

INFLUÊNCIA DO HATHA-YOGA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES

CARLA SOUZA DE JESUS (CREF 2162-G/SE)
ANTONIO CÉSAR CABRAL DE OLIVEIRA
MARCOS BEZERRA DE ALMEIDA (CREF 605-G/SE)
Universidade federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.
cs.jesus@ufs.br

INTRODUÇÃO: A qualidade de vida tem se destacado na literatura e no discurso dos profissionais das mais diversas áreas (FERNANDES, 2007). Nessa seara, o Hatha-Yoga tem sido popularmente relacionado com a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar geral. Trata-se de uma atividade que enfoca simultaneamente os aspectos físico, mental e espiritual (COELHO et al., 2011). Assim, torna-se relevante conhecer a influência qualidade de vida associado a prática do hatha-yoga. **OBJETIVO:** Verificar a influência da prática sistemática do Hatha-Yoga na qualidade de vida de mulheres adultas. **MÉTODOS:** Estudo descritivo e transversal, com 44 mulheres que praticavam Hatha-Yoga com média de idade de $39,2 \pm 9,7$ anos. A amostra foi distribuída em mulheres que praticavam Hatha-Yoga há pelo menos 6 meses (G1) e mulheres que praticavam yoga há mais de 1 ano (G2). Foi aplicado o questionário WHOQOL-Bref que exige pouco tempo para seu preenchimento e possui características psicométricas aceitáveis e foi validado para o Brasil por Fleck (2000). As respostas são pontuadas segundo escala *Likert* variando desde 1 “pior” até 5 “melhor”. Somente as questões 3, 4 e 26 o “melhor” resultado é o 1 e o “pior” o 5. Os valores encontrados indicarão alta qualidade de vida (escores altos) ou baixa qualidade de vida (escores baixos). Para análise dos resultados foi utilizada estatística descritiva e teste *t de Student* para amostras independentes, com nível de significância de 5%. **RESULTADOS:** O Grupo G2 apresentou valores estatisticamente mais elevados nos escores dos domínios físico ($74,6 \pm 13,6$ vs $81,1 \pm 11,1$, $p=0,049$), psicológico ($70,6 \pm 10,7$ vs $77,3 \pm 8,0$, $p=0,014$) e das relações sociais ($67,1 \pm 14,6$ vs $75,7 \pm 14,0$, $p= 0,028$) em comparação ao G1. Somente o domínio das relações sociais não obteve diferença estatística. As respostas à pergunta 1 demonstraram que G1/G2 relataram avaliar sua qualidade de vida como boa (79%/68%) ou muito boa (5%/24%). Sobre a pergunta 2, G1/G2 reportaram estar satisfeita (68%/76%) e muito satisfeita (11%/12%) com sua qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** A prática sistemática do Hatha-Yoga influenciou de forma positiva a qualidade de vida, pois as mulheres com mais tempo de prática apresentaram qualidade de vida melhor do que aquelas com menos tempo de prática.

Palavras chave: exercício físico. qualidade de vida. estilo de vida.