

A INFLUÊNCIA DO YOGA NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO

WILLIAM SPERB¹; LUIZ GUSTAVO KIESOW ²; JULIANA HERTZBERG²
NATÁLIA DALPIAZ³; ALCYR OLIVEIRA³; CAROLINA B. MENEZES⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – williamsperb@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – kiesow.psico@gmail.com; juhertzberg@hotmail.com

³Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre – natydalpiaz@hotmail.com;
alcyr.oliveira@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – menezescarolina@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Apesar de sua origem oriental, o yoga tornou-se uma prática popular no ocidente, assim como uma área de interesse científico mundial (BROAD, 2012). Existem diferentes subtipos de yoga, mas a maioria explicitamente foca e combina posturas físicas, exercícios respiratórios, relaxamento e meditação (BALASUBRAMANIAM, TELLES, & DORAISWAMY, 2013; BROAD, 2012). Crescentes evidências mostram que o yoga pode produzir mudanças psicofisiológicas, levando a benefícios terapêuticos (TELLES & RAGHAVENDRA, 2011). Muitos destes benefícios se relacionam a desfechos psicológicos, tal como redução de sintomas de ansiedade, depressão, estresse, assim como aumento de bem estar, afeto positivo e melhora do humor (BILDERBECK, FARIAS, BRAZIL, JAKOBOWITZ, & WIKHOLM, 2013; HARINATH et al., 2004; KHALSA, HICKEY-SCHULTZ, COHEN, STEINER, & COPE, 2011; KIECOLT-GLASER et al., 2010; ROCHA et al., 2012; STREETER et al., 2010).

No campo da psicologia, sabe-se que a ansiedade em maior grau, tanto em nível subclínico, como clínico, é bastante prevalente, com alto potencial incapacitante (HETEM & GRAEFF, 2004). De forma geral, sintomas de ansiedade, tanto relacionados à ansiedade estado, como ansiedade traço, podem prejudicar o desempenho de atividades, produzir comportamentos paralisantes, de esquiva ou fuga, e podem facilitar o processamento de emoções negativas (BISHOP, 2007). Ademais, observa-se que em populações clínicas, os sintomas de ansiedade permeiam diversos transtornos, além dos transtornos de ansiedade (HETEM & GRAEFF, 2004).

O objetivo do presente trabalho foi investigar se a prática de Swásthya Yoga, uma modalidade brasileira amplamente difundida no país, pode auxiliar no controle dos níveis de ansiedade estado e ansiedade traço em uma amostra não clínica de praticantes, assim como já foi demonstrado com outros tipos de yoga. Também foi avaliada a relação entre o tempo de prática (em meses e frequência semanal) e os níveis de ansiedade.

2. METODOLOGIA

Estudo transversal, quasi-experimental, comparando 45 praticantes da modalidade Swásthya Yoga (grupo experimental) com 45 indivíduos pareados por sexo, idade, renda e escolaridade (grupo controle), os quais foram selecionados por conveniência. No grupo experimental, os participantes deveriam ter um mínimo de dois meses de prática, entre 18 e 45 anos, nenhum histórico de transtornos psiquiátricos ou neurológicos e não estar fazendo uso de medicação psicoativa. Os mesmos critérios foram obedecidos para o grupo controle, exceto que estes participantes não poderiam ter tido qualquer tipo de experiência com

yoga. Os participantes assinavam um termo de consentimento no início da avaliação, a qual incluiu um questionário sociodemográfico e ambas escalas da versão brasileira do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Estas eram compostas por 20 questões cada uma, cujas respostas deveriam ser assinaladas em uma escala *Likert* de 4 pontos (1 = *nem um pouco*, 4 = *muito*), e apresentavam boa consistência interna ($\alpha = .89$ e $.88$, respectivamente). Nestas escalas, quanto maior o escore, maior o nível de ansiedade. Para a análise dos dados, o teste-*t* de *Student* foi utilizado para comparar separadamente as médias de ansiedade estado e ansiedade traço entre os dois grupos. Também foi realizada uma correlação de Pearson entre o tempo de prática de yoga, tanto em meses, como em frequência semanal, com os desfechos de ansiedade. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (registro n. 226.970).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No grupo yoga, os participantes tinham uma idade média de 29.7 ($DP=6.4$), 57% eram mulheres, a maioria era solteira (77%), mais da metade havia completado o terceiro grau (60%), 72% ganhava entre um e 10 salários mínimos e a média de horas de trabalho foi 7.1 ($DP=3.7$). A experiência de yoga variou entre dois e 360 meses ($M=66.07$, $DP=69.0$), e entre uma e 7 vezes na semana ($M=2.8$, $DP=1.9$). No grupo controle, a idade média dos participantes foi de 29.3 ($DP=6.2$), 60% eram mulheres, a maioria era solteira (67%), 69% havia completado terceiro grau, 75% ganhava entre um e 10 salários mínimos e sua média de horas de trabalho foi de 7,3 ($DP=3.2$). Nenhuma destas variáveis diferiu significativamente entre os grupos.

Referente à ansiedade, o grupo de yoga apresentou escores significativamente menores de ansiedade estado e ansiedade traço, comparado ao grupo controle. Estes achados apoiam outros estudos mostrando que a prática de yoga auxilia no controle da ansiedade, tanto em amostras saudáveis (KHALSA et al., 2013; ROCHA et al., 2012), como clínicas (INNES & SELFE, 2012; TELLES et al., 2009). Do ponto de vista neurofisiológico, a ansiedade associa-se a uma maior ativação autonômica simpática (BISHOP, 2007). Dessa forma, é interessante destacar que já foi observado que praticantes experientes de yoga apresentaram menor frequência cardíaca em uma tarefa de indução de estresse - teste de pressão por frio - comparado a não praticantes (KIECOLT-GLASER et al., 2010), e que após uma intervenção de yoga, os participantes deste grupo apresentaram uma redução significativa da pressão arterial, bem como uma melhora da taxa respiratória, em contraste aos participantes do grupo controle (HARINATH et al., 2004). Além disso, foi demonstrado que os níveis de GABA, neurotransmissor inibitório conhecido por seus efeitos ansiolíticos, estava significativamente reduzido em praticantes experientes de yoga, em comparação a uma amostra pareada de não praticantes (STREETER et al., 2007). Tomados em conjunto, estes resultados sugerem que a combinação de atividades que o yoga incorpora produz uma maior regulação neurofisiológica, a qual possivelmente contribui para um estado afetivo de menor ansiedade, tanto momentaneamente (ansiedade estado), como de uma forma mais estável ao longo do tempo (ansiedade traço).

Com relação ao tempo de prática, as análises mostraram uma correlação significativa entre uma maior frequência semanal de prática e menores níveis de ansiedade estado e ansiedade traço, apoiando outros estudos (GOOTJES et al., 2011; KHALSA et al., 2011). No contexto do presente trabalho, o fato de a

correlação ser apenas significativa para a frequência semanal, e não para o tempo em meses, poderia ser interpretado à luz de outros achados mostrando que o yoga produz efeitos positivos e significativos de estado, ou seja, ao término de uma prática. Por exemplo, foi demonstrado que imediatamente após uma aula de yoga os praticantes apresentavam níveis reduzidos de ansiedade (TELLES et al., 2009) e de frequência cardíaca (KIECOLT-GLASER et al., 2010). Portanto, uma hipótese é que a prática regular pode potencializar estes efeitos de estado.

4. CONCLUSÕES

Apesar do delineamento transversal ser uma limitação do presente trabalho, pois compromete a generalização dos resultados, tomados em conjunto, os dados convergem com outros estudos, sugerindo que a prática de yoga pode ajudar a reduzir níveis de ansiedade estado e ansiedade traço, sendo que a regularidade da prática contribui para este desfecho. Tendo em vista a importância do controle dos sintomas de ansiedade para a saúde mental em populações saudáveis e clínicas, entende-se que intervenções com yoga podem ser incorporadas ao campo da psicologia, tanto no contexto da investigação científica, como da prática clínica. Por fim, sugere-se que estudos de intervenção avaliem a eficácia do yoga para o tratamento complementar de transtornos psiquiátricos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALASUBRAMANIAM, M.; TELLES, S.; DORAISWAMY, P. M. Yoga on Our Minds: A Systematic Review of Yoga for Neuropsychiatric Disorders. **Frontiers in Psychiatry**, Switzerland, v.3, n.117, p.1–16, 2013

BILDERBECK, A.C.; FARIAS, M.; BRAZIL, I.A.; JAKOBOWITZ, S.; WIKHOLM, C. Participation in a 10-week course of yoga improves behavioral control and decreases psychological distress in a prison population. **Journal of psychiatric research**, Oxford, v.47, n.10, p.1438–1445, 2013.

BISHOP, S.J. Neurocognitive mechanisms of anxiety: an integrative account. **Trends in cognitive sciences**, Oxford, v.11, n.7, p.307–316, 2007.

BROAD, W. J. **The science of Yoga: The risks and the rewards**. New York: Simon & Schuster Paperbacks, 2012.

GOOTJES, L.; FRANKEN, I.H.A.; VAN STRIEN, J.W. Cognitive Emotion Regulation in Yogic Meditative Practitioners. **Journal of Psychophysiology**, v.25, n.2, p.87–94, 2011.

HARINATH, K.; MALHOTRA, A. S.; PAL, K.; PRASAD, R.; KUMAR, R.; KAIN, T. C.; SAWHNEY, R. C. Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion. **Journal of alternative and complementary medicine**, New York, v.10, n.2, p.261–268, 2004.

HETEM L.A.; GRAEFF F.G. **Transtornos de ansiedade**. São Paulo: Atheneu, 2004.

INNES, K. E.; & SELFE, T. K. The Effects of a Gentle Yoga Program on Sleep, Mood, and Blood Pressure in Older Women with Restless Legs Syndrome (RLS): A Preliminary Randomized Controlled Trial. **Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM**, New York, v. 2012, p. 1–14, 2012.

KHALSA, S.B.; HICKEY-SCHULTZ, L.; COHEN, D.; STEINER, N.; COPE, S. Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: A preliminary randomized controlled trial. **The Journal of Behavioral Health Services & Research**, New York, v.39, n.1, p.80-90, 2011.

KIECOLT-GLASER, J. K.; CHRISTIAN, L.; PRESTON, H.; HOUTS, C. R.; MALARKEY, W. B.; EMERY, C. F.; & GLASER, R. (2010). Stress, Inflammation, and Yoga Practice. **Psychosomatic Medicine**, Hagerstown, v.72, n.2, p.113–121, 2010.

ROCHA, K.K.F.; RIBEIRO, A.M.; ROCHA, K.C.F.; SOUSA, M.B.C.; ALBUQUERQUE, F.S.; RIBEIRO, S.; SILVA, R.H. Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. **Consciousness and cognition**, v.21, n.2, p.843–850, 2012.

STREETER, C. C.; JENSEN, J. E.; PERLMUTTER, R. M.; CABRAL, H. J.; TIAN, H.; TERHUNE, D. B.; RENSHAW, P. F. Yoga Asana sessions increase brain GABA levels: a pilot study. **Journal of alternative and complementary medicine**, New York, v.13, n.4, p.419–426, 2007.

STREETER, C.C.; WHITFIELD, T.H.; OWEN, L.; REIN, T.; KARRI, S.K.; YAKHKIND, A.; ... JENSEN, J.E. Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, New York, v.16, n.11, p.1145–1152, 2010.

TELLES, S.; GAUR, V.; BALKRISHNA, A. Effect of a Yoga practice session and a Yoga theory session on state anxiety. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v.109, n.3, p.1–7, 2009.

TELLES, S.; & RAGHAVENDRA, B. R. Yoga: Physiology and Applications in Therapy and Rehabilitation. In: **Physiological Basis of Medical Practice**. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins: Best & Taylor, 2011. Cap.1, p.1–18.