

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Aspectos biodinâmicos do exercício e atividade física - Pôster

HATHA YÓGA MELHORA OS SINTOMAS DE STRESSE E HUMOR NOS ADOLESCENTES

Welmo Alcântara Barbosa¹

Roberta Luksevicius Rica

Cleidison Machado

Danilo Sales Bocalini

O yóga é uma prática milenar de origem indiana que tem se tornando reconhecido mundialmente por seus diversos benefícios. Considera-se que as modalidades oriundas da linha do Hatha Yóga possuem envolvimento contínuo e adequado com a atividade física, e que através de sua prática psicofísica promove melhoras dos parâmetros biopsicossociais acarretando melhora nas percepções da qualidade de vida. O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos de uma sessão de prática de Hatha Yóga nos sintomas de stress no estado de humor de adolescentes saudáveis. A amostra foi composta de 20 adolescentes de ambos os sexos (12 meninos e 8 meninas) com 15 +/- 3 anos de idade. Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário de humor POMS e o inventário de sintomas de stress (LIPP). O estado de humor foi mensurado pelo POMS que avalia seis estados subjetivos de humor: tensão (T), depressão (D), raiva (R), vigor (V), fadiga (F) e confusão mental (C). Os fatores T, D, R, F e C são considerados os fatores negativos do humor, sendo o vigor considerado o fator positivo. O distúrbio total de humor (DTH) foi calculado pela soma dos fatores negativos, menos o fator positivo ($DTH = (T+D+R+F+C) - V$), sendo uma medida global do distúrbio de humor. A diferença entre os parâmetros foram analisados pelo teste t de student e a significância estatística estabelecida foi a de $p < 0,05$. Antes e após a prática de yóga, não foram encontrados sintomas de stress. Em relação ao estado de humor, foi encontrado redução significativa

¹ Contatos dos autores: welmoalcantara@hotmail.com; robertarica@hotmail.com; keupersonal@hotmail.com; bocaliniht@hotmail.com.

($p < 0,05$) nos parâmetros seguintes parâmetros: T (12 ± 2 vs 5 ± 2), D (10 ± 2 vs 2 ± 2), R (13 ± 2 vs 3 ± 2), F (15 ± 2 vs 7 ± 2), C (12 ± 2 vs 5 ± 2) e V (12 ± 3 vs 20 ± 3). Nossos dados indicam que a prática de Hatha Yóga melhora o estado de humor após a prática de Yóga em adolescentes, podendo ser uma alternativa de atividade física para esta população. Como todas as atividades físicas trazem a sensação de bem-estar corporal o hatha-Yoga chega para agregar ainda mais esta sensação. A concentração, mudança na frequência respiratória para o estado de calma, tranquilidade e a busca pelo equilíbrio corporal e emocional fazem desta atividade uma alternativa para serem aplicadas ao público adolescentes. É possível aplicar e oferecer novos estímulos utilizando das estratégias da Yóga como atividade corporal que ainda é pouco ofertada em instituições escolares ou locais que detêm de uma demanda de adolescentes praticantes de atividades corporais esportivas individuais ou coletivas firmando assim uma alternativa para adesão da cultura do hatha-yoga para melhorar os parâmetros de estresse e humor na fase de desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

BOSSLE, N. B. **Yoga**. Rio de Janeiro: Ciência Moderna, 2006.

COLDEBELLA, A. O. C. **Práticas corporais alternativas: um caminho para a formação em Educação Física: PCAs e formação em educação**. 2002. 149 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2002

FERNANDES, N. **Yoga: uma prática de alongamento**. São Paulo: Ground, 2003

GHAROTE, M. L. **Técnicas de Yoga**. Tradução de Danilo Forguieri, São Paulo: Phorte Editora, 2000.

HERMÓGENES. **Autoperfeição com Hatha-Yoga**. 43 ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2004.