

AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE YOGA RESTAURATIVA

Autores:

Milene Derzete da Cunha - miiladerzett@gmail.com – Faculdade CESUSC

Gabriela Frischknecht - gabriela.fri88@gmail.com – Universidade Federal de Santa Catarina

Andréa Duarte Pesca – adpesca07@gmail.com – Faculdade CESUSC

INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte busca estudar e intervir no aumento da satisfação de praticantes de esportes e exercícios, compreender como a participação nessas atividades afeta o desenvolvimento emocional, a saúde e o bem estar de seus praticantes. Já a prática de yoga, filosofia prática, tem demonstrado melhorar os resultados psicossociais auto-relatados (Danhauser 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 intenta acionar respostas de relaxamento com repercussões mentais através de posturas específicas, com uso de materiais que propiciam conforto e suporte (Derzett 2015; Benson 1975; Corey et al, 2014; Danhauser et al, 2008; Fisher-white et al 2014).

OBJETIVOS

Verificar a eficácia do método de yoga restaurativa para melhora de qualidade de vida em seus praticantes nesse território - submetidos a uma intervenção intensiva - a partir dos níveis conferidos antes e após a realização de intervenções, com a aplicação do instrumento Whoqol-bref (Fleck, 1999) nesses dois momentos.

METODOLOGIA

Participaram do estudo 45 respondentes, dentre eles 39 mulheres e 5 homens, com média de idade 37,5 anos (DP= 8,23) e tempo de experiência de prática de algum método de yoga, entre menos de 1 ano e mais do que 10 anos. Estes responderam ao instrumento WHOQOL-bref, que tem como objetivo mensurar os níveis de qualidade de vida Geral e nos Domínios Físico, Psicológico, Relações Sociais, Meio Ambiente, antes e após um Programa de Intervenção de 4 dias utilizando o método de Yoga Restaurativa, conforme apresentado na Figura 1.

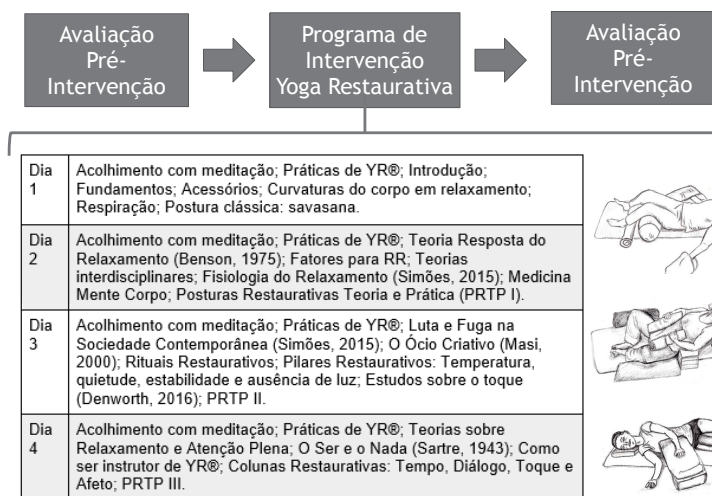


Figura 1: Procedimentos do estudo e detalhamento da Intervenção aplicada

Os resultados foram analisados por meio de Estatística Descritiva e com o uso de Teste-T para comparação de médias de Qualidade de Vida para cada Domínio antes e após o Programa de Intervenção.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Os resultados comparativos indicaram aumento estatisticamente significativo em todas as médias dos Domínios de Qualidade de Vida, conforme mostra a Tabela 1.

Domínio	Pré-Intervenção		Pós-Intervenção		Diferença Médias
	Média	DP	Média	DP	
Físico	15,74	2,11	16,64	2,18	-0,9 ¹
Psicológico	14,89	2,16	15,66	2,22	-0,78 ¹
Relações Sociais	14,74	2,82	15,44	2,73	-0,7 ²
Meio Ambiente	15,27	1,91	16,04	2,20	-0,77 ¹
Qualidade de Vida	16,26	2,03	16,91	2,38	-0,73 ²

Tabela 1: Comparações entre as médias de Qualidade de Vida antes e após as Intervenções; ¹ p<0,01; ² p<0,05.

Ainda que os 45 participantes do estudo tenham ao menos um ano de prática de yoga e que a qualidade de suas rotinas e escolhas já tomadas de modo mais consciente poderiam influenciar o teste, percebe-se que houve um aumento significativo de qualidade de vida.

Na literatura mundial foram encontrados quatro estudos utilizando o dispositivo das práticas mente corpo, como os métodos similares americanos conhecidos como "restorative yoga". No presente estudo realizamos uma pesquisa pioneira no Brasil buscando relacionar Yoga Restaurativa® com qualidade de vida a partir do instrumento Whoqol.

REFERÊNCIAS

- BENSON, H. et al (1975) *The relaxation response: psychophysiological aspects and clinical applications*. Int J Psychiatry Med.;6(1-2):87-98.
- BÜSSING, A. et al (2012). *Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 165410. [PubMed: 23008738].
- COREY, S. et al (2014) *Effect of restorative yoga vs. stretching on diurnal cortisol dynamics and psychosocial outcomes in individuals with the metabolic syndrome: the PRYSMS randomized controlled trial*. Psychoneuroendocrinology. November ; 49: 260–271. doi:10.1016/j.psyneuen.2014.07.012.
- DANHAUSER, S. et al, (2008) *Restorative Yoga for Women with Ovarian or Breast Cancer: Findings from a Pilot Study* Journal of the Society for Integrative Oncology, Spring Volume 6, Number 2.
- D'SILVA S, et al (2012). *Mind-body medicine therapies for a range of depression severity: a systematic review*. Psychosomatics. 53:407–423. [PubMed: 22902090].
- DERZETT, M. (2015). *Relaxe! Guia de relaxamento psicofísico com o método restaurativo* São Paulo: Matrix.
- _____. (2016). *Super Descanso*. São Paulo: Matrix.
- FISHER_WHITE, T. (2014) *Protocol for a Feasibility Study of Restorative Yoga for Symptom Management in Fibromyalgia* J Yoga Phys Ther, 5:2.
- FLECK, M. et al (1999) *Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100)*. Rev. Bras. Psiquiatr. [online], vol.21, n.1, pp.19-28. ISSN 1516-4446.
- LASATER, J. (2011) *Restful Yoga for Stressful Times. Second Edition*. ed. Rodmell Press.
- ROCHA, K. et al. (2012) *Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice*. Conscious Cogn. 21:843–850. [PubMed: 22342535].