

COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE QUALIDADE DE VIDA ENTRE PROFESSORAS DE YOGA RESTAURATIVA BRASILEIRAS E PORTUGUESAS

Milene Derzete da Cunha ¹

Gabriela Frischknecht ²

Andréa Duarte Pesca ³

A prática de yoga demonstra contribuir para a melhora dos resultados psicossociais auto-relatados (Danhauer et al., 2009; Büssing, et al., 2012; D'Silva et al., 2012; Li and Goldsmith, 2012; Rocha et al., 2012), enquanto que o método de Yoga Restaurativa tem como objetivo acionar, através de dispositivos da Medicina Mente-Corpo e soluções de criação de laços, respostas de relaxamento com repercussões físicas e mentais através de posturas específicas, com uso de materiais que propiciam conforto e suporte (Derzett 2015; Benson 1975; Corey et al, 2014; Danhauer et al, 2008; Fisher-white et al 2014).

O objetivo desse estudo é de comparar os níveis de qualidade de vida entre profissionais brasileiras e portuguesas participantes de curso de Yoga Restaurativa, método que induz o aluno a níveis de relaxamento profundo, diminuição da ansiedade e estresse crônico (Lasater, 2011; Derzett, 2015; 2016).

Participaram do estudo 50 brasileiras e 14 portuguesas, com média de idade de 38,9 anos, com protocolo composto por aulas psicoeducativas, estudos da filosofia, práticas de meditação, mindfulness e relaxamento. Estes responderam ao instrumento WHOQOL-bref (Fleck, 1999; Canavarro et al 2005), que mensura níveis de qualidade de vida Geral e nos Domínios Físico,

¹ Graduando Psicologia. Faculdade Cesusc. Email: miiladerzett@gmail.com.

² Doutoranda UFSC. Email: gabriela.fri88@gmail.com.

³ Doutora UFSC, Docente Faculdade Cesusc. Email: adpesca07@gmail.com

Psicológico, Relações Sociais, Meio Ambiente, antes e após a intervenção. Para a comparação entre países, utilizou-se o Teste-T para amostras independentes.

Como resultado as portuguesas apresentaram maiores níveis médios de qualidade de vida nos fatores Físico, Relações Sociais, Meio-Ambiente e nível geral, onde as brasileiras apresentaram maior nível médio de qualidade de vida apenas no Fator Psicológico.

Sugere-se que os níveis médios de qualidade de vida das brasileiras e portuguesas são semelhantes. Não há diferença estatisticamente significativa ($p > 0,05$), ainda que a média do fator Psicológico seja mais elevada no grupo de brasileiras.

Palavras-chave: Yoga. relaxamento. Qualidade de vida. Yoga Restaurativa