



B0329

AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE ESTRESSE PERCEBIDO EM UNIVERSITÁRIOS SUBMETIDOS A SEIS SEMANAS DA PRÁTICA DE YOGA

Janir Coutinho Batista (Bolsista SAE/UNICAMP), Heloisa Ferreira e Profa. Dra. Dora Maria Grassi-Kassisse (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

O objetivo foi avaliar os dados obtidos no Questionário de Estresse Percebido (QEP) em 10 estudantes universitários, dois homens e oito mulheres que realizaram duas sessões semanais de 1 h de Yoga. Estes, responderam ao QEP antes e após seis semanas da prática. Os dados são apresentados como médias e erro padrão da média e foram analisados por meio do teste t para amostras pareadas por se tratarem de dados da mesma pessoa, sendo $p < 0,05$. A análise do QEP demonstra uma redução da sensação de estresse, no entanto, somente nas mulheres encontramos redução significativa (antes média: $0,50 \pm 0,04$ vs após: $0,40 \pm 0,03$, $p < 0,03$). Os itens do QEP referentes à irritabilidade, tensão, fadiga, medo e ansiedade diminuíram de forma significativa na média geral (irritabilidade, tensão e fadiga: $24,40 \pm 1,38$ vs. $19,90 \pm 1,25$, $p < 0,03$; medo e ansiedade: $5,90 \pm 0,48$ vs. $3,80 \pm 0,39$, $p < 0,001$). Sugerimos que a prática do Yoga pode ser uma importante ferramenta para combater os níveis de ansiedade, medo, irritabilidade, tensão e fadiga geradas pelas situações de estresse fisiológico. A prática do Yoga tem relação direta com o equilíbrio de diversas variáveis psicológicas, e podem ser fundamentais para o bem estar físico e psíquico do indivíduo.

Cortisol salivar - Yoga - Humanos