática do Yoga.

OBJETIVO

O objetivo do presente projeto foi: quantificar o índice de estresse percebido, por meio de questionário, em sujeitos submetidos a seis semanas de prática de Yoga, na cidade de Campinas.

MATERIAL E MÉTODO

Participaram da pesquisa 22 indivíduos saudáveis, sendo sete homens e quinze mulheres;

Para a coleta dos dados foi utilizado o Questionário de Estresse Percebido (QEP). Este é um instrumento de auto-avaliação amplamente utilizado em pesquisa psicossomática clínica que permite caracterizar a frequência de acontecimento dos eventos nele descritos (Petrelluzzi *et al.*, 2008);

O questionário é composto por trinta itens relacionados à: aceitação social, sobrecarga, irritabilidade, tensão/fadiga, energia/alegria, medo, ansiedade e realização/satisfação pessoal em que a pessoa deve preencher com que frequência (quase nunca (1), às vezes (2), frequentemente (3), quase sempre (4)) cada item se aplica à sua vida nos últimos 1 ou 2 anos;

Os voluntários participaram de duas sessões semanais de Yoga, com 1h de duração ao longo de seis semanas. Os mesmos responderam ao Questionário antes (início do programa) e após a prática do Yoga (ao final de seis semanas);

Para a análise dos dados foi utilizado o teste de Wilcoxon pareado, o nível de 5% de significância estatística e as análises foram realizadas no software SAS (versão 9.1.3).



Figura 1 - Prática de Yoga como alternativa para aliviar os sintomas do estresse.

RESULTADOS

Escores Obtidos com o QEP

	Média	Desvio padrão	Mediana	Valor p
Total				0,005*
Antes	0,45	0,13	0,46	
Depois	0,39	0,07	0,36	
Homens				0,149
Antes	0,41	0,13	0,36	
Depois	0,38	0,08	0,34	
Mulheres				0,017*
Antes	0,48	0,13	0,47	
Depois	0,39	0,07	0,37	

Tabela 1 - Média +/- desvio padrão e mediana dos valores obtidos nos Questionário de Estresse Percebido (QEP) antes e após o período de 6 semanas de prática de Yoga. O número total de voluntários foi de 22, sendo 15 mulheres e 07 homens. *P<0,05, teste de Wilcoxon pareado.

Escores Obtidos nas escalas do QEP

	Média	Desvio padrão	Mediana	Valor p
Aceitação				0,575
Antes	0,38	0,12	0,40	
Depois	0,39	0,23	0,33	
Sobrecarga				0,244
Antes	0,67	0,18	0,66	
Depois	0,62	0,12	0,66	
Irritação/ tensão/ fadiga				0,005*
Antes	0,59	0,22	0,60	
Depois	0,46	0,13	0,40	
Alegria				0,481
Antes	0,51	0,16	0,57	
Depois	0,49	0,11	0,53	
Satisfação				0,134
Antes	0,20	0,09	0,22	
Depois	0,17	0,08	0,16	
Medo/Ansiedade				0,001*
Antes	0,54	0,30	0,50	
Depois	0,29	0,25	0,16	

Tabela 2 - Média, desvio padrão e mediana dos itens relacionados às escalas do (QEP) após seis semanas da prática de Yoga. O número total de voluntários foi de 22, sendo 15 mulheres e 07 homens. *P<0,05, teste Wilcoxon pareado

DISCUSSÃO

Os resultados do QEP demonstram redução significativa da sensação de estresse na população total analisada. No entanto, separando por gênero, somente nas mulheres encontramos redução significativa. Quando analisadas de forma separada as escalas do QEP obtivemos uma alteração em todos os itens, entretanto, somente os itens relacionados à irritabilidade, tensão, fadiga, medo e ansiedade diminuíram de forma significativa na média geral.

CONCLUSÃO

Dentro dos resultados apresentados, podemos concluir que a prática do Yoga pode ser uma importante ferramenta para combater os níveis de ansiedade, medo, irritabilidade, tensão e fadiga gerado pelas situações de estresse fisiológico. A realização das posturas de Yoga e correto movimento da respiração diafragmática tem relação direta com o equilíbrio de diversas variáveis psicológicas, e podem ser fundamentais para o bem estar físico e psíquico do indivíduo.