
EDUCAÇÃO FÍSICA

TAÍS DE ÁVILA CAZOTTO

A PRÁTICA DE YOGA: COMO ELA AFETA
NO CONTROLE DO ESTRESSE DE JOVENS
ADULTOS NO DIA-A-DIA

TAÍS DE ÁVILA CAZOTTO

A PRÁTICA DE YOGA: COMO ELA AFETA NO CONTROLE DO
ESTRESSE DE JOVENS ADULTOS NO DIA-A-DIA

Orientador: Eduardo Kokubun

Co-orientador: Ana Elisa Messetti Christofolletti

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de bacharela em Educação Física.

Rio Claro
2019

C386p Cazotto, Taís de Ávila
A prática de Yoga: como ela afeta no controle do estresse de jovens adultos no dia-a-dia / Taís de Ávila Cazotto. -- Rio Claro, 2019
46 f. : tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Eduardo Kokubun
Coorientadora: Ana Elisa Messetti Christofolletti

1. Yoga. 2. Atividade Física. 3. Estresse. 4. Humor. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço à Deus, pois sem Ele em minha vida nada disso teria sido possível.

Agradeço à minha família por todo apoio e compreensão em todos os momentos, inclusive os de dificuldade, desde o início desta trajetória até hoje.

Agradeço à minha amiga Ana Carolina por ser minha companheira em todos os momentos e por sempre me ajudar durante a faculdade e fora dos assuntos da mesma também, me apoiando e sendo uma amiga de verdade.

Agradeço ao laboratório NAFES por me dar a oportunidade, inicialmente na vivência no projeto Saúde Ativa, onde aprendi muito, e em seguida, a oportunidade de fazer meu trabalho de conclusão de curso lá.

Agradeço à minha coorientadora Ana Elisa e ao meu orientador Eduardo por me ajudarem muito no andamento desse projeto, com muita paciência e ensinamentos, sempre dispostos a me ajudar e a tirar as minhas dúvidas. Sem vocês não teria conseguido, muito obrigada.

Agradeço à UNESP e a todos os professores que passaram por mim na minha graduação por me proporcionarem conhecimento, crescimento pessoal e profissional, além de profissionais de Educação Física que passaram pela minha vida, fazendo com que eu sentisse admiração pela profissão e me incentivando a escolher o curso e essa profissão para a mim.

RESUMO

O Yoga é uma prática muito antiga e traz muitos benefícios, colaborando com o bem estar subjetivo, o suporte social e os comportamentos de saúde. Sabe-se que o estresse é um problema que afeta a sociedade atual e acredita-se que o Yoga contribui na diminuição deste problema. Portanto, o objetivo deste trabalho foi analisar o nível de estresse de indivíduos, praticantes de Yoga, iniciantes (até 1 ano) e mais experientes (acima de 1 ano). Para isso, foi feita uma pesquisa descritiva com 30 adultos de ambos os sexos com média de idade $38,9 \pm 13,7$ anos e eles responderam o questionário de estresse percebido (PSS), que contém 14 perguntas, com a adição de 3 questões dissertativas sugeridas pela autora. Para a análise dos dados foram utilizados a análise descritiva e o Teste T de Student para amostras independentes para comparar o estresse de indivíduos com menos e com mais de 1 ano de prática de Yoga ($p < 0,05$). Os resultados quantitativos mostraram que não há diferença significativa de estresse entre pessoas que praticam menos ou mais de um ano de Yoga, exceto na questão 7 (você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?), que foi verificado que pessoas com menos tempo de prática possuem níveis de estresse mais altos do que os praticantes há mais de 1 ano ($p = 0,000$). Observando os resultados qualitativos, é possível afirmar que o Yoga ajuda nas situações de estresse, principalmente por melhorar o autocontrole, autoconhecimento e concentração dos praticantes. Os resultados também mostraram que todos os indivíduos diminuíram seus níveis de estresse após iniciar a prática de Yoga em suas vidas e que a maioria se sente melhor em relação ao estresse após praticar a meditação, relaxamento, respiração e a postura do guerreiro. Com isso, é possível concluir que a prática de Yoga é uma boa alternativa para auxiliar no estresse do dia a dia de jovens adultos, fazendo com que o praticante consiga ter mais autoconhecimento e autocontrole sobre suas ações nas situações que ele enfrenta diariamente.

Palavras-chave: Yoga. Atividade física. Estresse. Humor.

ABSTRACT

The Yoga is a very ancient practice and provides many benefits, contributing to the subjective well-being, social support and health behaviours. It's known that stress is a problem which affects the current society and it's believed that Yoga helps to decrease this problem. Therefore, the purpose of this work was to analyse the stress levels of people who practice Yoga, beginners (up to 1 year) and more experienced (over 1 year). In order to accomplish that, a descriptive research was made considering 30 adults both genders with an average age of 38.9 ± 13.7 years and they answered the Perceived Stress Scale (PSS) which has 14 questions, in addition to 3 essay questions suggested by the author. For the data analysis, it was used the descriptive analysis and the Student's t-test for independent samples to compare the stress of individuals with more or less than 1 year of Yoga practice ($p < 0.05$). The quantitative results showed that there is no significant difference in stress level among people who have practiced Yoga for more or less than an year, except for question 7 (Have you been feeling things are happening according to your desire?), in which was noticed that people who have practiced for a shorter period has higher stress levels than people who have practiced for more than a year ($p = 0.000$). Observing the qualitative results, it's possible to assert that Yoga helps on stressful situations, mainly because it improves the practitioner's self-control, self-knowledge and concentration. The results also showed that all individuals had their stress levels decreased after bringing the Yoga practice to their lives and most of them feel better about stress after practicing meditation, relaxation, breathing and the warrior pose. Thereby, it's possible to conclude that Yoga practice is a good alternative to help on young adults daily stress, letting the practitioner to have a better self-knowledge and self-control over their actions on daily situations.

Keywords: Yoga. Physical activity. Stress. Mood.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 JUSTIFICATIVA.....	9
3 OBJETIVO	10
4 HIPÓTESE	11
5 REVISÃO DE LITERATURA	12
5.1 História do Yoga.....	12
5.2 Os oito membros do Yoga.....	13
5.3 Yoga e Educação Física	17
5.4 Yoga e estresse	18
6 MÉTODO.....	20
6.1 Desenho do estudo.....	20
6.2 Aspectos Éticos.....	20
6.3 Participantes.....	20
6.4 Questionário	20
6.5 Análise dos dados.....	21
7 RESULTADOS.....	22
8 DISCUSSÃO	25
9 CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS.....	29
APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	32
APÊNDICE B - Parecer Substanciado do CEP	34
ANEXO A - QUESTIONÁRIO (Escala de Estresse Percebido (PSS)).....	38
ANEXO B - Quadro 1: Pergunta e resposta qualitativa sobre o auxílio que o Yoga proporciona nas situações de estresse.	40

ANEXO C - Quadro 2: Perguntas e respostas qualitativas sobre o movimento preferido do Yoga.....42

**ANEXO D - Quadro 3: Pergunta e resposta qualitativas sobre o nível de estresse.
.....44**

1 INTRODUÇÃO

Para muitos, Yoga é considerado um exercício; para outros, um meio de reflexão e interiorização e, para outros, é um estilo de vida, podendo ser enxergado então como uma incorporação dos elementos físico, mental e espiritual do ser humano (FARIA, 2013). Ele é uma antiga disciplina destinada a trazer equilíbrio e saúde para os fatores físico, mental, emocional e espiritual. Para isso, ele traz consigo oito aspectos: yama (ética universal/autocontrole - não violência, veracidade, ausência de cobiça, conservação da energia vital e desapego), niyama (ética individual/observância fixa - pureza, contentamento, autodisciplina, autoestudo e harmonização à consciência suprema), asanas (posturas físicas), pranayamas (regulação da força vital por meio da respiração), pratyahara (controle dos sentidos), dharana (concentração), dhyana (meditação) e samadhi (união divina) (ROSS & THOMAS, 2010; STURGESS, 2015).

O Yoga surgiu por volta de 5000 anos a.C. (FARIA, 2013). Seu desenvolvimento inicial veio de uma civilização chamada harappiana, pois foram encontrados artefatos dessa civilização que representam algumas posturas yoguis (asanas) (ALMEIDA, 2003; SENGUPTA, 2012). Após esse período, aconteceram muitos outros desenvolvimentos do Yoga: o Yoga Pré Védico (arcaico), o Yoga Védico, o Yoga pré-clássico, o Yoga clássico, o Yoga Pós-Clássico e o Yoga Moderno (FEUERSTEIN, 2006).

O Yoga Pré Védico foi o início da criação do Yoga e, nesta época, o componente espiritual ainda não tinha sido introduzido (FARIA, 2013). Após isso, veio o Yoga Védico, momento este que se teve início das redações dos Vedas: Rig-Veda, Yajur-Veda e Atharva-Veda (FARIA, 2013). A leitura dessas redações transmitia alguns princípios da meditação e da concentração yogui, que ajudavam o ser a unificar o mundo material visível com o mundo espiritual invisível (FARIA, 2013). No Yoga Pré Clássico, com a ligação do Yoga com o Veda, foram feitas obras sagradas Brâhmanas e Âranyakas. No Yoga Clássico foram criados oito passos do Yoga: yama, niyama, asanas, pranayama, dharana, dyhana e samadhi (FEUERSTEIN, 2006). Já no Yoga Moderno teve início em 1983 por meio de uma concretização de aconteceu no congresso "Parliament of Religious".

Por um lado, é visto que o Yoga traz muitos benefícios para seus praticantes, independente da faixa etária. Ele colabora com a saúde mental, propiciando redução

do estresse, da ansiedade, dos sintomas depressivos e da fadiga, melhoria da qualidade do sono, ajuda no tratamento de distúrbios mentais (MICHALSEN, et. al., 2005; SENGUPTA, 2012). O bem estar subjetivo também é um benefício que propicia equilíbrio da relação intrapsíquica e interpessoal, sentimentos de tranquilidade e felicidade (PINHEIRO, et. al. 2007). Além disso, o suporte social aumenta a auto-realização, autoconfiança, auto-competência, há a libertação do sofrimento por meio da integração e da conscientização (FARIA, 2013). Por fim, os comportamentos de saúde propiciam diminuição de dores nas costas e dores de cabeça, trazendo um estilo de vida saudável, podendo contribuir com a prevenção de doenças ligadas ao estilo de vida (FARIA, 2013) e uma crescente evidência de pesquisas apoia que algumas técnicas de Yoga podem melhorar no desempenho físico e na saúde mental através da regulação negativa do hipotálamo - eixo hipofisário adrenal (HPA) e Sistema Nervoso Simpático (SNS) (ROSS; THOMAS, 2010).

Por outro lado, o estresse, um dos problemas que afetam muito a sociedade atual, é uma resposta de comportamentos externos e internos de natureza fisiológica, psicológica e comportamental (ROCHA, 2011). Seus estímulos podem ser físicos ou psicológicos. Especificamente nos psicológicos, os estímulos são preocupações, medos, ansiedades, pressões psicológicas e fadiga mental, que resultam em uma produção de tensão (NUNES, 2016). Para que esse problema seja resolvido, é preciso que a pessoa esteja em equilíbrio entre corpo, mente e espírito e o Yoga pode ajudar nesse processo (NUNES, 2016).

É sabido que o Yoga traz em sua formação e prática o equilíbrio entre corpo, mente e espírito e que “na cultura indiana, o organismo humano é considerado diretamente conectado com o Universo por meio de um contínuo intercâmbio de energia e consciência” (NUNES, 2016). Assim, investigar sobre os benefícios que o Yoga proporciona ao estresse de adultos parece ser interessante, já que essa prática está ligada ao sistema respiratório, relaxamento dos músculos e da mente, estimulação da circulação, aumento do oxigênio nos tecidos, liberando e equilibrando os canais psicofísicos (NUNES, 2016).

2 JUSTIFICATIVA

O estresse se trata de uma combinação de sensações, podendo ser física, mental e emocional, resultadas de diversos estímulos como preocupações, medos, ansiedades, pressões psicológicas e fadiga física e mental (BAPTISTA & DANTAS, 2002). Esse fator afeta muito a qualidade de vida das pessoas e, hoje em dia, observa-se um aumento do estresse na sociedade por conta das altas exigências psicológicas e físicas, como a competitividade e metas a cumprir no ambiente de trabalho, além da falta de preparo e da capacidade de enfrentamento das adversidades (FAVA et. al., 2019). Isso pode levar esse indivíduo a outras doenças mais graves (FAVA et. al., 2019).

Com o intuito de diminuir o estresse, a prática de Yoga pode ser uma possibilidade (FARIA, 2013). Ela vem crescendo muito no Ocidente por estar associada a um estilo de vida saudável e por mostrar benefícios psicofisiológicos, melhorando a parte física, o sistema nervoso simpático e a resposta ao estresse (FARIA, 2013). A partir dessas afirmações e do quadro atual encontrado na sociedade em relação ao estresse, é relevante pesquisar se o Yoga realmente auxilia nos níveis de estresse de seus praticantes e se o tempo de prática desses indivíduos também é um fator que influencia nesse aspecto, pois é esperado que pessoas que praticam a mais tempo possuam menor nível de estresse.

3 OBJETIVO

O objetivo deste trabalho foi analisar e comparar o nível de estresse de indivíduos, praticantes de Yoga, iniciantes (até 1 ano) e mais experientes (acima de 1 ano).

4 HIPÓTESE

A hipótese foi que os indivíduos praticantes de Yoga mais experientes (acima de 1 ano) tenham um nível de estresse mais baixo que os indivíduos iniciante (até 1 ano), percebendo e conseguindo lidar melhor com o estresse do dia a dia.

5 REVISÃO DE LITERATURA

5.1 História do Yoga

Falar da história do Yoga é um trabalho muito difícil, pois, se trata de algo muito mais antigo do que todos os registros existentes sobre isso. Ela se trata de uma história muito ligada à Índia, que foi o berço da civilização urbana e, portanto, devemos considerar que o Yoga é práxis, ou seja, uma arte do conhecimento humano voltada para as relações sociais e suas reflexões da união da mente e do corpo, e de ambas com o universo, fazendo com que seu principal objetivo seja essa união com o ser maior, no qual se acredita que tudo se deriva, e do qual tudo faz parte (GNERRE, 2010; KUPFER, 2000).

Podemos dizer que uma parte de suas raízes vêm do período neolítico e estas crescem até hoje, tendo sua base na cultura védica, sendo eles os quatro hinários remanescentes: Rig-Veda, Yajur-Veda, Sama-Veda e Atharva-Veda (FEUERSTEIN, 2005). A partir disso, é possível afirmar que o Yoga esteve sempre vivo na memória da humanidade e é inerente ao ser humano (KUPFER, 2000). Se trata de algo instintivo, que nasce da sua essência a partir da compreensão das manifestações externas da natureza e suas influências subjetivas sobre a consciência humana (KUPFER, 2000).

O Yoga foi surgido a partir de reflexões que levaram os indivíduos a descobrirem as forças latentes em si próprios, sendo estas Purusha, relacionada com o Ser e sua força cognitiva, visto que há a junção dos fatores de desenvolvimento do organismo humano com a sua personalidade individual, e Prakriti está relacionado com a Natureza e sua energia manifestada, dando ênfase aos aspectos constitucional, temperamental, psicológico e emocional da personalidade do indivíduo (KUPFER, 2000; TRIPATHI & SINGH, 1994). A prática do mesmo permite que o indivíduo desvende o estado interior em que estas duas forças irão se unificar e, para isso, ele se baseia no auto-descobrimento e na auto-superação, coisas que se repercutem socialmente (KUPFER, 2000).

A fundamentação do Yoga surge com a necessidade de transmitir as descobertas e conhecimentos a partir de explicações da sua vivência, fenômeno chamado parámpará (KUPFER, 2000). Foi dessa forma que a prática começa a ter novas técnicas, experiências e constatações das sucessivas gerações, como por exemplo o surgimento dos oito membros do Yoga, pois o mesmo é uma prática e um

estilo de vida inspirador e transformador, que enriquece, motiva e ensina qualquer indivíduo (KUPFER, 2000; KUPFER, 2018).

5.2 Os oito membros do Yoga

O conceito dos oito membros do Yoga, chamados de ashtanga Yoga, foi apresentado por Patanjali e fornece recursos para libertar o indivíduo do “sofrimento” terreno e despertar o seu espírito interior (STURGESS, 2015). Eles incluem princípios éticos e práticas físicas e são estes: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi (PEÇANHA & CAMPANA, 2010; STURGESS, 2015).

O primeiro membro é o Yama, ou autocontrole e domínio, que significa se conter sobre ações, palavras e pensamentos que possam fazer mal tanto para o próprio indivíduo como para os outros (KUPFER, 2017; STURGESS, 2015). Ele, junto com os niyamas, é o primeiro passo para o longo caminho de práticas e ensinamentos que o Yoga carrega consigo e, além disso, ajuda no controle dos impulsos naturais que são manifestados pelos cinco órgãos de ação: braços, pernas, boca, órgãos sexuais e excretórios. (KUPFER, 2017). Os yamas são proscricções, e existem cinco: ahimsa (não-violência), satya (veracidade), asteya (ausência de cobiça e não roubar), brahmacharya (conservação da energia vital e não desvirtuar a sexualidade) e aparigraha (desapego).

Ahimsa significa ser gentil e respeitoso com todos os seres vivos, tanto nas ações, como nos pensamentos e palavras, ou seja, praticar a não-violência, não-agressão, não-lesão (STURGESS, 2015; TANEJA, 2014). Satya significa não apenas não mentir, mas também ser verdadeiro com seus próprios sentimentos e convicções, pois o contrário disso é contra a natureza divina. Ou seja, é apresentar coerência com suas falas e seus atos, sendo sincero consigo mesmo e com os outros (ALMEIDA, 2016; STURGESS, 2015). Asteya significa não roubar, mas também não ansiar ou desejar o que não nos pertence, pois isso irá manter a pessoa sempre olhando pro futuro em busca de realização, sem perceber que a perfeição é alcançável no presente, com aquilo que ela já tem (STURGESS, 2015). Isso também está relacionado com as coisas que retiramos da natureza, ou seja, deve-se usar apenas o mínimo necessário do que se precisa, pois se usar além do necessário já é considerado um roubo e um desejo do que não é seu (TANEJA, 2014).

Brahmacharya significa “aquele que está perto do Ser” e, portanto, faz a utilização sábia da energia de todas as maneiras, pois qualquer excesso dos desejos

conduz à dissipação da energia, o que esgota a vitalidade. Ele pode ser considerado um pilar do ahimsa, com a visão de que não se deve ferir ninguém em um relacionamento afetivo e não se deve exigir algo de si mesmo que está além da sua capacidade (KUPFER, 2009; STURGESS, 2015). Por último, aparigraha significa não se apegar a objetos ou eventos externos, não se fixando demais nos resultados desejados, mas sim aceitando e avançando com o que aparecer. Também se trata de um desapego emocional, abandonando o sentimento de possessividade, ciúmes, entre outras coisas (ALMEIDA, 2016; STURGESS, 2015).

O segundo membro é o niyama, ou observâncias fixas, que fala mais sobre a conexão com o indivíduo do que com a sociedade que o cerca, visto que possui uma conduta disciplinar e busca a paz interior. Existem cinco niyamas: sauca (pureza), santosha (contentamento), tapas (autodisciplina), svadhyaya (autoestudo) e ishvara pranidhana (harmonização à consciência suprema) (ALMEIDA, 2016; STURGESS, 2015). Sauca significa garantir a limpeza e pureza física, mental (meditação) e emocional (pensamentos positivos), se atentando aos cuidados com a alimentação (priorizando a vegetariana) até às condutas sociais e, assim, permitindo ficar em um estado de calma e quietude interior (ALMEIDA, 2016; DEVEZA, 2013; STURGESS, 2015).

Já Santosha significa estar em um estado de felicidade sem depender de nenhuma condição externa, buscando sempre manter o equilíbrio e a harmonia perante os acontecimentos da vida, olhando para todos eles como algo útil para seu próprio aprendizado (ALMEIDA, 2016; DEVEZA, 2013; STURGESS, 2015). Tapas significa “tornar-se ardente” e é a energia que está concentrada com força de vontade consciente num ponto específico, de modo que ela libera vigor. Se trata, mais especificamente, do esforço intenso que deve ser feito para alcançar os objetivos necessários e, principalmente, o autoconhecimento, sempre lembrando da importância da motivação para realizar qualquer tipo de ação (BOGEA, 2010; KUPFER, 2013; STURGESS, 2015). Svadhyaya é uma ferramenta para enfraquecer a ignorância, o egoísmo, a atração, a repulsão e o medo da morte, tudo isso por meio da conscientização dos movimentos da mente com práticas de meditação e análises sinceras sobre si, sendo então a busca pelo eu (ALMEIDA, 2016; STURGESS, 2015).

Por último, ishvara pranidhana significa o oferecimento do nosso eu egoico à consciência suprema, realizando internamente a verdadeira e eterna natureza e vivenciando um profundo sentimento de paz. Isso acontece porque há uma confiança

na existência de algo maior, para que ele não se perca no próprio ego, por admiração do seu eu evoluído (ALMEIDA, 2016; DEVEZA, 2013; STURGESS, 2015).

O terceiro membro é o asana, ou postura Yogue, que se trata das posturas físicas sentadas, como sukhasana, siddhasana e padmasana (STURGESS, 2015). Estas permitem o indivíduo alcançar o propósito geral do Yoga, que é a concentração e a meditação, por se tratarem de posturas que são firmes, agradáveis e confortáveis (STURGESS, 2015). Existem, contudo, muitos outros asanas que são usados para alcançar o bem-estar físico global, purificando e fortalecendo o corpo, abrindo e equilibrando os chakras, removendo bloqueios dos canais de energia interna e despertando a energia na coluna vertebral, assim, tendo um efeito orgânico, físico, mental e emocional em seu praticante, harmonizando tudo isso para a melhora da estrutura psicomotora e psicofísica e vencendo a inquietude e fragilidade da mente, facilitando a concentração e dominando cada vez mais a prática (BAPTISTA & DANTAS, 2002; FARIA et. al., 2014; STURGESS, 2015).

O quarto membro é o pranayama, ou regulação da energia vital por meio da respiração, pois essa energia vem do ar que o praticante está inspirando e expirando, de maneira lenta e profunda (BAPTISTA & DANTAS, 2002; STURGESS, 2015). Prana significa força vital sutil que permeia e sustenta toda a vida e abastece o nosso corpo, vindo por meio da respiração, enquanto que ayana significa regular (CASTRO, 2009; STURGESS, 2015). Portanto, pranayama envolve a regulação e harmonização da força vital dentro do corpo, ou seja, a energia que permeia todo o sistema físico e que atua como um canal de comunicação entre o corpo e a mente. Se trata das técnicas respiratórias em si para que haja esse controle da energia vital e melhor absorção e distribuição do prana em todo o corpo (CASTRO, 2009; STURGESS, 2015).

O quinto membro é o pratyahara, sendo prati afora e ahara comida, ou seja, recolhimento da mente dos sentidos, o qual se relaciona com a preparação da mente para a concentração e a meditação, propondo então um elo entre o corpo e a mente, preparando o corpo físico pós prática para que o nível mental de meditação seja atingido. (ALMEIDA, 2016; STURGESS, 2015). Ela significa recuar na direção oposta, ou seja, uma retração dos cinco sentidos e das ações físicas e interiorização do psíquico, para que haja um estado crescente de concentração (DEVEZA, 2013). É somente por meio da prática do asana e pranayama que se aprende a voltar a atenção da mente para dentro de si e, dessa maneira, consegue se livrar do apego à dualidade do prazer e da dor, que causam angústia, além do livramento do apego material,

controlando seus próprios sentidos, ao invés de ser controlado por eles (CAVALARI, 2011; STURGESS, 2015). Portanto, é possível afirmar que pratyahara ocupa a posição central dos oito membros, pois se trata do elo entre as experiências externas e internas que o yoga oferece (PACKER, 2009).

O sexto membro é o dharana, palavra de que vem de dhr, que representa manter ou concentrar-se em um só ponto ou objeto concreto ou abstrato, sem julgamentos, o qual ensina que um indivíduo só pode perceber e entender seu eu interior quando todos os pensamentos e sentimentos da sua mente se acalmam por meio da concentração em um único foco, não deixando sua mente vagar em qualquer lugar (CAVALARI, 2011; STURGESS, 2015). A mente normalmente se encontra dispersa, e dharana ajuda a interromper esse turbilhão existente na mente a partir da atenção fixada em algo imóvel, fazendo com que todos os pensamentos se recolham numa mesma direção, levando o praticante ao estado de meditação, sendo este o próximo estágio (CAVALARI, 2011; PACKER, 2009). Cada indivíduo pode considerar um objeto de observação mais agradável que outro para sua sensibilidade sensorial e prática pessoal. Além disso, quanto maior a concentração, mais sucesso esse indivíduo terá nas suas meditações e, uma forma para treinar a concentração é por meio de dois métodos: tratak (contemplar continuamente um objeto sem piscar) e hong sau (é um mantra da respiração) (DEVEZA, 2013; STURGESS, 2015).

O sétimo membro é o dhyana, ou meditação, que é um estado de quietude e total contentamento no momento presente, sendo um método pelo qual a pessoa se concentra cada vez mais em menos suportes, “esvaziando” a mente sem perder o estado de alerta (BAPTISTA & DANTAS, 2002; STURGESS, 2015). Ele envolve a liberação da mente de todos os pensamentos perturbadores, reações emocionais e desejos agitados, voltando a atenção para seu eu interior, conscientizando-se, assim, de sua verdadeira natureza e ajudando na melhora de hábitos comportamentais relacionados com o estresse, distúrbios comportamentais, hipertensão arterial e hiperatividade mental (BATTISON, 1998; STURGESS, 2015).

O oitavo membro é o samadhi, onde sam significa agrupamento, dha significa posição estável e a significa orientação para o interior e refere-se a união divina, que expressa estar em completo e perfeito estado de consciência, ou seja, a mente está tão completamente envolvida no Eu divino que o indivíduo não tem mais a consciência de que está meditando e, portanto, todas as distinções entre a pessoa e a meditação se unificam (CAVALARI, 2011; STURGESS, 2015). O meditador perde o senso de

individualidade, ou seja, a consciência do ego, e essa é a meta suprema de toda meditação (STURGESS, 2015).

O Yoga, seguindo estes oito passos, segue também conceitos morais e éticos, posturas psicofísicas, técnicas de controle respiratório, de abstração dos sentidos, de concentração e de meditação, propiciando o alcance da iluminação (AVALLONE, 2017).

5.3 Yoga e Educação Física

A Educação Física traz o Yoga de diversas formas diferentes, existindo várias vertentes de aplicação, como por exemplo o hatha Yoga, ou ainda algumas práticas, como os asanas, purificações, pranayamas e meditações (BERNARDI et.al., 2013; STURGESS, 2015). Um modelo de aula pode abordar esse tipo de estruturação: aquecimento das articulações, sequência de asanas, exercício de respiração e relaxamento final, com a ideia de proporcionar a redução do estresse, a melhora do humor, o condicionamento físico e mental, a promoção do bem estar e qualidade de vida e a sociabilidade (MIZUNO et al, 2015; PINTO et al, 2012).

O hatha Yoga é uma vertente do Yoga que desenvolve a integração entre o corpo e a mente, que é a mais responsável tanto pelo equilíbrio quanto pelo desequilíbrio dos indivíduos, fazendo com que os problemas físicos e emocionais se aflorem por meio de práticas que controlam os efeitos e impactos da natureza (PINTO et al, 2012). É uma prática mais comum no Ocidente, com o objetivo principal de eliminar suas agitações e ter um domínio harmônico de si mesmo, e é feita por meio de posturas, controle respiratório, concentração e meditação, proporcionando ao praticante um estado de energia, serenidade, autoconfiança, equilíbrio físico e emocional, entre outras coisas (BERNARDI et al, 2013; PINTO et al, 2012).

Todas as práticas citadas acima são preparações do corpo e da mente para a última prática, a meditação, com o objetivo de conduzir o ser humano ao autoconhecimento, liberdade de condicionamentos, felicidade plena e transcendência (MIZUNO et al, 2015; STURGESS, 2015). Os asanas são posturas para revitalizar a energia do corpo, sendo essa dirigida da coluna para os centros superiores do cérebro (STURGESS, 2015). Deve-se sempre manter a estabilidade e conforto nas posturas e também de uma postura para a outra, pois se trata de uma sequência de exercícios sem repetições, trazendo como benefícios a flexibilidade, coordenação

neuromuscular, fortalecimento muscular, aumento da vitalidade, entre outras capacidades físicas e benefícios (GODOY et al, 2006; PINTO et al, 2012). Essa prática segue uma sequência de exercícios de aquecimento, seguida da sequência de Saudação ao Sol, que ajuda no equilíbrio dos sistemas corporais. Em seguida, existem duas sequências: a sequência matinal energizante ou a sequência noturna relaxante e, para finalizar, a sequência calmante (STURGESS, 2015). A purificação é a prática que elimina quaisquer impurezas físicas ou mentais, como a dúvida, a falta de atenção, a preguiça, entre outras. Os pranayamas são exercícios de controle respiratório que induzem ao equilíbrio respiratório, com o objetivo de atingir pausas conscientes, confortáveis e prolongadas, havendo, dessa forma, a regulação da energia vital por meio da respiração, pois acredita-se que conseguindo controlar a mesma, a pessoa tem maior facilidade para controlar sua mente e seus pensamentos (PINTO et al, 2012; STURGESS, 2015). Ela é uma prática enfatizada em todos os oito métodos ditos anteriormente, pois é responsável pelo estímulo do sistema nervoso autônomo, fazendo com que ele iniba o sistema nervoso simpático e estimule o parassimpático, diminuindo a frequência cardíaca e relaxando os músculos esqueléticos (GODOY et al, 2006; PINTO et al, 2012). Finalmente, a prática de meditação é o foco, concentração, despertar da energia dentro da coluna vertebral, sintonia com os chakras, envolvimento com a respiração natural e reconhecimento da ligação do seu eu com o universo (STURGESS, 2015).

5.4 Yoga e estresse

O estresse é qualquer situação de tensão crescente, podendo ser aguda (muito intensa, mas desaparece rapidamente) ou crônica (não tão intensa, mas que permanece por períodos de tempo prolongados), que resulta em uma reação do organismo, alterando o funcionamento dos órgãos e a regulação das emoções e provocando, assim, dificuldade de concentração, queda no rendimento, baixa autoestima, depressão, dores de cabeça, tensões musculares, entre outros fatores (AVALLONE, 2017; BAPTISTA & DANTAS, 2002).

Cada indivíduo reage de uma forma mais ou menos intensa diante de uma situação, sendo então o agente estressor (interno, externo ou biogênico) qualquer situação que gera um estado emocional forte que provoca a quebra da homeostase interna e, a longo prazo, gera quatro fases no indivíduo: fase de alarme, fase de

resistência, fase de quase-exaustão e fase de exaustão, gerando consequências físicas e emocionais negativas (BAPTISTA & DANTAS, 2002).

Hoje em dia, há um alto nível de estresse devido aos fatores ambientais que os promove, como a individualidade, personalidade, experiências, influências de tarefas da vida diária, entre outras coisas que os indivíduos vêm vivenciando (AVALLONE, 2017). Isso faz com que haja muito a procura de práticas psicofísicas de bem-estar e relaxamento, como o Yoga, pois o mesmo engloba etapas que são utilizadas separadamente como formas de terapias, sendo a percepção psicomotora durante os exercícios de alongamento, equilíbrio e força, associados aos exercícios respiratórios, relaxamento psicofísico e meditação um exemplo disso (AVALLONE, 2017; BAPTISTA & DANTAS, 2002; PEÇANHA & CAMPANA, 2010). Essa prática tem várias correntes e caminhos de realização, como hatha Yoga (Yoga da técnica), jnana (Yoga do conhecimento), bhakti (Yoga da devoção), karma (Yoga do serviço) e haja Yoga (integral, combinando os quatro tipos). Cada pessoa, observando seu estado de estresse, se adapta melhor a um tipo de corrente do que outro (PEÇANHA & CAMPANA, 2010).

Ao abordar esses indivíduos nas práticas de Yoga de uma forma integral, há a melhora na qualidade de vida dos mesmos, como sono, autoconfiança, consciência corporal, aspectos físicos e aspectos emocionais (autoestima, autocontrole, diminuição do estresse e ansiedade) (AVALLONE, 2017). Porém, muitos indivíduos, principalmente do Ocidente, enxergam o Yoga apenas como uma prática física para obtenção de saúde e administração do estresse. Com isso, ao longo do tempo de prática dessas pessoas, é importante mostrar a elas que não é apenas isso (PEÇANHA & CAMPANA, 2010). Trata-se de um desenvolvimento da autoconsciência, da integração entre o sujeito e o objeto, atingindo um nível de atenção desperta, de relaxamento adequado, de posição correta, de respiração livre e de equilíbrio entre o corpo, a mente e as emoções e, assim, contribuindo para um maior controle da mesma sobre suas condições emocionais (PEÇANHA & CAMPANA, 2010).

6 MÉTODO

6.1 Desenho do estudo

Trata-se de um estudo transversal e descritivo.

6.2 Aspectos Éticos

O presente estudo foi enviado para o Comitê de Ética em seres humanos da UNESP de Rio Claro - SP e aceito (número do processo: 01000518.0.0000.5465). Os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para participarem da pesquisa.

6.3 Participantes

Participaram do estudo jovens adultos de ambos os sexos, praticantes de Yoga da cidade de Rio Claro - SP. Esses indivíduos participam de ao menos 1 aula de Yoga por semana. A pesquisadora entrou em contato com 3 academias que trabalham com Yoga na cidade de Rio Claro - SP e fez o convite para os praticantes de Yoga, totalizando 30 pessoas (15 como sendo o grupo de iniciantes - até um ano de prática; e 15 como praticantes mais experientes).

Os participantes foram divididos em dois grupos: indivíduos que praticam menos de 1 ano de Yoga e indivíduos que praticam mais de 1 ano de Yoga, sendo possível realização da comparação entre esses dois grupos.

6.4 Questionário

Para análise do estudo, foi utilizado o questionário de estresse percebido (PSS) (ANEXO A) traduzido para o português. Esse estudo possui validade, contendo 14 perguntas (LUFT et al., 2007). As questões avaliam o estresse sob três aspectos: presença de agentes específicos que causam estresse, sintomas físicos e psicológicos do estresse e percepção geral de estresse, independente do seu agente causador (DIAS, et. al., 2015). Para as 14 questões, as possíveis respostas são: zero=nunca, 1=quase nunca, 2=às vezes, 3=quase sempre e 4=sempre, sendo que

as questões com conotação positiva tiveram sua pontuação somada invertida e as questões com conotação negativa tiveram sua pontuação somada diretamente. O total da escala foi a soma das pontuações e os escores podem variar de zero a 56, sendo 0 uma pessoa sem escala de estresse percebido e 56 uma pessoa com muito estresse percebido (LUFT, et. al., 2007).

Além disso, os participantes responderam a 3 perguntas dissertativas relacionadas com o Yoga e o estresse, que foram desenvolvidas pela autora, sendo elas: “as práticas de Yoga te ajudam nas situações citadas acima? Se sim, de que maneira?”, “você tem algum movimento específico do Yoga que você se sinta melhor em relação ao estresse? Se sim, qual?” e “Numa escala de 0 a 10, qual era o seu nível de estresse antes de iniciar as práticas de Yoga e qual é esse nível após o início das práticas?”, sendo 0 uma pessoa sem estresse e 10 uma pessoa muito estressada. Os participantes responderam os questionários de maneira individual e em um local tranquilo e reservado disponibilizado pela própria academia de Yoga.

6.5 Análise dos dados

Foi realizada uma análise descritiva das respostas e o Teste T de Student para amostras independentes para comparar o estresse de indivíduos com menos e com mais de 1 ano de Yoga, considerando o nível de significância $p < 0,05$. Além disso, foi feito a análise de conteúdo para analisar a pergunta aberta.

7 RESULTADOS

Participaram do estudo 30 pessoas com média de idade $38,9 \pm 13,7$ anos, sendo 26 pessoas do sexo feminino e 4 pessoas do sexo masculino. Metade da amostra prática Yoga há menos de um ano e a outra metade há mais de um ano.

A tabela 1 apresenta dados referentes à percepção de estresse e, a partir do teste T, foi possível perceber que não há diferença significativa de estresse entre pessoas que praticam menos ou mais de um ano de Yoga, pois os escores deram baixos, não tendo resultados relevantes. Todavia, para a questão 7 (você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?) foi verificado que pessoas com menos tempo de prática possuem níveis de estresse mais altos do que os praticantes há mais de 1 ano ($p=0,000$).

Tabela 1 - Quantidade (n), médias \pm desvio padrão (DP) e significância ($p < 0,05$) para o teste T para amostras independentes (menos de 1 ano de prática de Yoga e mais de 1 ano de prática) das variáveis: estresse total e estresse separado por cada pergunta, sendo que os maiores números representam estresse elevado (n= 30, Rio Claro - SP, 2019)

	Menos de 1 ano (n=15)	Mais de 1 ano (n=15)	p
	Média \pm DP	Média \pm D P	
Estresse total	19,4 \pm 10,5	13,1 \pm 7,8	0,075
Questão 1: você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0,0 \pm 0,0	0,0 \pm 0,0	0,89
Questão 2: você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	1,3 \pm 1,4	0,9 \pm 0,8	0,29
Questão 3; você tem se sentido nervoso e “estressado”?	1,7 \pm 1,5	1,1 \pm 1,1	0,23
Questão 4: você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0,7 \pm 0,9	0,4 \pm 0,5	0,32
Questão 5: você tem sentido que está lidando bem às mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	1,0 \pm 1,2	0,3 \pm 0,5	0,06
Questão 6: você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0,8 \pm 1,0	0,4 \pm 0,5	0,19
Questão 7: você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	1,5 \pm 1,0	0,5 \pm 0,6	0,00 ^a
Questão 8: você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	1,7 \pm 1,4	1,3 \pm 1,5	0,46
Questão 9: você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	1,1 \pm 1,0	0,6 \pm 0,8	0,14
Questão 10: você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	1,6 \pm 1,3	0,9 \pm 0,9	0,12
Questão 11: você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	1,2 \pm 0,9	0,8 \pm 1,1	0,31
Questão 12: você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	2,9 \pm 1,2	3,1 \pm 0,9	0,63
Questão 13: você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	1,2 \pm 0,8	0,7 \pm 0,8	0,09
Questão 14: você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	1,1 \pm 1,2	0,7 \pm 1,0	0,41

Legenda: ^a p <0,05; DP = Desvio Padrão; p = significância; n = quantidade de pessoa

A partir das respostas dissertativas da questão 15 (ANEXO B), que se refere a ajuda que o Yoga pode trazer nas situações de estresse, foi possível perceber que os indivíduos sentem diferenças positivas em relação ao mesmo após terem iniciado as práticas de Yoga em suas vidas, principalmente em situações em que eles têm que se controlar, havendo então um maior autocontrole e autoconhecimento de si. Essa afirmação é observada com maior ênfase em algumas respostas, além de muitos terem citado a concentração como algo que melhorou muito, sendo observada com maior ênfase nas respostas 7, 8, 20 e 21.

Ao observar as respostas dissertativas da questão 16 (ANEXO C), que se refere a algum movimento específico do Yoga em que a pessoa se sinta melhor em relação ao estresse, é possível ver que a maioria dos indivíduos se sentem melhor em relação ao estresse nos momentos de respiração, meditação e relaxamento, além de que quando foi citado especificamente uma postura que os ajudam em relação ao

Quando se trata das respostas encontradas na questão 17 (ANEXO D), que se refere ao nível de estresse que o indivíduo se encontrava antes de iniciar as práticas de Yoga e após o início das mesmas, é possível observar que 100% dos participantes alegaram diminuição no nível de estresse após iniciar as práticas de Yoga em suas vidas, sendo que a média de estresse antes da prática é de 7,31 e a média após o início das práticas é de 3,26, considerando uma escala de 0 a 10.

8 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como intuito analisar o nível de estresse de indivíduos, praticantes de Yoga, iniciantes e mais experientes, e comparar se houve diferenças entre os iniciantes e os mais experientes. Assim, ao longo do desenvolvimento da pesquisa, notou-se que apesar de não haver diferenças significativas entre os indivíduos que praticam Yoga a menos de um ano com os que praticam a mais de um ano, ambos os grupos, nas questões qualitativas mostraram que o Yoga faz a diferença em suas vidas em relação ao estresse.

A questão 7 foi a única que teve diferença significativa entre os participantes, mostrando que pessoas com menos tempo de prática possuem níveis de estresse mais altos do que os praticantes a mais de 1 ano em relação ao que se refere ao sentimento de que as coisas acontecem de acordo com a sua vontade ($p=0,000$). Um estudo nomeado “O uso da prática de Yoga no controle do estresse: Um estudo de caso” também utilizou a escala de estresse percebido com o objetivo de analisar a influência de um programa de Yoga na percepção do estresse de funcionários de uma empresa de comércio atacadista. Após uma intervenção de 18 práticas com 2 aulas semanais de 40 minutos cada, o autor obteve como resultado uma redução no nível de estresse de 3,9 pontos no valor médio, além de um relato verbal dos participantes durante as sessões afirmando se sentirem melhores com a práticas e, dessa forma, concluiu que a prática de yoga ajuda na melhora da saúde, estresse e qualidade de vida (PIMENTA & AÑEZ, 2012).

Já em outro estudo, a autora também utilizou a escala e tinha como objetivo verificar a alteração no nível de estresse percebido em função de um protocolo de prática de Yoga depois de um dia de trabalho e compreender quais percepções os trabalhadores tinham sobre essa prática (FAVA et. al., 2019). Para isso, ela fez 8 sessões de prática e pediu para que os participantes respondessem o questionário antes da primeira sessão e após a última e obteve como resultado quantitativo uma queda da média do nível de estresse de 19,125 pontos para 13,875 pontos. Apesar dessa melhora, os participantes se mantiveram em um nível moderado de estresse, não havendo alterações na classificação no nível de estresse percebido (FAVA et. al., 2019). Esses dados também podem ser comparados com os encontrados na questão dissertativa 17 do presente estudo, que pede para os participantes classificarem de 0 a 10 o nível de estresse que eles se encontravam antes de iniciarem

as práticas de Yoga em suas vidas e após esse início, sendo antes da prática uma média de 7,31 e após uma média de 3,26. É possível observar que o estresse vem atingindo cada vez mais a sociedade, causando consequências nas relações sociais, profissionais e familiares dos indivíduos (AVALLONE, 2017). Portanto, outros estudos utilizaram dessa vertente para suas pesquisas e encontraram resultados semelhantes ao atual, como é o caso de um estudo que tinha como objetivo investigar as diversas causas e efeitos variados do estresse nos aspectos mental, emocional e físico do ser humano (BAPTISTA & DANTAS, 2002). A partir dessa investigação, constatou que uns dos principais agentes redutores do estresse é a prática de atividade física e Yoga, já que melhora o estilo cognitivo, o equilíbrio emocional, reduz a excitabilidade psicofísica, melhora a assertividade e afetividade, melhora o autocontrole da ansiedade e reduz os sintomas físicos e emocionais do estresse (BAPTISTA & DANTAS, 2002).

Outra pesquisa que se compara com o presente estudo é uma revisão sistemática intitulada “Revisão sistemática sobre possível contribuição do Yoga no controle de estresse e ansiedade em bailarinos na fase pré-espetáculo” analisou oito artigos que se referiam à influência do Yoga nos aspectos psicológicos (como estresse e ansiedade) e também sobre assuntos relacionados à dança, saúde dos bailarinos e seus estados emocionais (AVALLONE, 2017). A partir disso, obteve como conclusão que as práticas de Yoga têm se mostrado bastante eficiente no controle emocional (estresse e ansiedade principalmente) de bailarinos nas fases de pré-espetáculo (AVALLONE, 2017). Nesse trabalho, a autora também abordou alguns asanas que atuam de forma mais específica no estresse e ansiedade, sendo estes a postura da criança, postura da meia ponte, postura da águia, postura do cadáver, postura do triângulo estendido, postura do gato, postura do golfinho, saudação ao sol, postura do meio arco, postura da cegonha, postura da pinça e postura de torção sentado. Além dos asanas, ela traz algumas técnicas de pranayamas que também são mais específicas para estresse e ansiedade, como Kapal Bhati Pranayama, Bhastrika Pranayama, Nadi Shodhan Pranayama e Bhramari Pranayama. Por fim, ela fala que uma prática que também foca muito nesse assunto é a meditação, buscando um melhor autoconhecimento e relaxamento da mente, aliviando e prevenindo o estresse (AVALLONE, 2017). Comparando esses dados com o estudo atual, muitos participantes alegaram que as práticas de pranayamas e meditações os ajudaram

nesse aspecto, além de alguns terem citado os asanas saudação ao sol, postura do cadáver e postura da criança.

Outro estudo que aborda esse tema teve o objetivo de avaliar os efeitos da hatha-Yoga (sistema composto por posturas corporais, controle da respiração, inibição sensorial, concentração e meditação, buscando desenvolver o corpo e a mente e atenuando problemas físicos e emocionais) nos níveis de estresse e ansiedade de mulheres mastectomizadas. Para isso, realizou um ensaio clínico aleatorizado controlado com uma amostra de 45 mulheres mastectomizadas, sendo 19 no grupo controle e 26 no grupo experimental, sendo que este participou de 6 intervenções de hatha-Yoga, com duração de 45 minutos cada e, a partir disso, foi possível observar uma diferença significativa nos sinais e sintomas de estresse de um grupo para o outro, sendo que o grupo experimental apresentou uma diminuição nesses sinais e sintomas (BERNARDI et al, 2013). Ao observar os resultados trazidos no estudo atual, é possível afirmar que foram encontradas respostas semelhantes às práticas de Yoga, pois estas ajudam os participantes na diminuição dos sinais e sintomas do estresse, mostrado tanto quantitativamente, com a diminuição da média do nível de estresse percebido, como qualitativamente, com as respostas positivas dos indivíduos, alegando os benefícios do Yoga em relação ao estresse.

Houve algumas limitações no estudo, como a dificuldade de aplicação dos questionários, já que alguns locais não permitiram a aplicação dos mesmos, dizendo que iria atrapalhar o tempo de prática das aulas, além do incômodo que poderia ser gerado aos alunos. Além disso, algumas pessoas também não quiseram responder por acharem que se tratava de um assunto muito amplo, importante e delicado para responder às questões a partir de números (escala). Outro fator é a falta de controle com as frequências nas aulas, sendo que poderia haver muitas faltas e, também, alunos com mais de um ano de prática poderiam não ser assíduos. A partir dessa observação, uma sugestão para futuros estudos é a de aplicação de questionário aberto ou entrevista e também haver um controle da frequência nas sessões de Yoga, além de se atentar às diferenças de uma aula para outra, já que os questionários foram aplicados em diferentes academias. Apesar das limitações, a pesquisa ajudou a mostrar e reforçar os achados da literatura, trazendo resultados que indicam que as práticas de yoga ajudam nos níveis de estresse de seus praticantes.

9 CONCLUSÃO

Através dos resultados é possível concluir que a prática de Yoga é uma boa alternativa para auxiliar no estresse do dia a dia de jovens adultos, fazendo com que o praticante consiga ter mais autoconhecimento e autocontrole sobre suas ações nas situações que ele enfrenta durante o dia. Não foram obtidos resultados significativos na comparação dos praticantes com mais e com menos de um ano de prática, mas todos mostraram respostas positivas com a prática em relação ao estresse, reforçando a afirmação acima.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. A. **Técnicas de respiração do yoga para crianças**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso - Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro.

ALMEIDA, J. R. S. **O Oriente que há em nós – O “Centro Nori”: um Estudo de caso da prática de Yoga em Portugal**. 2003. Dissertação (Mestrado) – Comunicação, Cultura e Tecnologias da Informação, Instituto Superior das Ciências do Trabalho e da Empresa.

BAPTISTA, M. R. & DANTAS, E. H. M. Yoga no controle de stress. **Fitness & Performance Journal**, v. 1(1), p. 12-20, 2002.

BATTISON, T. Vença o stress. São Paulo: Manole, 1998.

BERNARDI, M. L. D., et. al. Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 18 (12), p. 3621-3632, 2013.

BOGEA, A. Com quantos niyamas se faz uma yogini? 2010. Disponível em <<http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=953&Com-quantos-niyamas-se-faz-uma-yogini?>>>

CASTRO, C. Aprofundando-se na prática: integrando corpo, respiração e mente. 2009. Disponível em <<http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=835&Aprofundando-se-na-pr%C3%A1tica:-integrando-corpo-respira%C3%A7%C3%A3o-e-mente>>>

CAVALARI, T. A. **Yoga: caminho sagrado**. 2011, tese (doutorado) - Faculdade de Educação, UNICAMP, Campinas.

DEVEZA, A. C. R. S. Yoga e yogaterapia. **Rev Med**. São Paulo. V. 92 (3), p. 204-212, 2013.

DIAS, J. C. R., et. al. Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitárias: Estudo de Validação. **Psychology, Community & Health**, v. 4 (1), p. 1-13, 2015.

FARIA, A. C. et. al. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. In: **Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación. Buenos Aires**. 2014.

FARIA, I. M. Q. C. **Saúde Mental, Bem-Estar Subjetivo, Satisfação com o Suporte Social e Comportamentos de Saúde em Praticantes de Yoga**. 2013, Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Filosofia, UCP, Braga.

FAVA, M. C. et. al. Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. **Aletheia**, v. 52 (1), p. 37-49, 2019.

FEUERSTEIN, G. (2006). A short history of Yoga. Consultado em 12 de Janeiro de 2012, no site <http://www.swamij.com/history-yoga.htm>

FEUERSTEIN, G. **Uma visão profunda do Yoga - teoria e prática**. Pensamento, 2005.

GNERRE, M. L. A. Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? **Fronteiras**, Dourados, MS, v. 12 (21), p. 247-270, 2010.

KUPFER, P. A aculturação do Yoga. 2018. Disponível em <<http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=1185&A-ACULTURA%C3%87%C3%83O-DO-YOGA>>

KUPFER, P. História do Yoga. s^a ed. Florianópolis: Copyright, 2000.

KUPFER, P. Sexualidade ativa ou celibato. **Rev. Prana Yoga Journal**. 2009. Disponível em <<http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=875&Sexualidade-ativa-ou-celibato?>>

KUPFER, P. Tapas é ser mais forte que as próprias fraquezas. **Rev. Prana Yoga Journal**. 2013. Disponível em <<http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=971&Tapas-%C3%A9-ser-mais-forte-que-as-pr%C3%B3prias-fraquezas>>

LUFT, C. D. B., et.al. Versão Brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Saúde Pública**, Florianópolis, v. 41 (4), p. 606-15, 2007

MICHALSEN, A., et. al. Rapid stress reduction and anxiety reduction among distressed women as a consequence of a three-month intensive Yoga program. **Med Sci Monit**, v. 11 (12), 2005.

MIZUNO, J. et al. Percepção de mulheres com hipertensão sobre a prática de ioga na saúde e na qualidade de vida. **Rev Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 20 (4), p. 376-385, 2015.

NUNES, J. P. C. et al. Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento. **Unifitalo**, São Paulo, v.6 (2), p. 43-64, 2016.

PACKER, M. L. G. A Senda do Yoga – Filosofia, Prática e terapêutica. 2^a. Ed. Blumenau: Nova Letra, 2009.

PEÇANHA, D. L. & CAMPANA, D. P. Avaliação quali-quantitativa de intervenção com Yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade. **Bol. Acad. Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 30 (1), p. 199-218, 2010

PIMENTA, S. M. O. & AÑEZ, C. R. R. O uso da prática de yoga no controle do estresse. Um estudo de caso. **Revista Digital**. Buenos Aires, v. 175, 2012. Disponível em <<https://www.efdeportes.com/efd175/yoga-no-controle-do-estresse.htm>>

PINHEIRO, C. H. J., et. al. Uso do Yoga como recurso não-farmacológico no tratamento da hipertensão arterial essencial. **Brasileira de Hipertensão**, 14(4), 226-232, 2007.

PINTO, A. C. G. A., et al. Projeto de extensão de Yoga: auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação em Educação Física. **Rev Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 17 (5), p. 434-439, 2012.

ROCHA, K. K. F. **Efeitos da prática de yoga na memória e em parâmetros psicológicos e fisiológicos de indivíduos saudáveis**. 2011. Tese (Doutorado) – Psicobiologia, UFRN, Natal.

ROSS, A. & THOMAS, S. The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, Baltimore, v. 16 (1), p. 3-12, 2010.

SENGUPTA, P. (2012). Health impacts of Yoga and pranayama: a state-of-the-art review. *International Journal Preventive Medicine*, 3(7), 444-458.

STURGESS, S. **Meditando com o yoga: tranquilize a mente e desperte o seu espírito interior** ; tradução Claudia Gerpe Duarte, Eduardo Gerpe Duarte - 1. ed. - São Paulo: Pensamento, 2015, 157 p.

TANEJA, D. K. Yoga and Health. **Indian Journal Community Medicine**. v. 39 (2), p. 68-72, 2014.

TRIPATHI, J. S. & SINGH, R. H. Concept of deha prakrti vis-à-vis human constitution in ayurveda. **Ancient Sciences of Life**, v. 13 (3), p.314-325, 1994.

APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)



Instituto de Biociências – Campus de Rio Claro

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE)

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

Meu nome é Taís de Ávila Cazotto (RG: 57.513.755-1), aluna de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP), sob responsabilidade e Orientação do Prof. Dr. Eduardo Kokubun e Co-orientação da Profa. Ana Elisa Messetti Christofolletti.

Convidamos o senhor(a) a participar de uma pesquisa intitulada: **“A prática de yoga: como ela afeta no controle do estresse de jovens adultos no dia a dia”**.

Esse projeto tem como principal objetivo analisar o nível de estresse de indivíduos, praticantes de Yoga, iniciantes (até 1 ano) e mais experientes (acima de 1 ano), e comparar se há diferenças entre os iniciantes e os mais experientes. Para isso, será aplicado o Questionário de estresse percebido (PSS) (LUFT, et. al., 2007).

Serão convidados a participarem do estudo indivíduos acima de 18 anos, praticantes de Yoga com o tempo de prática variado que serão recrutados em locais que ofereçam aula de yoga em Rio Claro-SP. Os participantes irão responder o Questionário de Estresse Percebido (PSS) (LUFT, et. al., 2007) com orientação e supervisão do avaliador de maneira individual e em um local tranquilo e reservado disponibilizado pela própria academia de Yoga.

Todas as informações coletadas, inclusive seus dados pessoais, permanecerão confidenciais e serão utilizadas somente para fins de pesquisa. A participação deste estudo apresenta riscos baixos, sendo que esses estão relacionados apenas a constrangimento devido alguma pergunta dos questionários. Porém, esse tipo de constrangimento será evitado, pois os questionários serão respondidos em local privado, sob a supervisão do avaliador, e a aluna que irá aplicar os questionários é treinada por seu orientador e coorientadora, levando em consideração as individualidades dos participantes. Se mesmo assim o(a) senhor(a) se sentir constrangido em algum caso, o(a) senhor(a) possui a possibilidade de deixar de responder a qualquer pergunta.

A partir das informações coletadas e resultados encontrados, poderemos afirmar ou não que, ao se praticar Yoga, o nível de estresse do indivíduo melhora e o mesmo consegue viver o seu dia-a-dia melhor. A participação é voluntária e a eventual recusa em participar, em qualquer momento do desenvolvimento da pesquisa, não levará a nenhum dano ou punição e sua participação não lhe gerará nenhum custo e o(a) senhor(a) também não será remunerado pela sua participação.

Após a leitura e possíveis esclarecimentos sobre este Termo, se alguma dúvida persistir ou se o(a) senhor(a) julgar necessárias informações adicionais sobre qualquer aspecto deste projeto de pesquisa, sinta-se à vontade para perguntar aos pesquisadores acima citados. Caso prefira, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa, localizado na UNESP de Rio Claro/SP, no Prédio da Administração: Av. 24A, nº 1515 – Bela Vista – 13506-900, telefone: (19) 35269678.

Se o senhor(a) se sentir suficientemente esclarecido sobre essa pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o senhor(a) e outra com a pesquisadora.

Dados sobre a Pesquisa:

Título do Projeto: **“A prática de yoga: como ela afeta no controle do estresse de jovens adultos no dia-a-dia”**.

Orientador e Pesquisador Responsável: Prof. Dr. Eduardo Kokubun
 Instituição: UNESP – Rio Claro
 Endereço: Av.24 A, 1515 – Bela Vista, CEP: 13506-900- Rio Claro - SP
 Dados para Contato: fone (19)35264331 e-mail: ekokubun@rc.unesp.br

Co orientadora e Pesquisadora Responsável: Profa. Ana Elisa Messetti Christofolletti
 Instituição: UNESP – Rio Claro
 Endereço: Av.24 A, 1515 - Bela Vista, CEP: 13506-900 – Rio Claro - SP
 Dados para Contato: fone (19)35264331 e-mail: anaelisamchr@hotmail.com

Aluna/Pesquisadora: Taís de Ávila Cazotto
 Cargo/função: Aluna de Bacharelado em Educação Física.
 Instituição: Instituto de Biociências Unesp - Rio Claro
 Endereço: Avenida 24-A, 1515 – Bela Vista, CEP: 13506-900 – Rio Claro - SP
 RG: 57.513.755-1
 Dados para Contato: fone (19)998954075 e-mail: taiscazotto2013@gmail.com

CEP-IB/UNESP-CRC - Comitê de Ética em Pesquisa – Prédio da Administração
 Av. 24A, nº 1515 – Bela Vista – 13506-900 – Rio Claro/SP
 Telefone: (19) 35269678 ou (19) 35269605 ou (19) 35284105
 Horário de funcionamento: 13:30 às 17:00
 e-mail: cepib@rc.unesp.br ou staib@rc.unesp.br

Dados sobre o participante da Pesquisa:

Nome: _____
 Documento de Identidade: _____
 Sexo: _____
 Data de Nascimento: ____/____/_____
 Endereço: _____ CEP: _____
 Telefone para contato: _____

DATA __/__/____ **LOCAL: UNESP – Rio Claro - SP**

 Assinatura do participante da pesquisa Assinatura do pesquisador responsável

APÊNDICE B - Parecer Substanciado do CEP

UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A PRÁTICA DE YOGA: COMO ELA AFETA NO CONTROLE DO ESTRESSE DE JOVENS ADULTOS NO DIA-A-DIA

Pesquisador: Eduardo Kokubun

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 01000518.0.0000.5465

Instituição Proponente: Instituto de Biociências de Rio Claro/ Universidade Estadual Paulista -

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.971.141

Apresentação do Projeto:

Trata de um projeto de pesquisa da aluna de graduação em Educação Física Taís de Ávila Cazitto, sob orientação do Prof. Dr. Eduardo Kokubun e coorientação da Profa. Dra. Ana Elisa Messetti Christofoletti. O presente estudo aborda possíveis benefícios da prática de Yoga no nível de estresse.

Objetivo da Pesquisa:

O presente projeto de pesquisa tem como objetivo analisar o nível de estresse de indivíduos praticantes de Yoga, iniciantes e mais experientes, e comparar se há diferenças entre os iniciantes e os mais experientes.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

É informado que os procedimentos do presente estudo oferecem riscos mínimos, sendo que esses estão relacionados apenas a constrangimento devido alguma pergunta dos questionários. Porém, esse tipo de constrangimento será evitado, pois os questionários serão respondidos em local privado, sob a supervisão do avaliador, e a aluna que irá aplicar os questionários é treinada por seu orientador e coorientadora, levando em consideração as individualidades dos participantes. Se mesmo assim o(a) senhor(a) se sentir constrangido em algum caso, o(a) senhor(a) possui a possibilidade de deixar de responder a qualquer pergunta.

Endereço: Av.24-A n.º 1515
Bairro: Bela Vista CEP: 13.506-900
UF: SP Município: RIO CLARO
Telefone: (19)3526-9678 Fax: (19)3534-0009 E-mail: cepib@rc.unesp.br

UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL



Continuação do Parecer: 2.971.141

Como benefícios de realização do presente estudo é apontado que as informações coletadas e resultados encontrados, poderão indicar se com a prática de Yoga, o nível de estresse do indivíduo melhora e o mesmo consegue viver o seu dia-a-dia melhor.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Participarão do estudo adultos jovens, de ambos os sexos, praticantes de Yoga com frequência de pelo menos uma aula por semana. Os participantes serão provenientes de academias que oferecem atividades de Yoga na cidade de Rio Claro. Espera-se que por volta de 20 praticantes iniciantes (até um ano de prática) e de 20 praticantes experientes (com mais de um ano de prática). Os participantes responderão o questionário sobre estresse percebido (PSS), traduzido para o português. Os participantes responderão esse questionário individualmente e em local reservado. Após a obtenção dos dados, os resultados dos grupos serão comparados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Nas IBPs:

- Informa os possíveis riscos relacionados aos procedimentos e as formas de minimização dos mesmos;
- informa os benefícios da realização do estudo de forma a justificar a realização do mesmo;
- descreve os procedimentos de obtenção e análise dos dados adequadamente;
- apresenta o instrumento a ser utilizado para coleta de dados;
- apresenta cronograma informando coleta de dados a partir do primeiro semestre de 2019.

No TCLE

- apresenta o título e objetivo do estudo;
- apresenta benefícios de forma a justificar a realização do estudo;
- Informa os riscos e as formas de minimização dos mesmos de forma clara e pertinentes;
- Informa os procedimentos de forma detalhada que os participantes terão que realizar, apesar de redação indireta para o participante;
- Apresenta informação sobre endereço e contato do orientador e aluno/pesquisador;
- Finaliza o TCLE na forma de convite.

Recomendações:

Retirar o logotipo da UNESP no cabeçalho do TCLE.

Endereço: Av.24-A n.º 1515	CEP: 13.506-900
Bairro: Bela Vista	Município: RIO CLARO
UF: SP	E-mail: cepib@rc.unesp.br
Telefone: (19)3526-9678	Fax: (19)3534-0009

UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL



Continuação do Parecer: 2.971.141

Incluir número de perguntas a serem respondidas, local de coleta das respostas, tempo estimado necessário para responder às perguntas.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O CEP REFERENDA O PARECER DO RELATOR:

"A presente proposta está devidamente justificada e apresenta as informações de forma clara e adequada indicando a importância da realização do estudo".

Considerações Finais a critério do CEP:

O projeto encontra-se APROVADO para execução. Pedimos atenção aos seguintes itens:

- 1) De acordo com a Resolução CNS nº 466/12, o pesquisador deverá apresentar relatório final.
- 2) Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas, com justificativa, ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada.
- 3) Sobre o TCLE: caso o termo tenha DUAS páginas ou mais, lembramos que no momento da sua assinatura, tanto o participante da pesquisa (ou seu representante legal) quanto o pesquisador responsável deverão RUBRICAR todas as folhas , colocando as assinaturas na última página.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1234978.pdf	11/10/2018 12:23:22		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Trabalho.docx	11/10/2018 12:17:52	TAIS DE AVILA CAZOTTO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcleoficial.docx	11/10/2018 12:15:15	TAIS DE AVILA CAZOTTO	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	11/10/2018 12:10:42	TAIS DE AVILA CAZOTTO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Endereço: Av.24-A n.º 1515
Bairro: Bela Vista CEP: 13.506-900
UF: SP Município: RIO CLARO
Telefone: (19)3526-9678 Fax: (19)3534-0009 E-mail: cepib@rc.unesp.br

Página 03 de 04

UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL



Continuação do Parecer: 2.971.141

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIO CLARO, 19 de Outubro de 2018

Assinado por:
Flávio Soares Alves
(Coordenador(a))

Endereço: Av.24-A n.º 1515
Bairro: Bela Vista CEP: 13.506-900
UF: SP Município: RIO CLARO
Telefone: (19)3526-9678 Fax: (19)3534-0009 E-mail: cepib@rc.unesp.br

ANEXO A - QUESTIONÁRIO (Escala de Estresse Percebido (PSS))

Sexo: feminino () masculino ()

Idade: _____

Tempo de prática de Yoga: mais de 1 ano () menos de 1 ano ()

1. Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?
0 = nunca 1 = quase nunca 2 = às vezes 3 = quase sempre 4 = sempre
2. Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?
0 = nunca 1 = quase nunca 2 = às vezes 3 = quase sempre 4 = sempre
3. Você tem se sentido nervoso e “estressado”?
0 = nunca 1 = quase nunca 2 = às vezes 3 = quase sempre 4 = sempre
4. Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?
0 = sempre 1 = quase sempre 2 = às vezes 3 = quase nunca 4 = nunca
5. Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?
0 = sempre 1 = quase sempre 2 = às vezes 3 = quase nunca 4 = nunca
6. Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?
0 = sempre 1 = quase sempre 2 = às vezes 3 = quase nunca 4 = nunca
7. Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?
0 = sempre 1 = quase sempre 2 = às vezes 3 = quase nunca 4 = nunca
8. Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?
0 = nunca 1 = quase nunca 2 = às vezes 3 = quase sempre 4 = sempre
9. Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?
0 = sempre 1 = quase sempre 2 = às vezes 3 = quase nunca 4 = nunca
10. Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?
0 = sempre 1 = quase sempre 2 = às vezes 3 = quase nunca 4 = nunca
11. Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?

0 = nunca 1 = quase nunca 2 = às vezes 3 = quase sempre 4 = sempre

12. Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?

0 = nunca 1 = quase nunca 2 = às vezes 3 = quase sempre 4 = sempre

13. Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?

0 = sempre 1 = quase sempre 2 = às vezes 3 = quase nunca 4 = nunca

14. Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?

0 = nunca 1 = quase nunca 2 = às vezes 3 = quase sempre 4 = sempre

15. As práticas de Yoga te ajudam nas situações citadas acima? Se sim, de que maneira?

16. Você tem algum movimento específico do Yoga que você se sinta melhor em relação ao estresse? Se sim, qual?

17. Numa escala de 0 a 10, qual era o seu nível de estresse antes de iniciar as práticas de Yoga e qual é esse nível após o início das práticas?

ANEXO B - Quadro 1: Pergunta e resposta qualitativa sobre o auxílio que o Yoga proporciona nas situações de estresse.

Pergunta 15: As práticas de Yoga te ajudam nas situações citadas acima? Se sim, de que maneira?
1 - As práticas ajudam muito, principalmente na forma de avaliar as situações difíceis na busca do autoconhecimento
2 - Sim, me ajudam a manter a calma e a raciocinar melhor na hora de resolver algo ou situações estressantes
3 - Com toda certeza sim. Ficamos mais calmas e conscientes de que tudo acontece como tem que acontecer
4 - Sim. Auto reflexão e autoconhecimento. Focar no momento presente
5 - Sim. O yoga funciona pra mim como autoconhecimento conectando mente e corpo
6 - Sim. Respirando
7 - Sim. Melhora concentração
8 - Sim! A prática de yoga me ajuda em tudo, yoga faz parte da minha vida. Ajuda no fluxo da respiração, no alongamento, flexibilidade, concentração, disciplina, foco, consciência, em tudo
9 - Sim, estou tendo mais consciência que o que acontece exteriormente depende da maneira de como controlo o meu agir
10 - Sim, estou mais relaxado e tranquilo
11 - Sim. Respiração e meditação
12 - Sim, ajudam a pensar antes de agir, melhorando a tomada de decisão e controle da situação
13 - Sim, a manter a mente calma
14 - Sim, pensando que quase nada depende do meu controle
15 - Sim. A prática de yoga ajuda a manter a calma e a manter a perspectiva quando enfrentamos algum problema. Por exemplo, ajuda a lembrar que sempre podemos respirar e focar nossa atenção no que podemos controlar
16 - Sim, respiração (pranayamas), meditando e pelos conceitos passados em aula
17 - Sim, com mais equilíbrio físico e emocional
18 - Sim, sobre bem estar e autoestima
19 - Sim. Com as práticas consigo respirar antes de agir impulsivamente, também não sinto que devo tomar para mim as coisas ruins do dia
20 - Sim, estou mais concentrada e menos ansiosa

21 - Sim, controle das emoções, concentração, tempo para si mesmo
22 - Sim, calma, respiração e em pensar em mim
23 - Mais ou menos. Encaro como um alongamento, Estou começando a pensar como uma atividade para desestressar
24 - Sim, a prática, assim como a filosofia, nos orienta para uma vida mais simples e bem guiada
25 - Sim, ajudam na ansiedade e controle
26 - Um pouco
27 - Sim, me ajuda a controlar a respiração, a ter mais paciência, refletir antes de agir, relaxar, não fico mais tão tensa, melhora meu sono
28 - Sim, visto que as posturas trazem equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual, de forma que passamos a nos perceber como um todo, ficando perceptíveis aos pensamentos que geram emoções que fazem com que o corpo físico nos indique o caminho da cura e do autoconhecimento. Todas as percepções trazem respostas para as situações de conflito que possam acontecer durante o dia, e essa percepção ficou mais aguçada após as práticas de yoga.
29 - Sim, pois saio das práticas mais centrada e tranquila, acreditando que posso enfrentar bem o meu dia
30 - Sim, as práticas me fazem “desligar” do mundo e dos pensamentos. Sinto como se eu me conectasse comigo mesma naquele instante e esquecesse de todas as obrigações, estresses, medos, inseguranças e sentimentos ruins. A prática traz paz e sensação de relaxamento, de leveza e de dever cumprido. Com certeza me ajudam no decorrer das situações.

Fonte: Dados da pesquisa

ANEXO C - Quadro 2: Perguntas e respostas qualitativas sobre o movimento preferido do Yoga.

Pergunta 16: Você tem algum movimento específico do Yoga que você se sinta melhor em relação ao estresse? Se sim, qual?
1 - Gosto muito da postura do guerreiro por despertar uma força interna e das invertidas por me desafiar diante dos medos e receios
2 - Gosto de todos
3 - Ainda não identifiquei
4 - Sim, postura da criança
5 - Sim, guerreiro
6 - Sim, ujjay
7 - Sim, o que faço com o corpo todo apoiado no chão
8 - Sim, as respirações, as posturas, tudo na prática do yoga me faz com que eu me sinta melhor em relação ao estresse
9 - Sim, posição da criança
10 – Bolacana
11 - Sim, posição do guerreiro
12 – Não
13 - Nenhuma específica
14 - Modo de pensar (sui)
15 - Sim, as posturas que alongam as costas (como Adho Mukha e a postura do arado), e as práticas de pranayama (respiração) aliadas à meditação
16 - Relaxamento final. Quando a prática é mais forte tudo fica perfeito
17 - Sim, relaxamento e meditação
18 – Não
19 - Sim, as posturas de equilíbrio e força por exigir concentração e foco. São posturas que depois de executadas geram grande relaxamento
20 - Sim, sequência do suryanamaskar ou saudação ao sol
21 - Sim, respiração e meditação
22 - Sim, meditação

23 - Sim, respiração e alongamento inicial
24 - Sim, respiração, meditação e alongamento final
25 - Sim, meditação e posturas
26 - Sim, respiração, meditação, posturas e alongamento
27 - Sim, eu gosto de meditar e relaxar com as pernas encostadas na parede
28 - Sim, postura da árvore (traz percepção de olhar para frente com firmeza e conexão, trazendo a certeza de onde quero ir e firmeza nos meus passos durante a caminhada); postura do guerreiro (traz força e coragem para enfrentar qualquer situação) e a postura de lótus (traz equilíbrio, serenidade e sabedoria para viver qualquer momento do presente)
29 - Sim, respiração e meditação
30 - Sim, meditação, pois é a partir dela que consigo me desconectar dos pensamentos e realmente relaxar

Fonte: Dados da pesquisa

ANEXO D - Quadro 3: Pergunta e resposta qualitativas sobre o nível de estresse.

Pergunta 17: Numa escala de 0 a 10, qual era o seu nível de estresse antes de iniciar as práticas de Yoga e qual é esse nível após o início das práticas?
1 - Antes: 6/ Depois: 2
2 - Antes: 7/ Depois: 4
3 - Antes: 9 ou 10/ Depois: 0 à 3
4 - Antes: 5/ Depois: 2
5 - Antes: 6/ Depois: 2
6 - Antes: 10/ Depois: 3
7 - Antes: 8/ Depois: 5
8 - Antes: 3/ Depois: 0
9 - Antes: 6/ Depois: 2
10 - Antes: 8/ Depois: 4
11 - Antes: 2/ Depois: 1
12 - Antes: 10/ Depois: 7
13 - Antes: 8/ Depois: 5
14 - Antes: 7/ Depois: 3
15 - Antes: 10/ Depois: 5
16 - Antes: 6/ Depois: 0
17 - Antes: 5/ Depois: 0
18 - Antes: 5/ Depois: 0
19 - Antes: 8/ Depois: 4
20 - Antes: 10/ Depois: 5
21 - Antes: 7/ Depois: 3
22 - Antes: 9/ Depois: 5
23 - Antes: 9/ Depois: 5
24 - Antes: 5/ Depois: 2
25 - Antes: 7/ Depois: 5

26 - Antes: 10/ Depois: 6
27 - Antes: 5/ Depois: 2
28 - Antes: 8,5/ Depois: 2
29 - Antes: 9/ Depois: 6
30 - Antes: 10/ Depois: 5

Fonte: Dados da pesquisa