

Qualidade de Vida Relacionada à Saúde de Idosos praticantes e não praticantes de Hatha Yoga

Manuela Justel¹, Kaio Cesar dos Passos Honorato², Maria P.S. Lage Avelar³, Karina Gramani Say⁴, Fabiana de Souza Orlandi⁵

1. Estudante de IC da Universidade Federal de São Carlos; *manu.mnl@gmail.com
2. Estudante de IC da Universidade Federal de São Carlos;
3. Diretora e Professora da Sarvananda Casa de Yoga em São Carlos-SP
4. Pesquisadora do Depto.de Gerontologia, UFSCar, São Carlos/SP
5. Pesquisadora do Depto.de Gerontologia, UFSCar, São Carlos/SP

Palavras Chave: *Yoga, Qualidade de Vida, Atividade Motora*

Introdução

Com o processo de envelhecimento, a melhoria da Qualidade de Vida torna-se indispensável. Para isso, tem sido utilizadas técnicas de prevenção, intervenção e promoção de saúde, como a prática de atividades físicas complementares (NERI, 2005).

A prática de Hatha Yoga (HY) é um treinamento que busca beneficiar a matéria, as energias, as emoções e os pensamentos (HERMÓGENES, 1997; RODRIGUES, 2006). Por isso, o objetivo do estudo foi avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de idosos praticantes de não praticantes de HY (sedentários).

Resultados e Discussão

- Os participantes da pesquisa foram 25 idosos sedentários (Grupo1) com 68,60 ($\pm 6,28$) anos e 25 praticantes de HY (Grupo2) com 69,16 ($\pm 6,52$) anos. No Grupo1 foram inclusos os idosos que não praticavam atividade física regular nos seis meses anteriores à coleta de dados.
- No Grupo 1 todos eram do sexo feminino e 52% possuíam o ensino fundamental incompleto. Já no Grupo 2, a maioria dos participantes era do sexo feminino (96%) e possuía o ensino superior completo (44%), sendo que 16% dos 25 idosos possuíam pós-graduação.
- Os idosos foram avaliados com o instrumento de QVRS SF-36, que possui 8 dimensões: Capacidade Funcional (CF), Aspectos Físicos (AF), Dor (DR), Estado Geral de Saúde (EGS), Vitalidade (VT), Aspectos Sociais (AS), Aspectos Emocionais (AE) e Saúde Mental (SM). A pontuação do SF-36 varia de 0-100 e quanto maior a pontuação, melhor a QVRS (CICONELLI, 1997).

Tabela 1. Estatística descritiva da QVRS dos idosos praticantes ou não de HY. São Carlos, 2015

Domínios SF-36	Média		P-valor*
	Grupo1	Grupo2	
CF	68	77	0,513
AF	64	89	0,006
DR	57	66	0,202
EGS	62	82	0,001
VT	57	67	0,023
AS	70	84	0,108
AE	52	81	0,016
SM	58	72	0,081

*teste de Mann-Whitney

De acordo com a tabela 1, verifica-se que a QVRS dos praticantes de HY foi melhor que a dos sedentários, com diferença estatística significativa nos domínios AF ($p \leq 0,006$), EGS ($p \leq 0,001$), VT ($p \leq 0,023$) e AE ($p \leq 0,016$).

Conclusões

Conclui-se que os praticantes de HY possuem melhor QVRS que os sedentários, especificamente nas dimensões AF, EGS, VT e AE.

Agradecimentos

À Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) pelo apoio financeiro.

CICONELLI, R.M. et al. Tradução da a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36. *Rev. Bras. Reumatologia*, v.39, n.3, 1997.

HERMÓGENES, J. *Iniciação ao Yoga*. 4ªed. Rio de Janeiro: Record, 1997.

NERI, A.L. *Palavras-Chave em Gerontologia*. 2.ed.Campinas: Alínea, 2005.87-89p.

RODRIGUES, M.R. O que é Yoga?. In: RODRIGUES, M.R. et al. *Estudos sobre o Yoga*. São Paulo: Phorte Editora, 2006. p. 45-61.