

## EFEITOS DO PROGRAMA DE EXTENSÃO “YOGA: AWAKEN ONE” SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

EFFECTS OF THE “YOGA: AWAKEN ONE” OUTREACH PROGRAM ON THE QUALITY OF LIFE OF COLLEGE STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

EFFECTOS DEL PROGRAMA DE DIVULGACIÓN “YOGA: AWAKEN ONE” EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Welerson Ricardo dos Santos Dantas <sup>1</sup>  
Teresa Maria Bianchini de Quadros <sup>2</sup>  
Danilo França Conceição dos Santos <sup>3</sup>  
Aline de Jesus Santos <sup>4</sup>  
Mateus Mota Pereira <sup>5</sup>  
Hoany Santos Galvão <sup>6</sup>  
Alex Pinheiro Gordia <sup>7</sup>

**Manuscrito recebido em:** 27 de julho de 2022.

**Aprovado em:** 30 de janeiro de 2023.

**Publicado em:** 31 de maio de 2023.

---

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4230-0031> Contato: [welersond47@gmail.com](mailto:welersond47@gmail.com)

<sup>2</sup> Doutora em Medicina e Saúde pela Universidade Federal da Bahia. Professora na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Líder do Grupo de Pesquisa em Atividade Física, Antropometria, Saúde e Qualidade de Vida

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7875-334X> Contato: [tetemb@ufrb.edu.br](mailto:tetemb@ufrb.edu.br)

<sup>3</sup> Doutorado em Educação Física e Esporte pela Universidade de São Paulo. Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Membro do Grupo de Estudos em Fisiologia do Futebol e do Treinamento Esportivo.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1206-1703> Contato: [daniloed2015@gmail.com](mailto:daniloed2015@gmail.com)

<sup>4</sup> Mestranda em Educação Física pela Universidade Estadual de Santa Cruz. Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8195-2008> Contato: [alinnetrindadeo@gmail.com](mailto:alinnetrindadeo@gmail.com)

<sup>5</sup> Mestrando em Educação Física pela Universidade Estadual de Santa Cruz. Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7800-9238> Contato: [mateusmotapereira.e@gmail.com](mailto:mateusmotapereira.e@gmail.com)

<sup>6</sup> Licenciada em Educação Física na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0116-0300> Contato: [hoanygalvao@live.com](mailto:hoanygalvao@live.com)

<sup>7</sup> Doutor em Medicina e Saúde pela Universidade Federal da Bahia. Professor na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Líder do Grupo de Pesquisa em Atividade Física, Antropometria, Saúde e Qualidade de Vida.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9064-9254> Contato: [alexgordia@gmail.com](mailto:alexgordia@gmail.com)

### Resumo

O ingresso no ensino superior pode estimular mudanças negativas na vida do jovem adulto, como a diminuição da prática de atividade física e hábitos alimentares inadequados. Essas mudanças podem interferir na percepção da qualidade de vida (QV) desses jovens. Em adição, o cenário pandêmico, diante da disseminação da COVID-19, aumentou a prevalência de prática insuficiente de atividade física. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi investigar os efeitos da prática de yoga sobre a QV de estudantes universitários durante a pandemia. Os participantes realizaram práticas semanais de yoga, por um período de um mês. As aulas se deram por meio de *lives* através da rede social. As *lives* tiveram duração de 60 minutos distribuídos entre a realização de *pranayamas*, *ásanas* e relaxamento induzido. O questionário WHOQOL-bref foi utilizado para avaliar a QV dos participantes. Para a análise dos dados utilizou-se mediana, intervalo interquartil (IIQ), frequências (relativas e absolutas) e o teste de Wilcoxon ( $p < 0,05$ ). Foram avaliados 13 estudantes (10 mulheres), com mediana de idade de 23,0 (IIQ=3,0) anos. Os estudantes foram divididos em grupo controle (G1; n=4), grupo experimental com frequência nas práticas <50% (G2; n=6) e grupo experimental com frequência nas práticas  $\geq 50\%$  (G3; n=3). Mesmo tendo um aumento dos escores em alguns domínios, não houve diferença significativa entre as avaliações pré e pós intervenção para nenhum grupo ( $p > 0,05$ ). Conclui-se que a prática de yoga não teve efeito sobre a QV dos universitários investigados. Encoraja-se estudos futuros com delineamento experimental, com intervenções mais longas e amostras mais representativas.

**Palavras-Chave:** Qualidade de Vida; Universitários; Yoga.

### Abstract

Admission to higher education can stimulate negative changes in the life of young adults, such as reduced physical activity and inappropriate eating habits. These changes can interfere with these young people's perception of quality of life (QL). In addition, the pandemic scenario, given the spread of COVID-19, increased the prevalence of insufficient physical activity. Thus, the present study aimed to investigate the effects of yoga practice on the QOL of university students during the pandemic. Participants performed weekly yoga practices for one month. Classes were given through *lives* through the social network. The *lives* lasted 60 minutes, distributed between *pranayamas*, *asanas*, and induced relaxation. The WHOQOL-bref questionnaire was used to assess the participants' QL. For data analysis, median, interquartile range (IQR), frequencies (relative and absolute), and the Wilcoxon test ( $p < 0.05$ ) were used. Thirteen students (10 women) were evaluated, with a median age of 23.0 (IQR=3.0) years. The students were divided into a control group (G1; n=4), an experimental group with a frequency of <50% in practices (G2; n=6), and an experimental group with a frequency of  $\geq 50\%$  in practices (G3; n=3). Even with an increase in scores in some domains, there was no significant difference between pre-and post-intervention assessments for any group ( $p > 0.05$ ). It is concluded that the practice of yoga did not affect the QOL of the investigated university students. Future studies with an experimental design, with longer interventions and more representative samples, are encouraged.

**Keywords:** Quality of Life; College students; Yoga.

### Resumen

El ingreso a la educación superior puede tener efectos negativos en la vida de los adultos jóvenes, como la reducción de la actividad física y hábitos alimentarios inadecuados, lo cual puede afectar la percepción de su calidad de vida. La pandemia de COVID-19 ha aumentado la prevalencia de actividad física insuficiente. Por tanto, el objetivo del estudio fue investigar los efectos de la práctica

de yoga en la calidad de vida de los estudiantes universitarios durante la pandemia. Los participantes realizaron prácticas semanales de yoga durante un mes a través de vidas en redes sociales. Las clases de 60 minutos incluyeron pranayamas, asanas y relajación inducida. Se utilizó el cuestionario WHOQOL-bref para evaluar la calidad de vida de los participantes, y se analizaron los datos utilizando la mediana, el rango intercuartílico, las frecuencias y la prueba de Wilcoxon ( $p < 0,05$ ). Se evaluaron 13 estudiantes (10 mujeres), con una mediana de edad de 23 años. Los estudiantes se dividieron en un grupo control (G1;  $n=4$ ), un grupo experimental con una frecuencia  $< 50\%$  en prácticas (G2;  $n=6$ ) y otro grupo experimental con una frecuencia  $\geq 50\%$  en prácticas (G3;  $n=3$ ). A pesar de que se observó un aumento en algunas puntuaciones, no hubo una diferencia significativa entre las evaluaciones previas y posteriores a la intervención para ningún grupo ( $p > 0,05$ ). Se concluyó que la práctica de yoga no tuvo efecto en la calidad de vida de los universitarios investigados. Se recomienda realizar futuros estudios con un diseño experimental, intervenciones más largas y muestras más representativas.

**Palabras clave:** Calidad de Vida; Estudiantes universitários; Yoga.

## Introdução

Diante da crescente transmissão a nível mundial do Coronavírus *Disease* 2019 (COVID-19), causador da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-2), relevantes alterações foram impostas nas condições e modos de vida das pessoas. Sejam alterações financeiras, psicológicas, físicas e/ou comportamentais. Alterações estas que impactaram diretamente na saúde e na Qualidade de Vida (QV) da população (SANCHE et al., 2020; ORTELAN et al., 2021; SILVA et al., 2021).

A definição de QV, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a percepção do sujeito sobre sua vida, seu contexto cultural e social, seus padrões e valores, levando em consideração seus objetivos, expectativas e preocupações (WHOQOL GROUP, 1994). Assim, a QV é uma percepção individual que engloba a vida familiar, afetiva, social e ambiental.

A atividade física (AF) é uma das ferramentas importantes para promover a saúde e a QV, melhorando a autoestima, a capacidade de concentração, diminuindo o nível de estresse e da pressão arterial. A prática de AF pode contribuir para melhorar a QV global, em especial, os domínios físico, psicológico e das relações sociais. Esses benefícios podem ser observados independente da faixa etária, classe socioeconômica, sexo, profissão e/ou área de estudo (SILVA et al., 2010; SOUZA; AMARAL; CARBALLO, 2019).

O baixo nível de AF, consumo frequente de bebidas alcoólicas, má qualidade do sono (SANTOS et al., 2014), consumo de tabaco (FERRO et al., 2019), aumento dos níveis de ansiedade, estresse e depressão (ALVES et al., 2010) e dificuldade para administrar a rotina e as situações do ambiente universitário (ECAVE et al., 2009) são frequentes no cotidiano do estudante e professor universitário brasileiro (CHOÉ et al., 2022). Esse conjunto de fatores pode afetar diretamente a saúde e a percepção da QV desta parcela da população (SANTOS et al., 2014; OLIVEIRA et al., 2023).

Durante a pandemia de COVID-19, Teixeira et al. (2021) investigaram 656 estudantes de Medicina de diversas universidades de todas as regiões do Brasil, utilizando um questionário virtual pela plataforma do *google*. Dos estudantes avaliados, 62,8% apresentaram indícios de sofrimento mental, sugerindo uma relação do aumento das alterações psíquicas com o isolamento social. A pandemia pode estar contribuindo para um aumento no sentimento de solidão, aumento dos níveis de ansiedade, depressão e outros distúrbios físicos e mentais. Com isso, pode haver aumento da vulnerabilidade do indivíduo, em especial entre estudantes universitários, gerando impactos negativos para a saúde pública (TEIXEIRA et al., 2021).

Com o cenário pandêmico, onde medidas como o isolamento social foram acrescidas na rotina dos seres humanos, o baixo nível de AF e o comportamento sedentário se tornaram mais frequentes. Esse panorama pandêmico, com isolamento e demais restrições, pode acarretar num maior número de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), assim como mortes causadas pelas mesmas (MALTA et al., 2021), especialmente devido à diminuição da prática de AF. Mesmo com o isolamento social, diferentes órgãos e institutos de saúde pública recomendaram fortemente a continuidade da prática de AF (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020). Pensando-se em um cenário em que o indivíduo consiga realizar as práticas corporais dentro de casa, tem-se sugerido exercícios de fortalecimento muscular, alongamentos, equilíbrio e, até mesmo, um aumento da AF doméstica como limpeza da casa, lavar louças, dentre outros (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

Neste contexto, pode-se destacar o yoga, uma prática corporal que pode ser realizada sem a necessidade de materiais e de espaços específicos, que possui variações adaptáveis a todos os níveis de praticantes e idades, bem como, que pode ser praticado

sem custo financeiro. Importante salientar que a *World Health Organization* (WHO, 2002) recomenda que a prática de yoga seja incluída nos sistemas nacionais de saúde de todos os países membros como ferramenta holística para contribuir na melhoria da saúde e QV dos usuários (SIEGEL; BARROS, 2014; BARROS et al., 2014).

Assim, o Programa de Extensão Universitária intitulado “Yoga: Awaken ONE”, vinculado ao Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, oferta aulas de yoga para estudantes universitários desde 2018. Durante a pandemia da COVID-19 as aulas de yoga passaram a ser remotas (por motivos de segurança sanitária da equipe executora e dos participantes), pela plataforma digital *Instagram*. Com isso, universitários de todas as regiões do Brasil podem participar das práticas. Tendo em vista a necessidade de avaliar as ações realizadas nesse novo formato com aulas remotas, o objetivo do presente estudo foi investigar os efeitos do programa de extensão “Yoga: Awaken ONE” sobre a QV de estudantes universitários que participaram da intervenção remota durante a pandemia de COVID-19.

## Métodos

### - Caracterização da pesquisa e participantes

O presente estudo caracterizou-se como quase-experimental, do tipo antes e depois, analítico e prospectivo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007). O estudo está vinculado a dois projetos, sendo: o Programa de Extensão Universitária “Yoga: Awaken ONE” e o Projeto de Pesquisa intitulado “Efeitos do programa de extensão universitária ‘Yoga: Awaken ONE’ sobre a saúde e qualidade de vida dos participantes”.

O Programa de Extensão supracitado tem o propósito de ofertar aulas de Yoga para estudantes universitários do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Durante a pandemia de COVID-19, em virtude das orientações sanitárias para distanciamento físico entre as pessoas, as aulas de yoga estão sendo realizadas por meio do *instagram* do programa (@yogaawaken) e universitários de qualquer lugar do mundo podiam participar das aulas.

O Projeto de Pesquisa supracitado foi desenvolvido com o objetivo de avaliar os efeitos do programa de extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”. A amostra do presente estudo foi composta por indivíduos participantes do programa de extensão universitária “Yoga: Awaken ONE” durante o ano de 2021 que tiveram ao menos duas avaliações, uma inicial (no ingresso do participante no programa) e outra após quatro semanas do ingresso do indivíduo no programa. Os participantes foram divididos em três grupos de acordo com a frequência nas práticas: Grupo 1 (G1) – composto por participantes que fizeram as duas avaliações, porém não participaram de nenhuma aula (grupo controle); Grupo 2 (G2) – composto por participantes que fizeram as duas avaliações e participaram de pelo menos metade ( $\leq 50\%$ ) das práticas ofertadas no período (grupo experimental de menor frequência); e Grupo 3 (G3) - composto por participantes que fizeram as duas avaliações e participaram de mais da metade ( $> 50\%$ ) das práticas ofertadas no período (grupo experimental de maior frequência).

#### - Instrumentos e procedimentos

As coletas de dados foram realizadas por meio de questionários digitais estruturados na plataforma Google. Foram coletadas informações demográficas (idade e sexo), relacionadas ao vínculo com a universidade (instituição, curso, ano de ingresso) e variáveis relacionadas ao período de pandemia de COVID, a fim de compreender o perfil da amostra durante o isolamento social e o período de prática, com base nas seguintes questões: 1) Você cumpriu/cumpru as medidas de afastamento/isolamento social?; 2) Você sentiu e/ou está sentindo sentimentos negativos como ansiedade, estresse excessivo e sentimentos depressivos?; 3) Você se preocupou/preocupa com a alimentação, buscando consumir alimentos nutritivos e saudáveis?; 4) Você buscou/busca praticar atividades físicas dentro ou fora de casa, buscando manter ou melhorar a forma e o condicionamento físico?; 5) Quanto ao impacto emocional das medidas de afastamento, você se sentiu/se sente motivado(a) para a prática de atividades físicas durante a pandemia?; 6) Você contou/conta com aconselhamento remoto de um nutricionista?; 7) Você contou/conta com aconselhamento remoto de um Profissional de Educação Física?; 8) Você se



utilizou/utiliza aplicativos de celular como forma de auxiliar sua ingestão de alimentos ou sua atividade física ou exercícios?; 9) Na sua opinião, as medidas de isolamento/afastamento social promoveram/promovem alterações na sua rotina alimentar, fazendo você comer mais ou menos que o habitual?; 10) Sua percepção é que no período de isolamento/afastamento social você: (melhorou, não se alterou, piorou, não sabe informar); 11) Sua percepção é que no período de isolamento/afastamento social sua qualidade de vida: (melhorou, não se alterou, piorou, não sabe informar). Para as questões de 1 a 9 as opções de respostas foram: sim, não, parcialmente.

A QV foi mensurada pelo questionário WHOQOL-Bref, desenvolvido pelo grupo de estudos sobre qualidade de vida da OMS em 1994 (WHOQOL GROUP, 1994). Esse instrumento é composto por 26 questões distribuídas em quatro Domínios (Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente) e considera os últimos quinze dias vividos pelos respondentes. Fleck et al. (2000) demonstraram que o WHOQOL-Bref apresenta características satisfatórias de consistência interna, validade discriminante, validade de critério, validade concorrente e fidedignidade teste-reteste para avaliar a QV da população adulta brasileira. O WHOQOL-Bref foi analisado com base nos critérios propostos pela equipe australiana do WHOQOL (THE AUSTRALIAN CENTRE FOR POSTTRAUMATIC MENTAL HEALTH, 2003), os quais permitem a classificação da QV em escores que variam de 0 a 100. Quanto mais próximo de 100, melhor é a QV do avaliado.

#### - Prática de Yoga

As aulas de yoga foram realizadas por meio de lives no ambiente virtual instagram. As aulas também ficavam gravadas no instagram para que os participantes pudessem fazer as aulas em outros horários que fossem mais convenientes. As aulas ocorreram com frequência de duas vezes por semana, com duração de uma hora por sessão. O tempo de cada sessão era destinado para: pranayamas, que são os exercícios respiratórios (10 minutos); prática de ásanas, que são posturas psicofísicas com o objetivo de fortalecer e purificar o corpo e melhorar a concentração (40 minutos); e relaxamento induzido, que é um método de intervenção que auxilia o indivíduo a atingir um estado de relaxamento físico e mental, trazendo tranquilidade ao praticante (10 minutos).

- Análise estatística

Realizou-se análise descritiva das informações através de indicadores estatísticos de tendência central (mediana), variabilidade (intervalo interquartil - IIQ) e frequências absolutas e relativas. Considerando que os dados não apresentaram distribuição normal, o teste de Wilcoxon foi utilizado para verificar diferenças na QV dos indivíduos antes do início e após quatro semanas de participação no programa de extensão. Os dados foram tabulados e analisados, respectivamente, nos programas Excel e SPSS (versão 20).

- Critérios éticos da pesquisa

O presente projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFRB (Parecer nº 3.295.146, aprovado em 30 de abril de 2019). Destaca-se que somente os indivíduos que aceitaram participar voluntariamente da intervenção e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foram elegíveis e participaram da pesquisa. Os participantes tiveram seu anonimato garantido, sendo que apenas os pesquisadores tiveram acesso ao nome dos indivíduos estudados, assegurando-se a confidencialidade das informações. Cabe destacar que o indivíduo pôde participar do programa de extensão sem, necessariamente, participar do projeto de pesquisa, assim como foram entregues relatórios individuais aos voluntários com informações detalhadas da avaliação e dicas de promoção de saúde.

## Resultados

A amostra do presente estudo foi composta por 13 voluntários, sendo quatro do grupo controle (G1), seis do grupo experimental com frequência nas práticas < 50% (G2) e três do grupo experimental com frequência nas práticas  $\geq$  50% (G3). A mediana de idade no *baseline* foi de 23,0 (IIQ=3,0) anos. Na tabela 1 pode-se observar o perfil da amostra por meio de frequências relativas e absolutas de acordo com os grupos investigados. Nota-se uma predominância de indivíduos do sexo feminino, estudantes da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, veteranos em seus respectivos cursos e discentes do curso de Educação Física.



**Tabela 1.** Descrição da amostra no *baseline* por meio de frequências relativas e absolutas de acordo com os grupos investigados.

| Variáveis   | G1<br>% (n) | G2<br>% (n) | G3<br>% (n) |
|---|-------------|-------------|-------------|
| <b>Sexo</b>   |             |             |             |
| Masculino   | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 66,70% (2)  |
| Feminino  | 100% (4)    | 83,30% (5)  | 33,30% (1)  |
| <b>Universidade</b>   |             |             |             |
| Universidade Federal do Recôncavo da Bahia                          | 50,00% (2)  | 33,30% (2)  | 66,70% (2)  |
| Universidade de São Paulo   | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   | 33,30% (1)  |
| Universidade Cesumar  | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 0,00% (0)   |
| Estácio de Sá   | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 0,00% (0)   |
| Universidade Estadual de Feira de Santana                           | 25,00% (1)  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| Universidade Federal da Bahia – Instituto Multidisciplinar em Saúde | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 0,00% (0)   |
| Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia                          | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 0,00% (0)   |
| UniFTC  | 25,00% (1)  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| <b>Ano de ingresso</b>  |             |             |             |
| 2016  | 25,00% (1)  | 16,70% (1)  | 33,30% (1)  |
| 2017  | 50,00% (2)  | 50,00% (3)  | 0,00% (0)   |
| 2018  | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 0,00% (0)   |
| 2019  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| 2020  | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 33,30% (1)  |
| 2021  | 25,00% (1)  | 0,00% (0)   | 33,30% (1)  |
| <b>Curso de Graduação</b>   |             |             |             |
| Educação Física   | 25,00% (1)  | 50,00% (3)  | 33,30% (1)  |
| Nutrição  | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 33,30% (1)  |
| Zootecnia   | 25,00% (1)  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| Direito   | 25,00% (1)  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| Design  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   | 33,30% (1)  |
| Fisioterapia  | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 0,00% (0)   |
| Química   | 25,00% (1)  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| Engenharia Florestal  | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 0,00% (0)   |

**Nota:** G1 = grupo controle; G2 = grupo experimental com frequência nas práticas < 50%; G3 = grupo experimental com frequência nas práticas ≥ 50%.

Na tabela 2 estão descritas as informações referentes às frequências relativas e absolutas no *baseline* de variáveis relacionadas ao período de pandemia de COVID-19 de acordo com os grupos investigados. Observa-se que 61% dos indivíduos cumpriram com as medidas de segurança no combate ao COVID-19. Para sentimentos negativos, 31% dos estudantes relataram estar com e 38% dos estudantes relataram estar parcialmente com sentimentos negativos (estresse, ansiedade e sintomas depressivos). Em relação a QV, 46% dos participantes relataram uma piora na sua QV durante o isolamento/distanciamento social.

Todos os participantes relataram se preocupar com a sua alimentação, seja integral ou parcialmente. Entretanto, aproximadamente 60% afirmaram não terem sido acompanhados por um nutricionista de forma remota durante a pandemia e quase 70% relataram alterações em sua rotina alimentar durante a pandemia. Nota-se uma predominância de participantes interessados e motivados em estarem ativos fisicamente, porém menos da metade afirmaram ter um acompanhamento total ou parcial de um profissional da área e mais de 60% relataram não utilizar aplicativos de celular para ser orientado quanto a AF, EF e/ou hábitos alimentares (Tabela 2).

**Tabela 2.** Frequências relativas e absolutas no *baseline* de variáveis relacionadas ao período de pandemia de COVID-19 de acordo com os grupos investigados.

| Variáveis  | G1<br>% (n) | G2<br>% (n) | G3<br>% (n) |
|--|-------------|-------------|-------------|
| <b>Você cumpriu/cumpre as medidas de afastamento/isolamento social?</b>  |             |             |             |
| Sim  | 50,00% (2)  | 66,70% (4)  | 66,70% (2)  |
| Não  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| Parcialmente   | 50,00% (2)  | 33,30% (2)  | 33,30% (1)  |
| <b>Você sentiu e/ou está sentindo sentimentos negativos como ansiedade, estresse excessivo e sentimentos depressivos?</b>                                    |             |             |             |
| Sim  | 25,00% (1)  | 33,30% (2)  | 33,30% (1)  |
| Não  | 0,00% (0)   | 33,30% (2)  | 66,70% (2)  |
| Parcialmente   | 75,00% (3)  | 33,30% (2)  | 0,00% (0)   |
| <b>Você se preocupou/preocupa com a alimentação, buscando consumir alimentos nutritivos e saudáveis?</b>   |             |             |             |
| Sim  | 25,00% (1)  | 66,70% (4)  | 33,30% (1)  |
| Não  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| Parcialmente   | 75,00% (3)  | 33,30% (2)  | 66,70% (2)  |
| <b>Você buscou/busca praticar atividades físicas dentro ou fora de casa, buscando manter ou melhorar a forma e o condicionamento físico?</b>                 |             |             |             |
| Sim  | 50,00% (2)  | 100% (6)    | 100% (3)    |
| Não  | 25,00% (1)  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| Parcialmente   | 25,00% (1)  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| <b>Quanto ao impacto emocional das medidas de afastamento, você se sentiu/se sente motivado (a) para a prática de atividades físicas durante a pandemia?</b> |             |             |             |
| Sim  | 50,00% (2)  | 33,30% (2)  | 0,00% (0)   |
| Não  | 25,00% (1)  | 0,00% (0)   | 0,00% (0)   |
| Parcialmente   | 25,00% (1)  | 66,70% (4)  | 100% (3)    |
| <b>Você contou/conta com aconselhamento remoto de um nutricionista?</b>  |             |             |             |
| Sim  | 25,00% (1)  | 33,30% (2)  | 0,00% (0)   |
| Não  | 75,00% (3)  | 50,00% (3)  | 66,70% (2)  |
| Parcialmente   | 0,00% (0)   | 16,70% (1)  | 33,30% (1)  |

**Você contou/conta com aconselhamento remoto de um Profissional de Educação Física?**

|              |            |            |            |
|--------------|------------|------------|------------|
| Sim          | 0,00% (0)  | 16,70% (1) | 33,30% (1) |
| Não          | 25,00% (1) | 66,70% (4) | 66,70% (2) |
| Parcialmente | 75,00% (3) | 16,70% (1) | 0,00% (0)  |

**Você se utilizou/utiliza aplicativos de celular como forma de auxiliar sua ingestão de alimentos ou sua atividade física ou exercícios?**

|              |            |            |           |
|--------------|------------|------------|-----------|
| Sim          | 25,00% (1) | 33,30% (2) | 0,00% (0) |
| Não          | 25,00% (1) | 66,70% (4) | 100% (3)  |
| Parcialmente | 50,00% (2) | 0,00% (0)  | 0,00% (0) |

**Na sua opinião, as medidas de isolamento/afastamento social promoveram/promovem alterações na sua rotina alimentar, fazendo você comer mais ou menos que o habitual?**

|              |           |            |            |
|--------------|-----------|------------|------------|
| Sim          | 100% (4)  | 50,00% (3) | 66,70% (2) |
| Não          | 0,00% (0) | 33,30% (2) | 33,30% (1) |
| Parcialmente | 0,00% (0) | 16,70% (1) | 0,00% (0)  |

**Sua percepção é que no período de isolamento/afastamento social você:**

|                   |            |            |            |
|-------------------|------------|------------|------------|
| Melhorou          | 0,00% (0)  | 16,70% (1) | 66,70% (2) |
| Não se alterou    | 50,00% (2) | 33,30% (2) | 33,30% (1) |
| Piorou            | 25,00% (1) | 33,30% (2) | 0,00% (0)  |
| Não sabe informar | 25,00% (1) | 16,70% (1) | 0,00% (0)  |

**Sua percepção é que no período de isolamento/afastamento social sua qualidade de vida:**

|                   |           |            |            |
|-------------------|-----------|------------|------------|
| Piorou            | 100% (4)  | 16,70% (1) | 33,30% (1) |
| Melhorou          | 0,00% (0) | 50,00% (3) | 66,70% (2) |
| Não se alterou    | 0,00% (0) | 33,30% (2) | 0,00% (0)  |
| Não sabe informar | 0,00% (0) | 0,00% (0)  | 0,00% (0)  |

**Nota:** G1 = grupo controle; G2 = grupo experimental com frequência nas práticas < 50%; G3 = grupo experimental com frequência nas práticas ≥ 50%.

Embora os escores medianos da QV tenham aumentado em alguns domínios, não houve diferenças significativas entre as avaliações pré e pós intervenção para nenhum dos grupos estudados ( $p > 0,005$ ). Ainda que não significativas estatisticamente, destaca-se as mudanças no domínio físico da QV tanto para o G1 quanto para o G3 (Tabela 3).

**Tabela 3.** Comparação da QV global e domínios pré e pós intervenção baseada na prática de yoga de acordo com os grupos investigados.

| QV             | Avaliação | G1            |       | G2            |       | G3       |       |
|----------------|-----------|---------------|-------|---------------|-------|----------|-------|
|                |           | Mediana (IIQ) | p     | Mediana (IIQ) | p     | Mediana* | p     |
| Domínio Físico | pré       | 51,8 (42,8)   | 0,109 | 66,1 (24,1)   | 1,000 | 75,0     | 0,414 |
|                | pós       | 69,7 (32,9)   |       | 67,9 (16,1)   |       | 82,1     |       |

|                            |     |             |       |             |       |      |       |
|----------------------------|-----|-------------|-------|-------------|-------|------|-------|
| <b>Domínio Psicológico</b> | pré | 47,9 (29,2) | 0,102 | 58,3 (35,4) | 0,223 | 62,5 | 0,317 |
|                            | pós | 52,1 (30,2) |       | 66,7 (16,7) |       | 62,5 |       |
| <b>Domínio Sociais</b>     | pré | 62,5 (62,5) | 0,593 | 66,7 (18,8) | 0,581 | 66,7 | 1,000 |
|                            | pós | 70,9 (8,3)  |       | 70,1 (27,1) |       | 66,7 |       |
| <b>Domínio Ambiente</b>    | pré | 43,8 (21,8) | 0,276 | 54,7 (18,8) | 0,891 | 65,6 | 1,000 |
|                            | pós | 50,0 (4,6)  |       | 56,3 (11,8) |       | 65,6 |       |
| <b>QV global</b>           | pré | 55,4 (25,3) | 0,285 | 63,5 (12,3) | 0,249 | 71,0 | 0,285 |
|                            | pós | 62,1 (14,6) |       | 63,9 (13,5) |       | 70,9 |       |

**Nota:** QV = qualidade de vida; IIQ = intervalo interquartil; p = nível de significância para o teste de Wilcoxon; G1 = grupo controle; G2 = grupo experimental com frequência nas práticas < 50%; G3 = grupo experimental com frequência nas práticas ≥ 50%; \* = para o G3 não foi possível calcular o IIQ devido ao tamanho reduzido da amostra (n=3).

## Discussão

A escassez de pesquisas relacionadas aos efeitos da prática de yoga sobre a QV de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19 foi a motivação para a realização do presente estudo. Acredita-se que investigações que visem identificar ferramentas que contribuam para melhorar a QV de estudantes universitários podem ser relevantes para o direcionamento de políticas efetivas de promoção da saúde dentro do ambiente universitário.

Os achados do presente estudo demonstraram maior prevalência de participantes do sexo feminino (quase 80%). Outros estudos de intervenção com a prática de yoga observaram resultados semelhantes (SANTOS, 2020; YOSHIDA, 2021, SHIRAIISHI, 2013; RODRIGUES et al., 2021). Dessa forma, expressa uma necessidade de ações com o cunho de alcançar um aumento no número de participantes do sexo masculino nas práticas de yoga. Essa ausência pode ser considerada como resultado de fatores histórico-culturais impostos pela sociedade. Por exemplo, durante muito tempo na prática de AF na escola os estudantes eram divididos por gênero e as práticas propostas para cada grupo era distinta (CARVALHO; MADRUGA, 2011), assim como, historicamente, pode-se perceber a busca da mulher de se cuidar mais quanto a sua saúde física, mental e social (BARROS et al., 2014) e do homem de um aumento da massa muscular, do trabalhado de força e da validação da sua masculinidade (SALLES-COSTA et al., 2003).

No presente estudo também se observou maior participação de universitários do curso de Educação Física. De certa forma, esses achados eram esperados tendo em vista as especificidades do curso de Educação Física com abordagens a diferentes práticas corporais e suas relações com a saúde e bem-estar. Esses resultados indicam a necessidade de políticas públicas e ações voltadas para um incentivo das práticas de AF e de uma propagação de informações acerca dos benefícios adquiridos com as práticas corporais e da pluralidade de AF que o indivíduo possa vivenciar e aderir, visando um aumento dos níveis de AF e de adesão de universitários de diferentes cursos às práticas corporais, especialmente aquelas ofertadas dentro das universidades.

No que se refere ao domínio físico da QV, pode-se observar escores mais elevados após o período de intervenção, ainda que sem mudanças estatisticamente significativas, nos três grupos estudados. Escores elevados para esse domínio também foram observados em outros estudos que avaliaram a QV de estudantes universitários (ECAVE et al., 2009; CIELASK et al., 2012). Vale ressaltar que o G1, grupo que não realizou a prática de yoga, obteve o maior avanço no escore em questão comparado aos demais grupos. Dentre os três grupos, o maior escore do domínio físico foi no G3, corroborando os achados de Maciel et al. (2016) em relação a estudantes ativos fisicamente terem uma melhor percepção da QV, em especial para o domínio físico.

Quanto ao domínio psicológico, observou-se que o escore do G3 se manteve inalterado. Em contrapartida, o G1 e o G2 tiveram melhora nesse domínio, mesmo que não estatisticamente significativa. Porém, mesmo o G1 tendo uma melhora no domínio psicológico o seu escore se manteve baixo. Em contrapartida o G2, com a frequência na prática inferior à do G3, conseguiu ampliar a sua percepção sobre o domínio e tendo no final uma percepção melhor do domínio quando comparado com o escore do G3. Considerando os escores mais elevados de G2 e G3, eles ainda assim se mostram inferiores aos escores encontrados em outros estudos (ECAVE et al., 2009; CIESLAK et al., 2012). Entretanto, os escores de G2 e G3 se mostram similares aos escores encontrados por Santos (2020) em uma universidade pública da Bahia ao mensurar a QV de estudantes universitários (n=5) com uma intervenção de yoga durante 12 semanas.

Assim como observado para o domínio físico, o G1 obteve uma inesperada evolução positiva no escore do domínio relações sociais. Esse dado é ainda mais surpreendente quando comparado com os demais grupos em estudo, pois o escore do G1 se tornou mais elevado do que os dois grupos que realizaram as práticas de yoga. Para Anversa et al. (2018) e Cruz; Gordia e Quadros (2014) a permanência no ensino superior pode gerar uma melhora nas relações sociais do universitário devido a criação de novos relacionamentos amigáveis e a convivência social diária. Esses fatores podem ajudar a explicar os achados do presente estudo, sugerindo que outras dimensões da vida do universitário, como outras experiências de socialização, podem ser mais relevantes do que as experimentadas no programa de yoga e podem contribuir para uma melhor percepção deste domínio durante o período de estudo na universidade.

No presente estudo, o G3 teve o escore do domínio meio ambiente inalterado entre a primeira e a segunda avaliação. Por outro lado, observou-se que o G1 e o G2 tiveram uma melhora para esse domínio, mesmo não sendo estatisticamente significativa. Em geral, observou-se valores baixos para o domínio meio ambiente em todos os grupos estudados e em ambas as avaliações. Dados similares foram relatados em outros estudos com estudantes universitários (CRUZ; GORDIA; QUADROS, 2014; ECAVE et al., 2009; CIESLAK et al., 2012). Sabendo que o domínio meio ambiente se fragmenta pelas facetas do lar, segurança, pertencimento, financeiro e a sociedade em que está inserido (FLECK, 2000), durante o cenário pandêmico essas facetas podem ter sofrido alterações negativas diante da insegurança, incerteza e possíveis problemas financeiros diante da alta no desemprego (IBGE, 2021). Ainda, compreendendo o domínio meio ambiente como sendo influenciado por fatores diretamente associados a políticas de governo e de estado, não se pode esperar uma grande melhora nesse domínio com uma intervenção baseada em uma prática corporal.

Para a QV global, assim como observado para os domínios isolados, não houve mudanças significativas para nenhum dos grupos estudados, ainda que para o G1 tenha se observado aumento na mediana do escore. Achado semelhante ao encontrado para o G1 foi relatado por Santos (2020) com aumento, ainda que não estatisticamente significativo, da QV global após 12 semanas de intervenção com prática de yoga. Vale mencionar que



esse resultado do estudo de Santos (2020) é referente ao grupo experimental, pois não houve grupo controle. A escassez de estudos que visam avaliar mudanças na QV de estudantes universitários após intervenção com prática de yoga dificulta maiores comparações e inferências sobre o tema. Tendo em vista as evidências dos benefícios da prática de yoga para a saúde e QV dos seus praticantes (MEDEIROS, 2017; FERREIRA, 2009; PEÇANHA; CAMPANA, 2010; ALVES; BAPTISTA; DANTAS, 2006; SIEGEL; BARROS, 2015; CAVALARI, 2011), essa limitação indica a necessidade de mais estudos que investiguem os benefícios desta prática corporal para melhoria da QV global e de seus diferentes domínios entre estudantes universitários.

O presente estudo apresenta limitações que devem ser levadas em consideração. A realização de aulas de yoga de modo remoto, embora necessária para respeitar as orientações sanitárias visando reduzir a contaminação pela COVID-19, é um fator a ser destacado, visto que de forma remota não é possível uma interação adequada com o público, assim como, dificulta as trocas de energias entre os praticantes, fator tão relevante para a imersão na prática de yoga e para a potencialização de seus benefícios para saúde física e mental. O período curto de intervenção (quatro semanas) pode ter influenciado nossos resultados e contribuído para a ausência de mudanças significativas na QV dos participantes. Embora o estudo apresente um grupo controle, o número baixo da amostra reduziu consideravelmente o poder das análises estatísticas. Além disso, a amostra por conveniência e a distribuição não aleatória dos indivíduos entre os grupos também são limitações que devem ser consideradas. Entretanto, os achados do presente estudo podem ser considerados um ponto de partida para discussões acerca da importância de programas de yoga desenvolvidos dentro do ambiente universitário com o intuito de contribuir para melhorar a percepção da QV de estudantes, especialmente durante este período delicado que todos vivem com a pandemia de COVID-19.

## Conclusão

Os achados do presente estudo demonstraram ausência de mudanças estatisticamente significativas em todos os domínios da QV e da QV global, tanto para o grupo controle, o qual não deveria possuir alterações, quanto para os grupos experimentais. Nesse sentido, encoraja-se estudos futuros que visem investigar os efeitos da prática de yoga sobre a QV de estudantes universitários com delineamento experimental, com intervenções mais longas e amostras mais representativas.

## Referências

ALVES, A. S.; BAPTISTA, M. R.; DANTAS, E. H. M. Os efeitos da prática de yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional de idosas. **Fitness & Performance Journal**, v.5, n.4, p.243-249, 2006.

ALVES, J. G. B. et al. Qualidade de vida em estudantes de Medicina no início e final do curso: avaliação pelo Whoqol-bref. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.34, n.1, p.91-96, 2010.

ANVERSA, A. C. et al. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v.26, p.626-631, 2018.

BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.19, n.4, p.1305-1314, 2014.

CARVALHO, R. B. C.; MADRUGA, V. A. Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. **Motriz: Revista de Educação Física**, v.17, n.2, p.328-337, 2011.

CAVALARI, T. A. **Yoga= caminho sagrado**. 2011. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas-SP, 2011.

CIESLAK, F. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista da Educação Física/UEM**, v.23, p.251-260, 2012.

CRUZ, E. S.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Qualidade de vida de estudantes de uma universidade pública da Bahia: acompanhamento durante os dois primeiros anos de graduação. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v.6, n.3, 2014.

CHOÉ, J. F. C.; MAHOCHE, C. A.; MÁRIO, R. F. Síndrome de Burnout, Qualidade de Vida e Saúde dos Docentes Do ensino superior Moçambicano. **Cenas Educacionais**, v.5, n. e14051, p.1-15, 2022.

ECAVE, C. et al. Nível de qualidade de vida de universitários. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-ISSN**, v.1, n.1, p.2009, 2009.

FERREIRA, M. A. A. **Os contributos do yoga para o potencial empreendedor dos estudantes universitários**. 2009. Tese de Mestrado. Inovação e Empreendedorismo Tecnológico. Faculdade de Engenharia. Universidade do Porto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. 2009

FERRO, L. R. M. et al. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. **Saúde e Pesquisa**, v.12, n.3, p.573-581, 2019.

FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.5, n.1, p.33-38, 2000.

MACIEL, E. S. et al. Estilo de vida de universitários residentes em moradia estudantil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v.8, n.2, p.142-158, 2016.

MALTA, D. C. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.24, 2021.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: Os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, v.16, n.2, p.283-301, 2017.

ORTELAN, N. et al. Máscaras de tecido em locais públicos: intervenção essencial na prevenção da COVID-19 no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.26, n.2, p.669-692, 2021.

OLIVEIRA, R. A.; CARMO, M. B. B.; VÉRAS, R. M. Fatores associados aos transtornos mentais comuns em estudantes universitários da Universidade federal da Bahia. **Cenas educacionais**, v.5 n.e14766, p.1-40, 2023.

PEÇANHA, D. L.; CAMPANA, D. P. Avaliação quali-quantitativa de intervenção com Yoga na promoção de qualidade de vida em uma universidade. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v.30, n.1, p.199-218, 2010.

PITANGA, F. J. G. et al. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.114, n.6, p.1058-60, 2020.

PNAD Contínua – Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. **IBGE**. 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9173-pesquisa-nacional-por-amostra-de-domicilios-continua-trimestral.html?edicao=31478&t=resultados>. Acesso em: 10 de setembro de 2021.

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

SALLES-COSTA, R. et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Caderno de Saúde Pública**, v.19, suppl.2, p.325-333, 2003.

SANCHE, S. et al. High Contagiousness and Rapid Spread of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. **Emerging Infectious Diseases**, v.26, n.7, p.1470-7, 2020.

SANTOS, A. J. **Mudanças na percepção da qualidade de vida de participantes do programa de extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Amargosa, 2020.

SANTOS, J. J. A. et al. Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. **ABCS Health Sciences**, v.39, n.1, 2014.

SHIRAIISHI, J. C. Perfil dos Praticantes de Ioga em um Ambiente Acadêmico. **Revista Ciência em Extensão**, v.9, n.3, p.53-60, 2013.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. O yoga em transformação. **Mitológicas**, v.29, p.25-39, 2014.

SILVA, D. F. O. et al. Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: Revisão sistemática com metanálise. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.26, n.2, p.693-710, 2021.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.1, p.115-120, 2010.

SOUZA, M. H. C.; AMARAL, K. J. B.; CARBALLO, F. P. Qualidade de vida e seu reflexo no trabalho-projeto em dia com a saúde. **Revista ENAF Science**, v.14, n.1, 2019.

TEIXEIRA, L. A. C. et al. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.70, n.1, p.21-29, 2021.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J (Org). **Métodos de pesquisa em educação física**. Porto Alegre: Editora ArteMed, 2007.

WHOQOL GROUP. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). Quality of life assessment: international perspectives. **Heidelberg: Springer Verlag**, p.41-60, 1994.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Traditional Medicine Strategy 2002-2005**. Geneva: WHO; 2002.

YOSHIDA, K. K.; FURLAN, P. G. Caracterização de participantes de grupos de yoga em serviço universitário de atenção primária à saúde. **Revista Saúde**, v.47, n.1, 2021.