

## COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE QUALIDADE DE VIDA ENTRE PROFESSORAS DE YOGA RESTAURATIVA BRASILEIRAS E PORTUGUESAS

Milene Derzete da Cunha<sup>1</sup>  
Gabriela Frischknecht<sup>2</sup>  
Andréa Duarte Pesca<sup>3</sup>

### Resumo

A prática de yoga demonstra contribuir para a melhora dos resultados psicossociais autorrelatados (Danhauer et al., 2009; Büssing, et al., 2012; D'Silva et al., 2012; Li e Goldsmith, 2012; Rocha et al., 2012), enquanto o método de Yoga Restaurativa tem como objetivo acionar, através de dispositivos da Medicina, Mente-Corpo e soluções de criação de laços, respostas de relaxamento com repercussões físicas e mentais através de posturas específicas, com uso de materiais que propiciam conforto e suporte (Derzett 2015; Benson 1975; Corey et al, 2014; Danhauer et al, 2008; Fisher-white et al 2014). O objetivo desse estudo é de comparar os níveis de qualidade de vida entre profissionais brasileiras e portuguesas participantes de curso de Yoga Restaurativa, método que induz o aluno a níveis de relaxamento profundo, diminuição da ansiedade e estresse crônico (Lasater, 2011; Derzett, 2015; 2016). Participaram do estudo 50 brasileiras e 14 portuguesas, com média de idade de 38,9 anos, com protocolo composto por aulas psicoeducativas, estudos da filosofia, práticas de meditação, mindfulness e relaxamento. Estes responderam ao instrumento WHOQOL-bref (Fleck, 1999; Canavarro et al 2005), que mensura níveis de qualidade de vida Geral e nos Domínios Físico, Psicológico, Relações Sociais, Meio Ambiente, antes e após a intervenção. Para a comparação entre países, utilizou-se o Teste-T para amostras independentes. Como resultado as portuguesas apresentaram maiores níveis médios de qualidade de vida nos fatores Físico, Relações Sociais, Meio-Ambiente e nível geral e as brasileiras apresentaram maior nível médio de qualidade de vida apenas no Fator Psicológico. Sugere-se que os níveis médios de qualidade de vida das brasileiras e portuguesas são semelhantes. Não há diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ), ainda que a média do fator Psicológico seja mais elevada no grupo de brasileiras.

**Palavras-chave:** Yoga. Relaxamento. Qualidade de vida. Yoga Restaurativa

<sup>1</sup> Graduando Psicologia. Faculdade CESUSC. Endereço eletrônico para contato: miiladerzett@gmail.com

<sup>2</sup> Doutoranda em Psicologia. Universidade Federal de Santa Catarina. Endereço eletrônico para contato: gabriela.fri88@gmail.com

<sup>3</sup> Doutora em Psicologia. Faculdade CESUSC. Endereço eletrônico para contato: adpesca07@gmail.com