

**EFEITOS DA PRÁTICA DE YOGA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA  
DE PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA  
“YOGA: AWAKEN ONE”**

*Poliana Coelho Barbosa \**  
*Daniilo França Conceição dos Santos \*\**  
*Mateus Mota Pereira \*\*\**  
*Aline de Jesus Santos \*\*\*\**  
*Crislane dos Santos de Brito \*\*\*\*\**  
*Djalma Pereira Santana \*\*\*\*\**  
*Lucimara da Cruz Souza \*\*\*\*\**  
*Teresa Maria Bianchini de Quadros \*\*\*\*\**  
*Alex Pinheiro Gordia \*\*\*\*\**

**RESUMO:** O ingresso na universidade acarreta mudanças na vida dos estudantes universitários, fato que pode levar à adoção de hábitos não saudáveis que podem resultar em impactos negativos na saúde e na qualidade de vida (QV) desses jovens. Nessa perspectiva, o presente estudo teve como objetivo investigar os efeitos da prática de Yoga na QV de estudantes universitários participantes do programa de extensão universitária intitulado “Yoga: Awaken ONE”. O estudo caracterizou-se como pré-experimental, do tipo antes e depois. Os participantes foram submetidos a aulas práticas de Yoga duas vezes por semana durante 12 semanas. As aulas tiveram duração de 60 minutos. Para avaliação da QV pré e pós intervenção foi utilizado o questionário WHOQOL-bref. No que diz respeito aos Domínios da QV e QV global, não houveram diferenças significativas em nenhuma das variáveis investigadas ( $p>0,05$ ). Com base nos achados do presente estudo, conclui-se que duas práticas semanais de Yoga não tiveram efeito significativo na QV dos estudantes investigados. Dessa forma, encoraja-se novos estudos com maior tempo de intervenção e com número maior de participantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida; Yoga; Universitários.

**EFFECTS OF YOGA PRACTICE ON THE QUALITY OF LIFE OF PARTICIPANTS IN THE  
UNIVERSITY EXTENSION PROGRAM “YOGA: AWAKEN ONE”**

---

\* Graduada em Educação Física na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB)-  
E-mail: [polianabarbosa99@hotmail.com](mailto:polianabarbosa99@hotmail.com). ORCID: 0009-0004-8858-2611

\*\* Doutorando em Educação Física na Universidade de São Paulo (USP)- E-mail: [daniloed2015@gmail.com](mailto:daniloed2015@gmail.com)  
ORCID: 0000-0002-1206-1703

\*\*\* Graduado em Educação Física na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), mestrando em Educação Física na Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC)- E-mail: [mateusmotapereira.e@gmail.com](mailto:mateusmotapereira.e@gmail.com). ORCID: 0000-0002-7800-9238

\*\*\*\* Graduada em Educação Física na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), mestranda em Educação Física na Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC)- E-mail: [ajsantos.ppggef@uesc.br](mailto:ajsantos.ppggef@uesc.br). ORCID: 0000-0002-8195-2008

\*\*\*\*\* Graduanda em Educação Física na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB).  
E-mail: [crislanebrit@aluno.ufrb.edu.br](mailto:crislanebrit@aluno.ufrb.edu.br). ORCID: 0009-0002-6929-6535

\*\*\*\*\* Graduando em Educação Física na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB).  
E-mail: [djsantana@aluno.ufrb.edu.br](mailto:djsantana@aluno.ufrb.edu.br). ORCID: 0000-0003-1625-6564

\*\*\*\*\* Graduanda em Educação Física na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB).  
E-mail: [lucimaraacruzst@hotmail.com](mailto:lucimaraacruzst@hotmail.com). ORCID: 0009-0004-1887-9436

\*\*\*\*\* Doutora em Medicina e Saúde na Universidade Federal da Bahia (UFBA), professora na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB)- E-mail: [tetemb@ufrb.edu.br](mailto:tetemb@ufrb.edu.br). ORCID: 0000-0002-7875-334X

\*\*\*\*\* Doutor em Medicina e Saúde na Universidade Federal da Bahia (UFBA), professor na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB)- E-mail: [alexgordia@ufrb.edu.br](mailto:alexgordia@ufrb.edu.br). ORCID: 0000-0002-9064-9254

**ABSTRACT:** Entering university brings about changes in the lives of university students, a fact that can lead to the adoption of unhealthy habits that can result in negative impacts on the health and quality of life (QoL) of these young people. From this perspective, the present study aimed to investigate the effects of Yoga practice on the QoL of university students participating in the university extension program entitled “Yoga: Awaken ONE”. The study was characterized as pre-experimental, before and after. Participants underwent practical Yoga classes twice a week for 12 weeks. Classes lasted 60 minutes. To assess pre- and post-intervention QoL, the WHOQOL-bref questionnaire was used. With regard to the Domains of QoL and global QoL, there were no significant differences in any of the variables investigated ( $p>0.05$ ). Based on the findings of the present study, it is concluded that two weekly Yoga practices did not have a significant effect on the QoL of the students investigated. In this way, new studies with longer intervention times and a larger number of participants are encouraged.

**KEYWORDS:** Quality of life; Yoga; College students.

## Introdução

O ingresso na universidade é cercado por momentos de transformações na vida do estudante universitário. As demandas acadêmicas, longas horas de estudos, conflitos entre dever e lazer, estabelecimento de novos vínculos afetivos, administração do tempo e tarefas do dia-a-dia, grande quantidade de informações, a autocobrança, distanciamento da família, passar a viver em moradias estudantis, vulnerabilidade social ou econômica, são situações vivenciadas por estudantes universitários (MARTINS, 2018; LOUREIRO, 2016; VIZZOTTO et al., 2017). Em meio a esse processo de mudanças, os jovens universitários acabam deixando o autocuidado de lado e aderindo a um novo estilo de vida, muitas vezes pouco saudável, que por consequência geram impactos negativos para saúde e qualidade de vida (QV).

Nos últimos tempos, estudos realizados têm demonstrado que os baixos níveis de atividades físicas, consumo frequente de bebidas alcoólicas e drogas ilícitas, insônia, dificuldade de concentração, hábitos alimentares não saudáveis, ganho de peso, níveis elevados de estresse e ansiedade, são problemas comumente vivenciados pela população universitária (CIESLAK et al., 2012; VIEIRA et al., 2012; SILVA et al., 2006). Pesquisa realizada por Pires (2013), demonstrou que a prática insuficiente de atividades físicas é bastante prevalente entre estudantes universitários. Os principais fatores apontados pelos universitários e que os levam a praticarem menos atividades físicas do que o recomendado seria a falta de tempo, falta de motivação, a distância entre domicílios e os espaços que ofertam práticas alternativas de atividades físicas. No mesmo sentido, outros estudos reforçam que estudantes universitários apresentam níveis insatisfatórios de atividades físicas, estando predispostos a adquirirem condutas de risco para a saúde durante o período acadêmico (SOUZA, 2011; SOUZA et al., 2013).

Marcondelli et al. (2008) também investigaram os níveis de atividades físicas e os hábitos alimentares de universitários da área da saúde de uma universidade situada na cidade de Brasília-DF. O estudo supracitado contou com a participação de 281 estudantes, sendo avaliadas variáveis antropométricas, de consumo alimentar e do nível de atividade física. As amostras do estudo evidenciaram níveis insuficiente de prática de atividade física nos estudantes (65,5%), assim como, uma

alimentação inadequada (79,7%). Na mesma direção, Soar et al. (2012) analisaram a alimentação e atividade física do público acadêmico, porém, de uma universidade particular. Os autores observaram que 64% dos participantes não realizavam atividade física regularmente e que os indivíduos do sexo masculino detinham maior prevalência de sobrepeso.

A prática de atividade física é um grande aliado para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, contribui na melhora dos quadros de ansiedade, estresse e depressão, previne obesidade/sobrepeso, promove o bem-estar e a melhoria da percepção de QV (SOUZA, 2011; NETTO et al., 2012). Implementada no Sistema Único de Saúde (SUS) como uma proposta terapêutica alternativa (BERNARDI et al., 2021), o Yoga, exemplo de atividade física, conhecido como uma ciência milenar que integra corpo e mente, promove benefícios para a saúde mental, física e espiritual (LIMA, 2010), ajuda na concentração, no controle emocional (FREITAS et al., 2022), contribui na melhora de doenças psicopatológicas (MUTZ et al., 2022), reduz as dores musculares, aumenta a flexibilidade, força e melhora o sono (FAVA et al., 2019), ajuda no controle da pressão arterial (PEREIRA, 2020; BRANDANI, 2017), dentre outros benefícios. Além disso, o Yoga pode ser praticado por todas as pessoas e em qualquer espaço, configurando como uma prática corporal inclusiva e repleta de benefícios à saúde.

Estudos têm demonstrado que a quantidade de jovens que sofrem de transtornos mentais durante o período acadêmico tem aumentado nas últimas décadas (DARIVA; MENDES, 2019; BONIFÁCIO et al., 2011; CARDOSO et al., 2022). Nesse sentido, o Yoga vem se destacando como ferramenta fundamental para ajudar na saúde mental e física desse público (COELHO et al., 2011). Estudo desenvolvido por Rodrigues et al. (2021) com estudantes universitários de uma universidade federal situada no estado de Santa Catarina, investigou os efeitos da prática de Yoga sobre os níveis de ansiedade e depressão. Os participantes passaram 16 semanas realizando aulas de Yoga duas vezes por semana, cada aula com duração de 75 minutos. Os resultados da pesquisa indicaram uma redução estatisticamente significativa para os escores de ansiedade e depressão quando comparado os valores do período pré e pós intervenção (RODRIGUES et al., 2021).

Pesquisa desenvolvida por Passos e Matta (2010) evidenciou que a prática regular de Yoga e da Meditação proporcionou diminuição dos níveis de ansiedade e estresse de universitários do curso de Engenharia que participaram de aulas práticas de Yoga uma vez por semana, por um período de 12 semanas. Os universitários afirmaram que o Yoga ajudou de forma positiva na ansiedade e estresse, relatando se sentirem relaxados, com sensação de paz, calma e bem-estar, mais concentrados nos estudos, com equilíbrio emocional e melhoria na qualidade do sono. Os autores defendem que a diminuição dos níveis de ansiedade e estresse estão relacionados à prática das posturas (asanas), boa condução da respiração, relaxamento e meditação (PASSOS; MATTA, 2010). Conforme Vorkapic e Rangé (2011), esse conjunto de técnicas presente no Yoga são responsáveis por atuar diretamente no sistema nervoso simpático e parassimpático do corpo humano, provocando uma diminuição do cortisol e adrenalina,

hormônios que causam aceleração no organismo consequentemente aumentando os níveis de estresse e ansiedade.

Com base nos achados dos estudos supracitados, observa-se que jovens universitários estão vulneráveis a situações estressoras que causam transtornos mentais como ansiedade e depressão. De acordo com Catunda e Ruiz (2008), a população universitária tem demonstrado cada vez mais níveis insatisfatórios para saúde mental e física, gerando impactos negativos na percepção das QV. Em frente às evidências dos benefícios que o Yoga pode gerar sobre a saúde e a QV, essa prática corporal se torna uma excelente ferramenta de autocuidado para estudantes universitários, tendo em vista sua versatilidade, se adaptando para todas as idades, podendo ser praticada sem nenhum custo benefício, além de contribuir para a percepção de um olhar mais cuidadoso e consciente de si próprio e do seu entorno. Nessa perspectiva, o presente estudo teve como objetivo investigar os efeitos da prática de Yoga sobre a QV de estudantes universitários participantes do programa de extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”.

## **Métodos**

### **Caracterização da Pesquisa e Participantes**

O referente estudo se caracteriza como pré-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 intitulado “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 mencionado oferta aulas de Yoga para estudantes universitários do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. O Projeto de Pesquisa foi desenvolvido com o intuito de avaliar os efeitos do programa de extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”. A amostra do estudo foi composta por indivíduos participantes do programa de extensão universitária intitulado “Yoga: Awaken ONE”. Todos os participantes fizeram parte do grupo experimental, não havendo grupo controle.

### **Instrumentos e Procedimentos**

Os participantes do presente estudo foram submetidos a uma avaliação pré-intervenção no início de março de 2023 (período de início do semestre letivo 2022.2 na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia), e uma avaliação pós-intervenção no final do mês de maio do mesmo ano, totalizando 12 semanas de intervenção entre as duas avaliações.

Foram coletadas informações referentes à data de nascimento (para cálculo da idade), ao sexo e ao curso de graduação que o discente estava matriculado, além das avaliações antropométricas como da massa corporal, da estatura e do cálculo do IMC, também foi avaliado a condição socioeconômica e a QV dos participantes.

As medidas da massa corporal e estatura foram mensuradas de acordo com procedimentos e técnicas padronizadas (GORDON; CHUMLEA; ROCHE, 1998) e utilizadas para o cálculo do IMC ( $\text{kg.m}^2$ ). A massa corporal dos participantes foi obtida através de uma balança digital, com capacidade para 150kg e resolução de 100g. A estatura foi avaliada através de um estadiômetro, com escalas graduadas de 0,1cm.

Para avaliar a condição socioeconômica dos participantes foi utilizado o Critério de Classificação Econômica Brasil. Este instrumento foi desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (2016) visando estimar o poder de compra das pessoas e famílias e o grau de instrução do chefe da família, com o intuito de classificar a população em termos de “classes econômicas” em detrimento à definição “classes sociais”.

A avaliação da qualidade de vida (QV) foi conduzida por meio do questionário WHOQOL-Bref, desenvolvido pelo grupo de estudos sobre qualidade de vida da OMS em 1995 e já utilizado em estudos prévios (CRUZ; GORDIA; QUADROS, 2014). Este instrumento é composto por 26 perguntas distribuídas em quatro Domínios (Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente) e abrange os últimos quinze dias vivenciados pelos participantes. Estudos conduzidos por Fleck et al. (2000) evidenciaram que o WHOQOL-Bref exibe características satisfatórias de consistência interna, validade discriminante, validade de critério, validade concorrente e fidedignidade teste-reteste ao avaliar a QV na população adulta brasileira. A análise do WHOQOL-Bref foi realizada conforme os critérios estabelecidos pela equipe australiana do WHOQOL (THE AUSTRALIAN CENTRE FOR POSTTRAUMATIC MENTAL HEALTH, 2003), possibilitando a classificação da QV em escores que variam de 0 a 100. Quanto mais próximo de 100, melhor é a qualidade de vida do avaliado.

### **Práticas de Yoga**

A aulas práticas de Yoga ocorreram no seguinte formato: frequência de duas vezes por semana, com uma hora por sessão, como descrito anteriormente (SANTOS, A. J et al., 2022). O tempo de cada sessão foi destinado para: pranayamas, que são 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, método de intervenção que auxilia o indivíduo a atingir um estado de relaxamento físico e mental (10 minutos) (SANTOS, A. J et al., 2022).

### **Análise Estatística**

A análise descritiva dos dados foi realizada utilizando frequências absolutas e relativas, mediana e variabilidade (intervalo interquartil – IIQ). O teste de Wilcoxon foi empregado para verificar as diferenças na qualidade de vida (QV) entre os indivíduos antes e depois da intervenção, considerando que os dados não apresentaram uma distribuição normal. O nível de significância adotado foi  $P < 0,05$ . Os dados foram tabulados e analisados, respectivamente, nos programas Excel e SPSS (versão 20).

## Critérios Éticos da Pesquisa

O presente estudo recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFRB (Parecer nº 3.295.146). Após a concordância em participar da pesquisa, os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O anonimato foi garantido no presente estudo, sendo que apenas os pesquisadores tiveram acesso ao nome dos indivíduos participantes do presente estudo. Como se trata de um programa de extensão e projeto de pesquisa, o indivíduo pode participar do programa de extensão sem a obrigatoriedade, de participar do projeto de pesquisa. Após a realização das avaliações, todos os voluntários receberam um relatório individual com informações da avaliação.

## Resultados

A amostra do presente estudo foi composta por oito estudantes universitários (quatro do sexo feminino), com mediana de idade de 23,5 anos (IIQ=8,0). Em relação ao IMC, a mediana foi de 22,7 (IIQ=8,4), enquanto a estatura apresentou mediana de 170,6 cm (IIQ=20,2) e a massa corporal de 70,2 kg (IIQ=30,5). Na tabela 1 pode-se observar a descrição do perfil da amostra por meio de frequências absolutas e relativas. Notou-se uma predominância de indivíduos do curso de Educação Física (50%) e a metade da amostra era pertencente a classe econômica C2 (50%).

**Tabela 1.** Descrição do perfil socioeconômico e demográfico dos participantes.

Variáveis	Frequência Absoluta (n)	Frequência relativa (%)
<b>Sexo</b>		
Masculino	4	50
Feminino	4	50
<b>Curso de graduação</b>		
Educação Física	4	50
Matemática	1	12,5
Pedagogia	1	12,5
Filosofia	1	12,5
Letras	1	12,5
<b>Condição Socioeconômica</b>		
A	0	0
B1	1	12,5
B2	0	0
C1	3	37,5
C2	4	50
D-E	0	0

A comparação pré e pós intervenção da mediana dos escores dos domínios da QV e da QV global pode ser observada na Tabela 2. Não houveram diferenças significativas para nenhuma das variáveis investigadas ( $p > 0,05$ ). Notou-se que o Domínio Psicológico teve um aumento nos escores, porém não significativo [54,2 (IIQ=19,7) vs. 62,5 (IIQ=15,6);  $p=0,120$ ]. Nos domínios Relações Sociais [62,5 (IIQ=19,2) vs. 62,5 (IIQ=14,6);  $p=0,279$ ] e Físico [64,3 (IIQ=25,9) vs. 64,3 (IIQ=15,2);  $p=0,400$ ] notou-se que as medianas permaneceram inalteradas pré e pós intervenção. Por outro lado, para o domínio Meio Ambiente [57,8 (IIQ=18,7) vs. 56,2 (IIQ=18,8);  $p=0,279$ ] e QV global [62,8 (IIQ=11,1) vs. 61,8 (IIQ=11,4);  $p=0,499$ ] notou-se uma diminuição não significativa na mediana para ambos.

**Tabela 2.** Comparação dos domínios da QV e da QV global pré e pós intervenção.

Qualidade de Vida	Mediana (IIQ)*		p
	Pré-intervenção	Pós-intervenção	
<b>Domínio Físico</b>	64,3 (25,9)	64,3 (15,2)	0,400
<b>Domínio Psicológico</b>	54,2 (19,7)	62,5 (15,6)	0,120
<b>Domínio Relações Sociais</b>	62,5 (29,2)	62,5 (14,6)	0,279
<b>Domínio Meio Ambiente</b>	57,8 (18,7)	56,2 (18,8)	0,279
<b>Global</b>	62,8 (11,1)	61,8 (11,4)	0,499

## Discussão

Embora seja possível observar na literatura relevante corpo de informações referente à QV de estudantes universitários, ainda são escassas pesquisas que visam investigar os efeitos da prática de Yoga sobre a QV desta parcela da população. O principal achado do presente estudo foi um aumento nos escores do domínio psicológico da QV (ainda que não significativo) com a prática de duas sessões semanais de Yoga. Por outro lado, para os domínios relações sociais e físico as medianas se mantiveram inalteradas, enquanto que o domínio meio ambiente e a QV global tiveram uma diminuição não significativa em seus escores. Esses achados podem ser considerados para o desenvolvimento de programas de promoção da saúde e incentivo à prática de atividades físicas no ambiente universitário, contribuindo para o bem-estar físico, mental e social dos estudantes.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a QV pode ser subdividida em quatro domínios específicos: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (THE WHOQOL GROUP, 1994). O domínio físico abrange características relacionadas a dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho. Já o domínio psicológico diz respeito a sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos e espiritualidade, religiosidade, crenças pessoais (MADUREIRA; AHRENS et al., 2020). O domínio relações sociais está associado a relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual. Por fim, o domínio meio ambiente engloba segurança

física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação e oportunidade de recreação/lazer, e ambiente físico (poluição, ruído, trânsito, clima e transporte) (FLECK, 2000; THE WHOQOL GROUP, 1994).

Os achados do presente estudo em relação a QV global demonstraram que houve uma diminuição não significativa para essa variável. Esse resultado se assemelha com o estudo realizado por Santos et al. (2022), que também buscou investigar as mudanças na QV de universitários após 12 semanas de intervenção com a prática de Yoga. No referido estudo foi observado que a diminuição nos escores da QV global pode estar relacionada ao curto período de intervenção e amostra reduzida de participantes. Também foi argumentado sobre a ausência de trabalhos que analisaram a influência do Yoga na QV global de jovens universitários, fato que dificulta a comparação entre estudos. Ainda que o Yoga apresente benefícios comprovados para saúde e QV (DARIVA; MENDES, 2019; BAPTISTA; DANTAS, 2002; FAVA et al., 2019; JUSTEL et al., 2015; SILVA et al., 2019; MUTZ et al., 2022), para confirmar se essa prática corporal proporciona mudanças (positivas ou negativas) na QV global de estudantes universitários são necessários outros estudos, se possível com delineamento experimental e amostras maiores.

Vale destacar que entre os resultados do presente estudo observou-se um aumento, embora não significativo, nos escores do domínio psicológico após o período de intervenção. Esse achado também se assemelha com o observado por Santos et al. (2022). Sabendo que o domínio psicológico se relaciona com os aspectos de sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade, religião e crenças pessoais, entende-se que o Yoga pode representar uma importante prática corporal para promover resultados positivos para o domínio psicológico da QV, já que essa prática auxilia diretamente na manutenção do controle da ansiedade, depressão e estresse (NOVAES, 2017).

Por outro lado, para o domínio meio ambiente houve uma diminuição não significativa nas medianas pré e pós intervenção. Além disso, esse domínio apresentou os menores escores entre todos os domínios na amostra estudada. Esse achado também tem sido observado em outros estudos (GORDIA et al., 2009; CIESLAK et al., 2012; DUARTE et al., 2019; MARTINS et al., 2022; LANTYER et al., 2016; DAMASCENO et al., 2016), sugerindo que a população universitária está insatisfeita com as políticas governamentais que visam melhorar as condições sociais e ambientais para a população em geral. Tendo em vista que o domínio meio ambiente está relacionado aos aspectos de segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação e oportunidade de recreação/lazer, e ambiente físico (poluição, ruído, trânsito, clima e transporte) (FLECK et al., 2000), não é esperado que a prática de Yoga de forma isolada proporcione mudanças para esse domínio.

Em relação ao domínio relações sociais, os escores permaneceram inalterados mesmo após 12 semanas de prática de Yoga. Porém, estudo realizado por Dantas et al. (2023) evidenciou outra realidade,



apontando escores elevados para esse domínio. Em contrapartida, pesquisa feita por Santos et al. (2020), que também buscou investigar a QV de universitários que praticaram Yoga por um período de três meses, observou uma diminuição embora não significava nos escores desse domínio pré e pós intervenção. Ainda que o ingresso no ensino superior seja uma fase marcada por momentos de mudanças para o estudante universitário, estando distante da sua família e residindo longe da sua casa de origem, também é um período em que estão expostos a aquisição de novos vínculos afetivos e relações interpessoais, fato que pode ajudar na adaptação e socialização durante o período acadêmico.

Assim como observado no domínio relações sociais, para o domínio físico houve ausência de mudanças significativas após o período de intervenção. Esse achado requer melhores investigações ao ser comparado com outros estudos que demonstraram escores elevados ao avaliar a QV de universitários que realizavam práticas semanais de Yoga (SANTOS et al., 2022; DANTAS et al., 2023). Outros estudos de delineamento transversal também evidenciaram escores maiores para esse domínio em comparação com o presente estudo (CIESLAK et al., 2012; ECAVE et al., 2009; COSTA et al., 2008). Levando em consideração que este domínio está ligado as facetas de dor, fadiga, sono, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação e capacidade de trabalho (THE WHOQOL GROUP, 1994), os autores justificam que a avaliação positiva dos estudantes para este domínio pode estar relacionada ao período da juventude vivenciado por grande parte do público universitário, momento da vida em que se tem mais disposição para realizar as atividades cotidianas e menos problemas relacionados ao corpo físico (CIESLAK et al., 2012; ECAVE et al., 2009).

Algumas limitações devem ser consideradas no presente estudo. Os universitários demandam de pouco tempo livre, estando grande parte do tempo dedicados às atividades acadêmicas. Com isso, a dificuldade para adesão e permanência de forma mais frequente nas práticas pode ter contribuído para ausência de efeitos positivos do Yoga sobre a QV. O quantitativo de estudantes que compuseram a amostra da pesquisa foi reduzido, influenciando no poder das análises estatísticas. O curto período de intervenção também é uma questão que possivelmente tenha prejudicado no desfecho dos resultados do estudo. No entanto, ainda que hajam limitações, acredita-se que os achados do presente estudo contribuem para o avanço da área em relação aos efeitos da prática de Yoga sobre a QV de estudantes universitários. Ademais, encoraja-se a realização de estudos futuros com atenção aos aspectos metodológicos que representaram limitações na presente investigação.

## **Conclusão**

Com base nos achados do presente estudo, conclui-se que duas práticas semanais de Yoga não tiveram efeito significativo na QV dos estudantes universitários investigados. Mesmo não havendo diferenças significativas da QV pré e pós intervenção no presente estudo, advoga-se que a implementação de programas voltados para promoção da saúde física e mental é de fundamental importância no processo de adaptação e permanência dos estudantes universitários no ensino superior.

## REFERÊNCIAS

- BAPTISTA, M.R; DANTAS, E.H.M. Yoga no controle de stress. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.1, p.12-20, 2002. Disponível em: <[https://www.academia.edu/12634524/Yoga\\_no\\_controle\\_de\\_stress](https://www.academia.edu/12634524/Yoga_no_controle_de_stress)> acesso em: 12 de ago. 2023.
- BERNARDI, M. L. D.; AMORIM, M. H. C.; SALAROLI, L. B.; ZANDONADE, E. Yoga: um diálogo com a saúde coletiva. **Interface, comunicação, saúde e educação**; <https://doi.org/10.1590/Interface.20051>, 2021. Disponível: <<https://www.scielo.br/j/icse/a/gGGb6PFVgSCdSbhjsZp5XcS/?lang=pt>> acesso em: 12 de ago. 2023.
- BONIFÁCIO, S. P.; SILVA, R. C. B.; MONTESANO, F. T.; PADOVANI, R. C. Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. p. 15-20, 2011. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872011000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100004)> acesso em: 12 de ago. 2023.
- BRANDINI, J. C. **Efeito hipotensor dos exercícios de respiração de Yoga**. 2017. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física)- Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2017.
- CARDOSO, A. C. C.; BARBOSA, L. A. O.; QUINTANILHA, L. F.; AVENA, K. M. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes universitários durante o período da pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**. V 46.1, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/4Kxfv8dFRBftYG3wsvTn8Lv/?format=pdf&lang=pt>> acesso em: 12 de ago. 2023.
- CATUNDA, M. A.; RUIZ, V. M. Qualidade de vida de universitários. **Pensamento Plural: Revista Científica UNIFAE**, São João da Boa Vista, v.2, n.1, 2008. Disponível em: <<https://doceru.com/doc/n85c015x>> acesso em 12 de ago. 2023.
- CIESLAK, F.; CAVAZZA, J. F.; LAZAROTTO, L.; TTTSKI, A. C.; STEFANELLO, J. M. F.; LEITE, N. Análise da Qualidade de Vida e nível de atividade física em estudantes universitários. **Revista Educação Física /UEM**, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2. trim. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/refuem/a/FyyWNHBXrVFMc4czZVd5bpC/abstract/?lang=pt#>> acesso em 12 de ago. 2023.
- COELHO, C. M.; LESSA, T. T.; CARVALHO, R. M.; COELHO, L. A. M. C.; SCARI, R. S.; FERNANDES, N. S.; JÚNIOR, J. M. N. Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.1, p.33-38, jan./mar. 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/motriz/a/xZvCKq3xQ7WFJ3PLnfrbjPM/abstract/?lang=pt#>> acesso em: 12 de ago. 2023.
- COSTA, C. C.; BASTIANI, M.; GEYER, J. G.; CALVETTI, P. U.; MULLER, M. C.; MORAES, M. L. A. Qualidade de Vida e bem-estar espiritual em universitários de psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 13, n. 2, p. 249-255, abr./jun. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/5dXzdySFSNX9QrLfn7NJCpz/abstract/?lang=pt#>> acesso em 12 de ago. 2023.
- CRUZ, S. E.; 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 Vida**, Ponta grossa, v. 6, n. 3, p. 184-191, 2014. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1945>> acesso em: 12 de ago. 2023.

DAMASCENO, R. O.; BOERY, R. N. S. O.; RIBEIRO, I. J. S.; ANJOS, K. F.; SANTOS, V. C.; BOERY, E. N. Uso de álcool, tabaco e outras drogas e Qualidade de Vida de estudantes universitários. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 30, n. 3, p. 1-10, jul./set. 2016. Disponível em: < <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/15533>> acesso em: 12 de ago. 2023.

DANTAS, W. R. S.; QUADROS, T. M. B.; SANTOS, D. F. C.; SANTOS, A. J.; PEREIRA, M. M.; GALVÃO, H. S.; GORDIA, A. P. Efeitos do Programa de Extensão “Yoga Awaken ONE” sobre a Qualidade de Vida de estudantes universitários durante a pandemia do COVID-19. **Cenas Educacionais**, v. 6, p. e14839, 2023. Disponível em: < <https://revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/14839>> acesso em: 12 de ago. 2023.

DARIVA, L. F. S.; MENDES, D. L. Bem-estar, Qualidade de Vida e regulação emocional: a prática do Yoga como terapia complementar. **Ciência e Saúde**, V. 4 (2): 18-49, Dez 2019. Disponível em: < <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/438>> acesso em: 12 de ago. 2023.

DUARTE, M. L. C.; JÚNIOR, F. E. B.; SILVA, R. B. N. S.; BANDEIRA, P. F. R. Qualidade de Vida em adolescentes no domínio meio ambiente: associação com fatores comportamentais e sociodemográficos. **Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 40-50, jul/set 2019. Disponível em: < <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v16n3a06.pdf>> acesso em: 12 de ago. 2023.

ECAVE, C.; NADAL, C. S.; APLEWICZ, J. G. F.; LAURINDO, M. A.; PADILHA, L. A.; JUNIOR, G. D. B. V. 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. Disponível em: <<https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=7>> acesso em: 12 de ago. 2023.

FAVA, M. C.; ROCHA, A. O.; BITTAR, C. M. L.; TONELLO, M. G. M. Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. **Aletheia** v.52, n.1, p.37-49, jan./jun. 2019. Disponível em: < <http://posgrad.ulbra.br/periodicos/index.php/aletheia/article/view/5280>> acesso em: 12 de ago. 2023.

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**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000. Disponível em: < [https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/csc/v5n1/7077.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v5n1/7077.pdf)> acesso em: 12 de out. 2023.

FREITAS, N. C. S.; ROCHA, A. F.; GOMES, M. K. M., NETO, A. M. M.; ARAÚJO, P. S. C. Yoga: interface entre a prática corporal integrativa, qualidade de vida e educação física. **Conjecturas**, 2022. Disponível em: < <https://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/947>> acesso em: 12 de out. 2023.

GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; CAMPOS, W.; PETROSKI, E. L. Domínio físico da qualidade de vida entre adolescentes: associação com atividade física e sexo. **Revista de saúde pública**, v. 11, p. 50-61, 2009. Disponível em: < [http://www.scielo.org/co/scielo.php?pid=S0124-00642009000100006&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org/co/scielo.php?pid=S0124-00642009000100006&script=sci_arttext&tlng=pt)> acesso em: 12 de out. 2023.

GORDON, C. C.; CHUMLEA, W. C. C.; ROCHE, A. F.; LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. Stature, recumbent length, and weight. *In*: (ed.). **Anthropometric standardization reference manual**. Champaign: Human Kinetics; 1988.

JUSTEL, M.; HONORATO, K. C. P.; GUIMARÃES, M. A.; SAY, K. G.; ORLANDI, F. S. Idosos praticantes de Hatha Yoga: Avaliação da Qualidade de Vida relacionado à saúde. **Revista Kairós Gerontologia**. 18(3), pp. 295-310. ISSNe 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP, 2015. Disponível em: < <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/27218>> acesso em: 12 de out. 2023.

LANTYER, A. S.; VARANDA, C. C.; SOUZA, F. G.; PADOVANI, R. C.; VIANNA, M. B. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva**. v.XVIII n.2,4-19, 2016. Disponível em: < <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/880>> acesso em: 12 de out. 2023.

LIMA, V. C. L. **Yoga como caminho de elevação na espiritualidade e na saúde**. 2010. 113 f. Dissertação (Mestrado em Ciência das Religiões) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2010.

LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, 23(2):955-972, 2016. Disponível em: < <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8647612>> acesso em: 12 de out. 2023.

MADUREIRA, V. F. G.; AHRENS, R. B. Avaliação da qualidade de vida na percepção de estudantes de uma instituição de ensino superior. **ANAIS DO CONAFASF**, 2020. Disponível: < [https://conafasf.fasf.com.br/anais2020/arquivos/10302020\\_221031\\_5f9cbba38d141.pdf](https://conafasf.fasf.com.br/anais2020/arquivos/10302020_221031_5f9cbba38d141.pdf)> acesso em: 26 de dez. 2023.

MARCONDELLI, P. et al. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. **Revista de Nutrição**. Campinas, vol. 21, n.1, pp. 39-47, jan/fev 2008. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rn/a/NMzzBt9DRVLN9y8dqFYzxy/?format=html>> acesso em: 12 de out. 2023.

MARTINS, R. C. C.; SILVA; E. S.; VICENTE, J. G.; MILANI, R. G. Percepção dos estudantes sobre promoção da saúde no ensino superior e qualidade de vida. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, 35:12412, 2022. Disponível em: < <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/12412>> acesso em: 12 de out. 2023.

MARTINS, L. A. N.; MARTINS, M. C. F. N. Saúde Mental e Qualidade de Vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia e Diversidade**, Salvador, 2018. Disponível em: < <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/2086>> acesso em: 12 de out. 2023.

MUTZ, B. H. B.; REZENDE, L. D. A.; REZENDE, C. D. A.; ALMEIDA, K. R. D.; RODRIGUES, L. C. M. Bem-estar e saúde mental em praticantes do Yoga. **Revista Revise**, v. 9: PICS/COVID, p. 185-207,2022. Disponível em: < <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/2713/1641>> acesso em: 12 de out. 2023.

NETTO, R. S. M.; SILVA, C. S.; COSTA, D.; RAPOSO, O. F. F. Nível de atividade física e Qualidade de Vida de estudantes universitários da área da saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 10, n° 34, out/dez, 2012. Disponível em: < [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1802](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1802)> acesso em: 12 de out. 2023.

NOVAIS, M. M. **Impacto do treinamento respiratório do Yoga (pranayama), sobre ansiedade, afeto, discurso e imagem funcional por ressonância magnética**. 2017. Dissertação (Doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN, Natal- RN, 2017.

PASSOS, E. M. B.; MATTA, C. M. B. A prática de Yoga e de meditação na universidade como uma alternativa para reduzir a ansiedade e o estresse. **Desvendando a Engenharia: sua abrangência e multidisciplinaridade - Volume 3**, 2010.

PEREIRA, M. M. **Mudanças na composição corporal e pressão arterial de participantes do programa de extensão universitária “Yoga: Awaken one”**. 2020. TCC (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Amargosa, 2020.

PIRES, C. G. S.; MUSSI, F. C.; CERQUEIRA, B. B.; PITANGA, F. J. G.; SILVA, D. O. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**. 26(5):436-43, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/HVnHmX6cSsSTMJYRpm7t9MP/?lang=pt#>> acesso em: 12 de out. 2023.

RODRIGUES, J.; LUNARDI, M.; BERTOLI, J.; BIDUSKI, G. M.; FREITAS, C. R. Hatha Yoga: Efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. **Revista eletrônica de extensão**. ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 18, n. 38, p. 111-122, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/72676>> acesso em: 12 de out. 2023.

SANTOS, A. J.; GORDIA, A. P.; SANTOS, D. F. C.; RIBAS, F. Q.; GALVÃO, H. G.; PEREIRA, M. M.; QUADROS, T. M. B. Yoga na Universidade. In: GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; SOUZA, T. F. **Educação Física da UFRB 10 anos de história**. Cruz das Almas, Bahia: Editora, UFRB, 2022, p. 15-34.

SILVA, L. V. E. R.; MALBERGIER, A.; ANDRADE, A. G. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes universitários. **Revista Saúde Pública**. 40(2):280-8, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/N5XwmxygMCFfJT4wC4FYSWr/>> acesso em: 12 de out. 2023.

SILVA, L.; VANIN, M.; GALLINA, A. C. A.; MARAES, A. T.; BENVENEGÚ, D. M. Yoga como ferramenta auxiliar no combate à obesidade. **Anais da IX Jornada de Iniciação Científica e Tecnológica**, 2019. Disponível em: <<https://portaleventos.uffs.edu.br/index.php/JORNADA/article/view/11641>> acesso em: 12 de out. 2023.

SOAR, C.; SILVA, P. S.; LIRA, J. G. Consumo alimentar e atividade física de estudantes universitários da área da saúde. **Revista Univap**, São José dos Campos-SP, v. 18, n. 31, jun.2012. Disponível em: <<https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/58>> acesso em: 12 de out. 2023.

SOUSA, T. F.; JOSÉ, H. P. M.; BARBOSA, A. R. Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, 18(12):3563-3575, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/cy93Q63wnjw6F7Zpd7hhJvr/?lang=pt>> acesso em: 12 de out. 2023.

SOUZA, T. F. Inatividade física em universitários brasileiros: Uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 9, nº 29, jul/set 2011. Disponível em: <[https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1293](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1293)> acesso em: 24 de out. 2023.

THE WHOQOL GROUP. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (ed.) **Quality of life assessment: international perspectives**. Springer Verlag: Heidelberg, 1994.

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

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. L.; RIBEIRO, S. M. R.; ALMEIDA, L. P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, 15(3):273-282, set./dez., 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/HyQRjhp7B5YN5qhNKDGF7g/>> acesso em: 24 de out. 2023.

VIZZOTTO, M. M.; JESUS, S. N.; MARTINS, A. C. Saudades de Casa: Indicativos de Depressão, Ansiedade, Qualidade de Vida e Adaptação de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 9, n. 1, jan./abr, p. 59-73. 2017. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/journal/6098/609864854005/609864854005.pdf>> acesso em: 24 de out. 2023.

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. Os benefícios do Yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Porto Alegre, vol. 7, n. 1, p. 50-54, jun. 2011. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100009&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100009&script=sci_arttext)> acesso em: 24 de out. 2023.

*Recebido em: 01 de dezembro de 2023.  
Aprovado em: 23 de dezembro de 2023.*