



YOGA COMO FERRAMENTA AUXILIAR NO COMBATE À OBESIDADE

LARISSA DA SILVA^{1,2*}, MICHELE VANIN³, ALANA CRISTINA DE ABREU GALLINA⁴, AMANDA TAPIA DE MORAES⁵, DALILA MOTER BENVENEGNÚ⁶

1 Introdução/Justificativa

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo (ABESO, 2018). Padrões alimentares não saudáveis e estilos de vida sedentários levam a consequências, como o excesso de peso. Desse modo, fazem-se necessárias intervenções nutricionais, educação alimentar e incentivo à prática de atividade física.

Um exercício alternativo aos mais convencionais é o yoga, uma prática antiga para a qual existem diversas definições, demonstrando a complexidade dessa disciplina. Esta prática vai além do físico, pois exercita o corpo e a mente, visando o equilíbrio entre a saúde física, mental e espiritual (COLLINS, 1998; TELLES; SINGH, 2013).

Alguns benefícios oriundos da prática de yoga têm sido relatados quanto ao perfil clínico de indivíduos com patologias, como contribuição na perda de peso e melhoria no perfil lipídico. (YDAV et al., 2015). Portanto, destaca-se a importância desse estudo visto que o excesso de peso está cada vez mais presente no Brasil, sendo que na região Sul a porcentagem já ultrapassa mais da metade da população (56%) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). Por esse motivo, o estudo buscou avaliar os benefícios de uma ferramenta alternativa no manejo do sobrepeso e obesidade.

2 Objetivos

1 Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza, contato: dslarissa@outlook.com

2 Grupo de Pesquisa: Segurança Alimentar e Nutricional

3 Nutricionista, Universidade Estadual do Centro-Oeste, *campus* Guarapuava

4 Fisioterapeuta, Universidade Estadual do Centro-Oeste, *campus* Guarapuava

5 Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza

6 Professora Doutora em Farmacologia, Universidade Federal da Fronteira Sul, **Orientadora.**



Verificar o efeito de um protocolo de prática de yoga no manejo do sobrepeso e obesidade.

3 Material e Métodos/ Metodologia

A amostra contou com participantes do município de Realeza-PR e a pesquisa foi realizada nas dependências da Universidade Federal da Fronteira Sul e na Academia Malhação Fitness, no município de Realeza. A seleção dos indivíduos se deu através de divulgação em redes sociais e meios de telecomunicação.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa através do número 97031218.0.0000.5564. Primeiramente, no dia 0 os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e receberam o questionário inicial da pesquisa. Em seguida foi realizada a coleta sanguínea para determinação de marcadores bioquímicos (Triglicérides, Colesterol Total e Colesterol HDL) avaliados através de kits comerciais e a avaliação antropométrica, utilizando balança de bioimpedância modelo TANITA BC 601.

O protocolo de yoga consistiu em uma aula de 1 hora de duração, dividida em: Exercícios respiratórios; Posturas psicofísicas; Prática de meditação/ relaxamento, totalizando 6 semanas. A amostra contou com 41 participantes. Ao fim do protocolo 25 participantes concluíram a intervenção e foram reunidos em um último encontro no dia 43 a fim de realizar coleta sanguínea, avaliação pela bioimpedância e também recolhimento do questionário final.

Os dados foram avaliados utilizando o software PSPP. Para a análise dos dados antes e após a intervenção foi utilizado o Teste-T pareado para amostras independentes. Um valor de $p < 0,05$ foi adotado para considerar diferença estatística significativa.

4 Resultados e Discussão

O estudo incluiu 25 mulheres com sobrepeso e obesidade, com idade média de $39,08 \pm 12,85$ anos. A média do Índice de Massa Corporal (IMC) das participantes foi de $31,54 \pm 4,64$ kg/m².

A comparação dos resultados da avaliação pela bioimpedância, antes e após a intervenção estão descritos a seguir, sob a forma de média e desvio padrão ($n=25$) para cada parâmetro: Peso ($81,22 \pm 11,34$ Kg \rightarrow $80,94 \pm 11,28$ Kg); Gordura Corporal ($42,12 \pm 4,76\%$ \rightarrow



42,34±4,65%); Água Corporal (43,01±3,26% → 42,84±3,20%). Nenhum dos parâmetros avaliados demonstrou diferença significativa segundo Test t pareado.

Em seguida, estão descritos os resultados dos exames bioquímicos, antes e após a intervenção, sob a forma de média e desvio padrão (n=24), onde: Colesterol Total (173,81±42,91 → 163,86±29,71); Colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade) (112,07±41,30 → 91,23±28,55); Colesterol VLDL (lipoproteína de muito baixa densidade) (19,60±9,90 → 20,69±8,44); Colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidade) (42,19±9,28 → 43,48±11,91); Triglicerídeos (100,88±49,10 → 103,47±42,24). Os valores para Triglicerídeos, Colesterol Total, HLD e VLDL não demonstraram diferença significativa, de acordo com o Test t pareado. Já os níveis de Colesterol LDL mostraram-se significativamente reduzidos após a intervenção (p=0,016).

Esse estudo avaliou os benefícios da prática de yoga para pessoas com sobrepeso e obesidade. Houve melhora significativa somente nos níveis de C-LDL, embora tenha sido observado uma tendência de efeito para os demais parâmetros. Sendo assim, estes dados sugerem que para a obtenção de resultados mais expressivos, a duração do protocolo de intervenção deveria ser superior a 6 semanas.

Outro ponto é que apesar de todas as participantes terem concluído o protocolo, ocorreram inconvenientes como o indivíduo faltar a aula e repor em outro dia. Assim, todas participaram de 12 protocolos de aula, contudo, a falta de periodicidade pode ter contribuído na alteração dos resultados da pesquisa.

Sendo assim, os resultados desse estudo não foram tão profícuos, conforme demonstrado em outros estudos envolvendo protocolos de yoga para pessoas com sobrepeso e obesidade (LEE; KIM; KIM, 2012; YADAV et al., 2015). Diante do exposto, o presente estudo terá continuidade, a fim de aumentar a amostra, possibilitando resultados mais fidedignos. Além disso, será realizado um novo estudo, aplicando o mesmo protocolo de yoga, por um período maior de tempo, no intuito de gerar maiores benefícios.

5 Conclusão

O presente estudo demonstrou que a prática de yoga apresenta potencial benéfico



sobre o perfil lipídico, como, por exemplo, diminuição do Colesterol LDL e uma tendência de melhora nos demais parâmetros. Este estudo teve diversas limitações. A primeira em relação ao número amostral previsto, que era de 50 participantes, porém só foi possível a participação de 25 mulheres. Também, em relação ao tempo de intervenção e o comprometimento das participantes, o que pode ter contribuído para benefícios pouco significativos.

Palavras-chave: Terapia alternativa; Yoga; Sobrepeso; Obesidade.

Financiamento

Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Abeso**: Mapa da Obesidade. São Paulo: 2018.

COLLINS, Clare. Yoga: Intuition Preventive Medicine Treatment. **Journal Of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing**, [s.l.], v. 27, n. 5, p.563-568, set. 1998.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Vigitel Brasil 2016**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. *Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016*, Brasília, p. 1-162, 2017.

LEE, Jeong-ah; KIM, Jong-won; KIM, Do-yeon. Effects of yoga exercise on serum adiponectin and metabolic syndrome factors in obese postmenopausal women. **Menopause: The Journal of The North American Menopause Society**, [s.l.], v. 19, n. 3, p.296-301, mar. 2012.

TELLES, Shirley; SINGH, Nilkamal. Science of the Mind. **Psychiatric Clinics Of North America**, [s.l.], v. 36, n. 1, p.93-108, mar. 2013.

YADAV, Rajkumar et al. Interleukin-6, vitamin D & diabetes risk-factors modified by a short-term yoga-based lifestyle intervention in overweight/obese individuals. **Indian Journal Of Medical Research**, [s.l.], v. 141, n. 6, p.775-782, 2015.