Efeitos da prática de yoga nos níveis de atenção plena em estudantes universitários

Thallita Caroline Cassiano Gouvea[1], Isis de São Paulo Viana Dragaud[2], Danilo Guimarães Almeida[3], Elton Brás Camargo Júnior[4]

[1]Graduanda do curso de Medicina, Universidade de Rio Verde, aluna de Iniciação Científica – PIVIC/UniRV.
[2]Graduanda da Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde, aluna de Iniciação Científica – PIBIC/UniRV.
[3]Professor Mestre, Faculdade de Engenharia Civil, Universidade de Rio Verde.
[4]Orientador, Professor Doutor, Faculdade de Enfermagem, Universidade de Rio Verde, E-mail: eltonbrasjr@unirv.edu.br

Reitor:
Prof. Me. Alberto Barella Netto

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação:
Prof. Dr. Carlos César E. de Menezes

Editor Geral:
Prof. Dra. Andrea Sayuri Silveira Dias Terada

Editores de Seção:
Profa. Dra. Ana Paula Fontana
Prof. Dr. Hidelberto Matos Silva
Prof. Dr. Fábio Henrique Baia
Pra. Dra. Muriel Amaral Jacob
Prof. Dr. Matheus de Freitas Souza
Prof. Dr. Warley Augusto Pereira

Fomento:
Programa PIBIC/PIVIC
UniRV/CNPq 2022-2023

Resumo: Atenção plena, ou mindfulness, é a capacidade de prestar atenção de maneira particular no momento. O yoga é uma prática contemplativa que busca retornar ao momento presente. Contrário a isso, estudantes universitários são expostos a diversos fatores que afastam da atenção plena ao entrarem no ensino superior. Visto isso, tem-se o objetivo de identificar o efeito da prática de yoga nos níveis de atenção plena entre os acadêmicos de uma universidade. Trata-se de estudo intervencionista, prospectivo e aberto que avaliará o efeito da yoga entre os estudantes universitários. Os dados foram coletados em dois momentos, na linha de base (T1) e na reavaliação (T2). Foi realizada a aplicação de dois: um questionário online multidimensional, fechado, autopreenchimento, e um questionário sociodemográfico. O grupo de intervenção realizou práticas de yoga, conduzidas por um instrutor formado em Hatha Yoga, durante uma vez por semana durante 12 semanas. Os resultados obtidos indicaram que houve um aumento nos níveis de atenção plena e em todas as facetas analisadas, sendo que as diferenças estatisticamente significativas foram observadas na faceta 3 ($p = 0,049$) e na faceta 4 ($p = 0,040$).Esses resultados sugerem que a prática de Yoga pode ser benéfica para aumentar a atenção plena em adultos. Portanto, conclui a importância do reconhecimento do Yoga no universo acadêmico, visto melhora a atenção plena.

Palavras-Chave: Estresse. Mindfulness. Yoga.

Effects of yoga practice and mindfulness levels at a university in southwest Goiás

Abstract: *Mindfulness, or full attention, is the ability to pay attention in a particular way in the moment. Yoga is a contemplative practice that seeks to return to the present moment. Contrary*

to this, university students are exposed to several factors that prevent them from paying full attention to both in higher education. Given this, the objective is to identify the effect of yoga practice on levels of mindfulness among academics at a university. This is an interventional, prospective and open study that will evaluate the effect of yoga among university students. Data were collected at two moments, at baseline (T1) and at reassessment (T2). Two were applied: a multidimensional, closed, self-completed online questionnaire and a sociodemographic questionnaire. The intervention group performed Yoga practices, carried out by an instructor trained in Hatha Yoga, once a week for 12 weeks. The results obtained indicated that there was an increase in levels of mindfulness and in all facets highlighted, with the statistically evident differences being observed in facet 3 ($p = 0.049$) and facet 4 ($p = 0.040$). These results suggest that Practicing Yoga can be beneficial for increasing mindfulness in adults. Therefore, it concludes the importance of recognizing Yoga in the academic world, as it has improved mindfulness.

Keywords: *Stress. Mindfulness. Yoga.*

Introdução

A atenção plena, ou mindfulness, é conhecida tradicionalmente, como práticas contemplativas, em que o indivíduo mantém a consciência a todo momento e ausência de julgamentos, o que permite a experiência de observar os aspectos internos (Gherardi-Donato et al., 2020). Hatha yoga é um tipo de yoga que integra habilidades físicas, condicionamento músculo-esquelético e aumento da frequência cardíaca e do fluxo sanguíneo, com controle respiratório e meditação. Segundo vários autores, melhora a capacidade cognitiva, as habilidades sociais e a autoimagem, além de promover resiliência e estabilidade emocional (Moreno et al., 2023).

Apesar dos grandes benefícios, foi nos últimos cinco anos que pesquisas e estudos de alta qualidade foram desenvolvidos com a finalidade de investigar as reais melhorias para a saúde física e mental. Nesse sentindo, a literatura vem se aprofundando no tema e práticas de yoga vem sendo reconhecidas para o tratamento adjuvante de depressão, ansiedade, dores osteomusculares, diabetes mellitus e para a melhoria da qualidade de vida (Smit; Cartwright, 2023).

Nesse viés, ao relacionar a prática de yoga e a busca por atenção plena, Schuman-Oliver et al. (2020) relatou que Jon Kabat-Zinn foi o pioneiro a desenvolver intervenção baseada em atenção plena em 1977 através da integração de práticas de atenção plena com meditação e Yoga em programas com duração de oito semanas. Ainda segundo os autores, estes programas continham técnicas como escaneamento corporal, respiração consciente e meditação e tinham o intuito de cultivar atenção plena no dia a dia dos participantes, o que os tornaria mais capazes de lidar com situações de estresse, dores e outras condições crônicas. Desde então diversos programas de intervenções baseados na prática de yoga surgiram e seus benefícios vêm sendo documentados através de pesquisas científicas (Germer, 2005).

Nesse sentido, Lemay, Hoolahan e Buchanan (2019) afirmam que vários estudos já demonstraram os benefícios para estudantes que utilizam yoga com prática para melhorar a qualidade de vida. Contudo, na vida prática ainda é pouco reconhecimento e a recomendação médica de práticas contemplativas para melhoria da atenção plena (Doriotis et al, 2023). Dessa forma, evidencia-se no seu estudo intervencionista com estudantes universitários, práticas contemplativas ainda são pouco recomendadas e investigadas na literatura atual, apesar de possuir inúmeros benefícios na saúde física e mental em estudante universitários ao diminuir trazer bem estar e aumentar a autoestima do aluno. (SANG DOL, 2019). O objeto desse estudo foi identificar o efeito da prática de yoga nos níveis de atenção plena entre os acadêmicos de uma universidade do sudoeste goiano.

Material e Métodos

Trata-se de estudo de intervenção, prospectivo e aberto que avaliou os efeitos da yoga entre os estudantes universitários. O estudo foi realizado em uma instituição de ensino superior do interior do estado de Goiás. A amostra foi composta por estudantes universitários regularmente matriculados em um curso de graduação de uma universidade do estado de Goiás. Os participantes da presente

pesquisa foram convidados por meio de divulgação realizada nas redes sociais e por meio de comunicação interna entre a instituição e os estudantes.

Os estudantes interessados preencheram uma ficha de pré-cadastro com dados relevantes para identificação dos critérios de elegibilidade. Foram estabelecidos critérios de inclusão, sendo eles: ser estudante universitário, maior de 18 anos, que não estivessem realizando tratamento atual para qualquer tipo de transtorno mental e que não estivessem em uso de medicação que pudessem afetar as variáveis de resultado. O critério de exclusão foi ter participado de práticas de yoga anteriormente ou no momento da seleção. O recrutamento dos participantes da pesquisa ocorreu em agosto de 2022.A coleta de dados foi dividida em dois momentos, ante da intervenção (T1) e após a intervenção (T2). A coleta foi realizada por meio da aplicação de um questionário em uma plataforma online multidimensional, fechado, de autopreenchimento.

Dados sobre idade, sexo, denominação racial, escolaridade, situação conjugal, etnia, religião do estudante, curso de graduação, ano da matrícula, tipo de domicílio e situação econômica foram coletadas por meio de um Questionário de Dados Sociodemográficos, estruturado pelos pesquisadores. Os dados relacionados às condições de saúde mental foram coletados antes e imediatamente após o término da intervenção por meio de instrumentos autoaplicáveis por meio de formulários eletrônicos.

A atenção plena foi avaliada por meio do questionário Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-BR), estruturado por Baer et al. e traduzido e validado para o Brasil por Barros et al. Esse questionário é usado para avaliar as propriedades psicométricas da versão brasileira do FFMQ. O FFMQ-BR é composto por cinco fatores e todos apresentaram boa consistência interna. Este questionário é formado por 39 itens de auto-resposta que avaliam a tendência de cada indivíduo para estar em atenção plena durante o dia a dia (De Barros, 2014). Ele possui 39 perguntas que se dividem em 5 categorias (Bear et al., 2006). Observação é a tendência de perceber ou estar atento a experiências internas e externas. Descrição envolve categorizar experiências vividas através de palavras. Agir com consciência se refere a prestar atenção em atividades que estão ocorrendo e geralmente é contrastado com comportamento mecânicos com a atenção e foco em outro lugar. O julgamento da experiência interior envolve tomar um posicionamento não avaliativo frente a percepções e emoções. Não reatividade da experiência interior é a tendência de permitir sentimentos e pensamentos irem e virem sem se deixar ser levado ou ficar preso a eles.

O grupo de intervenção realizou as práticas de Yoga conduzidas por um instrutor com formação em Hatha Yoga, certificado pela Yoga Alliance com mais de dois anos de experiência. O protocolo foi desenvolvido embasado nas últimas publicações que descrevem metodologias utilizadas para a prática de Yoga.

A intervenção compreende uma combinação de posturas de Yoga, práticas de respiração, relaxamento e técnicas de meditação. Os estudantes participantes do grupo de intervenção participaram das práticas duas vezes por semana durante 12 semanas. As práticas iniciaram em setembro e finalizaram em novembro de 2022, durante o ano letivo dos estudantes da Universidade de Rio Verde.

Para verificar a normalidade dos dados, foi realizado o teste de Shapiro Wilk. Foram realizadas análises descritivas para cada momento da avaliação (pré e pós-intervenção) apresentando a média e o desvio padrão do estresse percebido e das facetas de atenção plena. Para avaliar se houve mudanças significativas nos níveis de estresse percebido, nas facetas e no escore total de atenção plena antes e após a intervenção de Yoga, foi utilizada a análise de teste T para amostras pareadas em virtude de apresentarem normalidade dos dados. Todas as análises foram realizadas utilizando o software JASP versão 0.16.1.

As normas e diretrizes éticas foram respeitadas e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (número do protocolo CAAE: 58755122.4.0000.5077) de acordo com o Código de Ética da Associação Médica Mundial (Declaração de Helsinki) e a Resolução 466/12 da legislação.

Resultados e Discussão

Um total de oito estudantes iniciaram o protocolo de pesquisa e completeram todas as práticas propostas pelo período de12 semanas. Foram encontrados uma amostra prediminantemente do sexo feminino 7 (87.5%), com média de idade de 22,37 anos (DP= 3,583). A maioria da amostra era branca 7 (87.5%), e a totalidade da amostra declarava-se estar sem companheiro. Quando analisou os participantes que tinham alguma religião, 8 (100%) apresentaram alguma a religião, e a maioria 5 (62.5%) recebem até 2 salários mínimos (TABELA 1).

Tabela 1- Características sociodemográficas da amostra.

Dados	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
Sexo		
Masculino	1	12,5
Feminino	7	87,5
Idade – media (dp)	22,37	3,58
Cor de Pele		
Branca	7	87,5
Parda	1	12,5
Religião		
Possui religião	8	100
Situação Econômica		
Até 2 salários	5	62,5
Acima de 2 salários	3	37,5
Estado Civil		
Sem companheiro	8	100

Fonte: autoria própria

Quando observado os níveis de atenção plena, percebeu que em todas as facetas analisadas apresentou aumento nos escores, sendo que as diferenças estatisticamente significativas foram observadas nas facetas 3 (p = 0,049) e 4 (p = 0,040) (TABELA 2).

Tabela 2 - Comparação das médias de pontuação do escore total e das facetas de atenção plena no pré (T1) e pós-intervenção (T2) entre os estudantes universitários.

Variável	Média (DP)		Diferença da média	T	P
	Pré-intervenção (T1)	Pós-intervenção (T2)			
Atenção plena	107,8 (21,14)	125,3 (18,51)	-17,50	-1,575	0,080
Faceta 1 (observar)	24,4 (4,34)	25,9 (3,8)	-1,50	-0,970	0,182
Faceta 2 (descrever)	23,0 (8,12)	28,3 (4,65)	-5,25	-1,618	0,075
Faceta 3 (agir)	20,1 (8,77)	28,8 (7,96)	-8,63	-1,902	0,049

Faceta 4 (não julgar)	24,8 (7,13)	30,6 (6,39)	-5,88	-2,052	0,040
Faceta 5 (não reagir)	15,5 (5,32)	18 (5,4)	-2,50	-1,570	0,080

Fonte: autoria propria

Tais resultados assemelha-se a outros estudos na mesma linha, como o estudo de Lemay, Hoolahan e Buchanan (2019) que concluiu que as práticas de yoga têm benéfico na atenção plena e para acadêmicos de medicina, psicologia e enfermagem. Similar a esse resultado, observa-se que abordagens de yoga e técnicas de relaxamento têm sido amplamente empregadas para gerenciar o bem estar acadêmico e diminuir o esgotamento vivenciado por estudantes e profissionais com resultados satisfatórios para os níveis de atenção plena e controle de estresse (Hathaisaard; Wannarit; Pattanaseri, 2022).

Da mesma forma, no estudo intervencionista de Rodrigues, et al. (2021) avaliou-se por 16 semanas, práticas de yoga de aproximadamente uma hora e quinze minutos, duas vezes na semana com estudantes universitários. Observou-se que a prática intervencionista produz benefícios na saúde física e mental dos estudantes. Similar a essa pesquisa, no estudo intervencionista de Moreno et al (2023) com um total de 27 acadêmicos de medicina divididos aleatoriamente em dois grupos: Hatha Yoga (n=13) e Meditação (n=14) foi realizado duas sessões semanais de uma hora durante 14 semanas. Com base nas comparações intragrupos dos resultados no início do estudo e pós-intervenção, notou-se que o Hatha Yoga reduziu o estresse acadêmico percebido, refletindo na atenção plena e no nível de auto percepção, resultado similar ao que foi encontrado na presente pesquisa.

Ademais, nota-se em estudos intervencionistas que praticantes de Hatha-Yoga aumentam seus afetos positivos, ou seja, seu bem-estar e atenção plena, e diminuem os negativos, enquanto os não praticantes seguem sem alterações relevantes. Tais constatações também foram observadas em outras investigações clínicas que, embora ainda incipientes, evidenciam potenciais benefícios à saúde mental incluem técnicas de yoga e meditativas afins ao seu cotidiano (SILVA; ROSADO; RAMOS, 2020).

Contudo, a literatura atual mostra algumas limitações dos estudos intervencionistas na análise dos benefícios da yoga e do mindfulness. Embora existam benefícios das práticas contemplativas nos níveis de estresse, ansiedade e, por consequência, atenção plena e bem-estar, há algumas limitações aos resultados, como falta de medições no longo prazo, resultados potencialmente enviesados, e falha em comunicar as qualificações do responsável por aplicar a técnica de intervenção baseada em mindfulness (O'Driscoll et al, 2017).

Por fim, é bem documentado na literatura o impacto do yoga nos estudos realizados em diversas populações. Sendo que esta prática está associada a melhorias nas condições de bem-estar e de saúde mental(Ricardo et al., 2023). Quando analisado o impacto da prática meditadiva em estudantes universitários é evidente seus benefícios na saúde física e mental de acordo com a literatura atual (BRAUN, 2023), levando a melhora da qualidade de vida dos estudantes universitários. Esses resultados apontam a necessidade de inclusão da prática ao cotidiano acadêmico a fim de levar bem estar e atenção plena. Ademais, é evidente a necessidade da realização de outros estudos com a finalidade de aprofundar os benéficios ao longo prazo.

Conclusão

A partir dos resultados considerados, pode-se admitir que a intervenção Hatha-Yoga como prática benéfica para o aumento da atenção plena, na medida em que indicou melhora em seus níveis de bem-estar. Esses resultados apontam a necessidade de reconhecimento do yoga frente ao meio acadêmico e sua inclusão no cotidiano estudantil, bem como a realização de outros estudos.

Agradecimentos

À Universidade de Rio Verde e ao Programa de Iniciação Científico UniRV-PIVIC pela oportunidade e organização em realizar um projeto de promoção de ciência e de qualificação estudantil com demasiado empenho e qualidade.

Referências Bibliográficas

BAER, R. A.; SMIT, G. T.; HOPKINS, J.; TENEY, L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. **Assessment**. v.13, n. 1, p.27-45, 2006.

BRAUN, E.S. SMIT, G.T.A constructivist grounded theory exploration of Mindfulness for Healthcare Professional students. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v.50, 2023.

COHEN, J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2o ed). **Routledge**,1998.

DE BARROS, V. V.; et al. Validity Evidence of the Brazilian Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). **Psicologia: Teoria E Pesquisa**, v. 30 n. 3, p. 317-327, 2014.

DORIOTIS, J. K. "The Program Affects Me 'Cause it Gives Away Stress": Urban Students' Qualitative Perspectives on Stress and a School-Based Mindful Yoga Intervention. **Explore**, v.12, n. 6, 2023.

FISHER, J. M. Stress Reduction by Yoga versus Mindfulness Training in Adults Suffering from Distress: A Three-Armed Randomized Controlled Trial including Qualitative Interviews (RELAX Study).**Journal of Clinical Medicine** , v.11, n. 1, 2022.

GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D. FULTON, P. R. Mindfulness and Psychotherapy**. Smith College Studies in Social Work**, v. 82, n.1, p. 132-136, 2014.

GHERARDI-DONATO, E.C.S. et al. Salud Mental y Mindfulness Disposicional de Los Profesionales de La Salud Durante La Pandemia de COVID 19. Rev. **Iberoamericana Education Investigar Enfermería** v. 12, p. 8–20, 2022.

HATHAISAARD, C.; WANNARIT, K.; PATTANASERI, K.Mindfulness-based interventions reducing and preventing stress and burnout in medical students: **A systematic review and meta-analysis. Asian Journal of Psychiatry,** v. 69, 2022.

IBIYEMI T.; ANDREWS, P.; OLDEWAGE-TRERON, W. Perceived stress levels and eating habits of college students at a West Texas University. **Journal of the American Academy of Nutrition and Dietetics**, v 122, N. 9, p. 64, 2022.

LEMAY, V.; HOOLAHAN, J.; BUCHANAN, A. Impact of a Yin Yoga and meditation intervention on pharmacy faculty and student well-being. **Journal of the American Pharmacists Association**, v. 61, n. 6, p. 703-708, 2021.

O'DRISCOLL, M.; BRYENE, S.; MCGILLICUDDY, A. The effects of mindfulness-based interventions for health and social care undergraduate students - a systematic review of the literature. **Psychol Health Medicine**, v. 22, n. 7; p. 851–865, 2015.

RICARDO, D. et al. Exploring the Impact of a Trauma-informed Yoga and Mindfulness Curriculum for Multiple Populations: A Pilot Study. **EXPLORE (NY**), n.23, p. 1550-8307, 2023**.**

RODRIGUES, J. et al. Hatha Yoga: efeito da práticanosníveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. Extensio: **Revista Eletrônica de Extensão**, v. 18, n. 38, p. 111-122, 2021.

SANG DOL, K. Effects of a yoga nidra on the life stress and self-esteem in university students **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 35, p. 232-236, 2019.

SILVA,C. P.; ROSADO, A. B.; RAMOS, A. J. Atención Plena y práctica de Yoga. **Federación de Asociaciones de Docentes de Educación Fisica (FEADEF)**, v. 37, p. 11-16, 2020.

SCHUMAN-OLIVER, Z. et al. The Impact of Mindfulness Meditation on Battered Women. **Science Open Preprints**, v. 28, n. 6, p. 371, 2022.

SMIT, C. CARTWRIGHT, T. Recommending yoga for health: A survey of perceptions among healthcare practitioners in the UK. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 53, 2023.

WEN, X. et al. Mindfulness and academic burnout among chinese elementary school students: The mediating role of perceived teacher support. **Teaching and Teacher Education**, v.123, 2023.