

## **Seis semanas de prática de Yoga reduz a irritabilidade, tensão, fadiga, medo e ansiedade.**

*Autores: Batista, J. C.; Grassi-Kassisse, D.M.*

*Co-Autores: Garcia, Márcia Carvalho; Porto, Heloisa; Spadari, Regina.*

*APOIO: CNPQ*

*INSTITUIÇÃO: Universidade Estadual de Campinas- UNICAMP*

*Laboratório de estudo do estresse- LABEEST*

[janirbatista@hotmail.com](mailto:janirbatista@hotmail.com)

### **RESUMO:**

Durante situações de estresse, é ativada a medula adrenal, liberando, principalmente adrenalina, que preserva a integridade do meio interno, promovendo ajustes antecipatórios e compensatórios. A participação dos glicocorticóides na reação de estresse inclui duas classes de ações: uma ação moduladora, que altera a resposta do organismo durante a reação de estresse; e outra ação preparatória, que prepara o organismo para enfrentar um subsequente estressor ou adaptar-se ao estresse crônico. Em virtude do aumento das situações estressantes do dia, os indivíduos estão mais vulneráveis aos efeitos nocivos do estresse tanto na saúde física quanto mental. Para isto, a prática do Yoga é recomendada. Os objetivos do presente projeto são: comparar os resultados obtidos com a concentração de cortisol salivar, durante e após seis semanas de Yoga, com os dados do questionário de estresse percebido. **Metodologia:** Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e recebeu o numero 446/2007. Para este projeto apresentamos os resultados de 10 indivíduos, sendo cinco homens e cinco mulheres. Estes voluntários realizaram duas sessões semanais de 1 h de Yoga. Os voluntários responderam ao Questionário de Estresse Percebido (QEP). Os dados são apresentados como médias e desvio padrão bem como em medianas e foram analisados por meio de testes não paramétricos. A comparação entre gênero foi realizada através do teste de Mann-Whitney para amostras independentes. O valor de p considerado significativo se manteve menor que 0,05 ( $P < 0,05$ ) e o software utilizado na análise foi o SAS versão 9.1. **Resultados:** Após seis semanas da prática de Yoga ocorreu aumento significativo da concentração salivar de cortisol diária total nos dois dias analisados

(média yoga 1ª semana:  $0,44 \pm 0,15 \mu\text{g/dL}$  vs. média yoga 6ª semana:  $0,70 \pm 0,27 \mu\text{g/dL}$  sendo  $p < 0,0001$ ) enquanto no dia de atividade sem a prática de Yoga ocorreram diminuições significativas apenas nos valores obtidos da população masculina (dia de atividade sem Yoga 1ª. semana:  $0,31 \pm 0,06 \mu\text{g/dL}$  vs dia de atividade sem Yoga 6ª semana:  $0,20 \pm 0,16 \mu\text{g/dL}$ , sendo  $p < 0,0057$ ) o QEP demonstra uma redução significativa da sensação de estresse (antes média:  $0,51 \pm 0,12$  vs após:  $0,45 \pm 0,10$ ,  $p < 0,0001$ ). Quando analisados de forma separada os itens do QEP relacionados à aceitação social, alegria/energia, satisfação/ realização pessoal, irritabilidade, tensão, fadiga, medo e ansiedade, vemos que após seis semanas de prática de Yoga estes dados mudaram. Embora, todos tenham apresentado uma diferença, somente os itens referentes à irritabilidade, tensão, fadiga, medo e ansiedade diminuíram de forma significativa na media geral (antes:  $20,24 \pm 1,16$  vs.  $17,29 \pm 1,22$ , sendo  $p < 0,02$ ), por outro lado a aceitação social aumentou de forma significativa somente nas mulheres (antes:  $12,06 \pm 0,65$  vs  $15,03 \pm 0,71$ , sendo  $p < 0,02$ ).

**Conclusão:** A elevação significativa na concentração salivar de cortisol, após seis semanas, comparada aos valores reduzidos do QEP, nos sugere que o Yoga mobiliza uma resposta fisiológica que em certo grau é adequado. Estes dados nos mostram a eficácia do Yoga na redução dos efeitos nocivos do estresse ocasionando um melhor bem estar psicológico nos indivíduos.