



Efeitos da prática de Yoga na qualidade de sono de adultos jovens.

Pinto, A.C.G.A; Oliveira, D.; Deutsch, S; Santos, T.Y.J.

Yoga é uma filosofia indiana que contém um método prático que leva ao autoconhecimento, trabalha com a redução do stress, indução do relaxamento, reeducação respiratória, reorganização da postura e tonificação muscular, proporcionando muitos benefícios para as pessoas que seguem esse sistema. Estudiosos, praticantes e profissionais do Yoga defendem que os benefícios da prática são amplos. Através das técnicas deste sistema o praticante busca eliminar a agitação da mente e ter um domínio harmônico de si mesmo. São praticadas posturas, denominados asanas, nas quais se deve sempre manter a estabilidade e o conforto; os pranayamas, exercícios de controle respiratório que induzem ao equilíbrio da respiração até que se possa atingir pausas conscientes, confortáveis e prolongadas, ativando o Sistema Nervoso Parassimpático, podendo causar o aumento da sensação de calma, e por fim a prática meditativa. Encontram-se na literatura informações quanto a redução da qualidade de sono na terceira idade, porém em adultos jovens esse assunto é menos explorado. Ao relacionar Yoga e qualidade de sono, os estudos que avaliam programas completos de Yoga, incluindo posturas psicofísicas, meditação e exercícios respiratórios mostram resultados positivos quando praticados por ao menos 4 meses. O objetivo desse trabalho foi observar a influência da prática de aulas de Yoga na qualidade de sono de adultos jovens após um ano de prática de yoga no programa de extensão de Yoga realizado na UNESP de Rio Claro. Participaram da pesquisa 52 pessoas sendo 37 do sexo feminino e 15 do sexo masculino. A média de idade do grupo foi de 25,3 anos sendo 24,7 para a mulheres e 28,3 para os homens. As aulas tinham duração de 60 minutos com frequência de duas vezes por semana tendo como objetivo, além de ensinar as técnicas de yoga, proporcionar o bem-estar físico e mental dos alunos. Respostas no que diz respeito a qualidade do sono foram obtidas através de questões presentes na ficha de anamnese a qual os alunos respondem uma vez por ano. Os resultados mostram que dos 52 alunos, 46,7% responderam que não consideram seu sono restaurador e adequado, desses, 91,3% afirmam ficarem acordados na cama por longo tempo antes de dormir, 45,6% afirmam acordar várias vezes durante a noite e 39,9% afirmam sentir sonolência e cansaço durante o dia. Uma pergunta aberta foi feita para identificar quais mudanças físicas e emocionais eles notaram desde que começaram a participar das aulas de Yoga. Em muitas das respostas há relatos de uma melhora significativa na qualidade de sono dos participantes, especialmente no dia em que participam das aulas. Os resultados mostram que a prática de Yoga possui um impacto positivo na qualidade de sono dos alunos, reconhecendo a importância deste tipo de atividade para a melhora da qualidade do sono.

E-mail: anaclauamorim@hotmail.com

