



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp
24 a 25 de setembro de 2008



B0299

AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE ESTRESSE EM SUJEITOS SUBMETIDOS AO YOGA

Janir Coutinho Batista (Bolsista PIBIC/CNPq), Heloísa Aparecida Ferreira, Marcia Carvalho Garcia, Regina Célia Spadari e Profa. Dra. Dora Maria Grassi-Kassisse (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

Nosso objetivo neste trabalho foi o de avaliar o índice de estresse em indivíduos saudáveis antes e após um programa de Yoga, através de análise fisiológica (medida de cortisol salivar) e psicológica. Os voluntários foram: sete mulheres (22-56 a) e 5 homens (23-56 a). A concentração de cortisol salivar foi analisada por kit (DSL-10-67100 I) e são g/dL). O índice de estresse percebido (IEP) foi apresentado em AUC (quantificado através do instrumento de auto-avaliação, o Questionário de Estresse Percebido e estão expressos em médias \pm EPM. Estatística: t de Student ($P < 0,05$). Houve uma redução significativa nos valores de IEP na população toda (antes: $100,51 \pm 0,02$ vs após: $0,39 \pm 0,03$). Entretanto, quando os resultados foram separados por gênero as mulheres (IEP antes: $0,51 \pm 0,02$ vs depois: $0,38 \pm 0,03$, $n=7$) foram mais sensíveis ao programa que os homens (antes $0,51 \pm 0,05$ vs $0,41 \pm 0,07$ não significativo, $n=5$). Os resultados do cortisol salivar, analisado de duas voluntárias (A e B), demonstraram que houve um aumento na concentração de cortisol salivar (não significativa) após o programa de Yoga (Antes: A $10,56 \pm 1,04$ e B $8,11 \pm 0,59$ vs Após A $15,86 \pm 3,64$ e B $10,98 \pm 1,06$). Os resultados do IEP demonstram que as mulheres foram mais sensíveis aos efeitos da Yoga que os homens. Os resultados obtidos do cortisol salivar são preliminares e devem ser finalizados antes de qualquer conclusão.

Cortisol - Humanos - Yoga