

94 - IDENTIFICAÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO HATHA YOGA LABORAL

ELAINE PIETROBELLI

FERNANDO THOMING

REGINA ALVES THON

UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR – CAMPUS TOLEDO-PR

TOLEDO, PARANÁ, BRASIL

e_pietro@yahoo.com.br

doi:10.16887/90.a1.94

INTRODUÇÃO: A ciência milenar do yoga, ao longo da história adquiriu diferentes concepções, sua origem está ligada a Índia e ao hinduísmo. Conforme Kupfer (2000), não há uma data específica para seu surgimento, suas referências encontram-se nas antigas seções dos Vedas e outros escritos sagrados da cultura indiana, como o Bhagavad Gítá, do século V a.C. (BAIMA, 2010). A prática do Yoga chegou ao Brasil por volta dos anos 70, tendo como um dos precursores Professor Hermogenes. De acordo com Brown (2009), a definição mais moderna para o yoga é a capacidade de apaziguar a mente, um estado mental com objetivo único de manter a concentração sem qualquer distração. A origem da palavra yoga, vem dos sânscrito yuj traduzida por “unir, juntar ou ligar”, sendo a concentração da mente iniciada através do controle corporal, percepção da respiração, da parte física que se tem controle. Conforme Hermogenes (2014, p. 35), “Hatha é composto por duas sílabas sânscritas Ha que significa Sol e Tha significa Lua, ou os dois pólos o positivo e o negativo, a inspiração e expiração”. Sendo a saúde de cada pessoa dependente do equilíbrio entre o impulso nervoso ortossimpático, estimulante (Ha) e o vagossimpático, frenador (Tha). A prática das posições isométricas chamadas ásanas, com exercícios físicos, mentais, emocionais e respiratórios, equilibra estes dois pólos, desenvolvem a flexibilidade, equilíbrio, força muscular, relaxamento, alívio da ansiedade e do estresse, melhora na capacidade de concentração, consciência corporal ampliada, entre outras (HERMOGENES, 2014). Assim como o hatha yoga outras práticas, como da ginástica laboral (GL) beneficiam a qualidade de vida dos colaboradores, um instrumento útil para contribuir com a resistência do corpo humano as consequências do dia-a-dia, prevenindo doença ocupacional causadas pelo estilo de vida associado ao sedentarismo, regido pela comodidade proveniente da tecnologia, usada de forma errônea ou excessiva (MENDES e LEITE, 2004). Unindo-se a tendência mundial, muitas empresas estão percebendo esta realidade e estão investindo em atividades direcionadas a saúde e qualidade de vida de suas equipes, utilizando de programas de ginástica que os trabalhadores por livre e espontânea vontade realizam várias atividades e exercícios físicos durante seu horário de expediente, denominado ginástica laboral (GL). Apresentado como um programa de qualidade de vida e promoção do lazer, iniciou em 1925, em formato de ginástica de pausa para operários na Polônia, chegando ao Brasil em 1969, trazida pelos executivos nipônicos da Ishikavajima Estaleiros, uma indústria de construção naval no Rio de Janeiro (MENDES e LEITE, 2004). Para os autores, a GL pode ser classificada quanto ao horário de execução e quanto ao objetivo que possui, se dividindo em três primeiros momentos: o preparatório (no início do expediente); o compensatório (no meio da jornada de trabalho) e o relaxante (ao final do expediente do trabalho). Os funcionários por direito possuem pausa no trabalho. Quando se desenvolve parceria entre empregado e empregador se pode transformar em pausa produtiva para ambos, organizando-a para realizar alongamentos ou relaxamento. Ao buscar recursos para melhorar as condições dos funcionários, entram em cena os fatores ambientais e genéticos que estabelecem a estrutura da flexibilidade, motivo da variação entre as faixas etárias. Contudo, é possível melhorar e ou conservar a flexibilidade, tendo em vista sua importância por interferir diretamente na autonomia e capacidade laboral dos indivíduos. Indica-se para manutenção da postura correta no trabalho, o tempo de prática é de geralmente de 10 a 15 minutos diário para realização de exercícios de alongamento. A literatura reforça a importância de se contratar um profissional especializado, que ensinará os funcionários se posicionar e se alongar corretamente, com aplicação de exercícios específicos de forma sistematizada, apropriados para o período do expediente. Como proposta para as aulas de alongamento com meta em posturas, o autor indica realizar 1 a 3 exercícios posturais, alongamento dinâmico bem lento, para os grupos exercitados e ou ao final da prática uma série de alongamento dinâmico bem amplo, lento e suave (ACHOUR, 2009). Como complemento a GL, possibilidade do relaxamento passivo, o autor ainda sugere ainda, manter silêncio em posição descontraída realizando trabalho de atenção plena de cada grupo muscular antes de mudar para outro grupo de músculos e da respiração, mantendo respiração lenta e profunda. Analisando a relação comum entre os benefícios do hatha yoga quanto à ginástica laboral, conforme mencionado nos parágrafos anteriores percebe-se que ambos trabalham exercícios que proporcionam a melhoria da flexibilidade. Segundo Rocha (2000), a flexibilidade pode ser mensurada a partir da amplitude de movimento articular, e pode ser influenciada por vários fatores como: superfície óssea, músculos, ligamentos, tendões, partes moles das articulações; outros fatores que facilitam ou dificultam o desempenho são: idade, sexo, aquecimento, temperatura ambiental, tolerância à dor, hora do dia e composição corporal. Pode-se medir a flexibilidade de três formas: medida angular; medida linear e medida adimensional. Além dos benefícios físicos em comum proporcionados pela prática do hatha yoga e pela GL, conforme os estudos anteriormente citados, ambos também desenvolvem papel importante em vários aspectos psicológicos e emocionais semelhantes, entre eles a dor e a ansiedade. Pela importância percebida, em encontrar soluções, ferramentas que auxiliem os indivíduos a melhorar questões como a dor, a ansiedade, vem sendo desenvolvidos ao longo da história, vários estudos e instrumentos de estudos para avaliar a ansiedade como o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Em relação aos estudos sobre a ansiedade, são identificados dois tipos de ansiedade de acordo com o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE - SPIELBERGER, 1979), a ansiedade pode ser definida como ansiedade-traço referente às diferenças individuais relativamente estáveis de como o indivíduo vivencia a ansiedade, enquanto, a ansiedade-estado é uma condição transitória de tensão diante de estímulos externos como, por exemplo, uma situação ameaçadora, como um assalto. Analisando os benefícios propiciados pela prática da Ginástica Laboral observa-se que se aproxima muito da proposta trabalhada com a prática do hatha yoga, o que impulsionou a escolha por um programa em que se utiliza as técnicas do Hatha Yoga realizando as adaptações necessárias ao ambiente de trabalho e princípios da Ginástica Laboral, intitulado Hatha Yoga Laboral para a realização do presente estudo. O objetivo geral do presente estudo foi Identificar os benefícios da prática de Hatha Yoga Laboral em grupo de mulheres após 12 semanas de intervenção.

METODOLOGIA: Trata-se de um estudo descritivo e experimental. Para Gil (1946) os estudos de caráter descritivo têm como objetivo descrever as características de determinada população ou a relação entre as variáveis observadas. A amostra do tipo não probabilística e intencional. Após a aprovação do comitê de ética, conforme protocolo número

56874316.6.0000.0109, contactou-se a direção do cartório e realizou-se o convite para os funcionários. Foi entregue à direção a declaração de permissão para utilização de dados. Os voluntários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os critérios de inclusão definidos foram: (1) Participar das intervenções no ambiente do trabalho, (2) Preencher os questionário de ansiedade estado, pré e pós intervenção. (3) Estar presente nos dias do teste pré e pós intervenção de Flexibilidade. (4) Ser do sexo feminino. Após a aprovação pelo comitê, se iniciou as etapas (testes e intervenções) do projeto. O cartório possui 14 funcionárias, com faixa etária entre 23 e 47 anos, sendo a média de idade $34,00 \pm 2,29$ anos. Não houve perda amostral durante a intervenção. No momento seguinte foram coletadas as variáveis: Flexibilidade e o questionário de ansiedade estado (POMS), antes e após 12 semanas de intervenção de aulas de Hatha Yoga Laboral, levando em consideração para coleta de flexibilidade os mesmos horários (09horas 30 min. às 11horas e 20 min.), as condições climáticas (temperatura acima de 18°). Quanto aos questionários, foram entregues pelo menos 05 dias de antecedência a intervenção (coleta pré) e até 05 dias após o término da intervenção (coleta pós). Em ambas as etapas, foram apresentados os questionários e devidamente explicados sobre a forma de preenchimento, a importância e forma de realizar o teste de sentar e alcançar do Banco de Wells, permanecendo a disposição para esclarecer eventuais dúvidas. Para avaliar a flexibilidade optou-se por realizar a medida linear, por meio do instrumento de teste "sentar e alcançar" de Wells de madeira, de acordo com Rocha (2000), o teste compreende em medir a distância em centímetros, de um ponto zero (inicial) a outro, referente ao nível da região plantar, com indivíduo sentado no chão, joelhos estendidos, mãos posicionadas uma sobre a outra, sendo valores positivos quando o avaliado conseguir ultrapassar o nível da região plantar e negativo caso não ultrapasse este nível. Os testes foram realizados individualmente, ao avaliado realizou-se 3 tentativas, com intervalo de 60 segundos entre uma e outra, foi considerado o valor da melhor tentativa. Utilizou-se a Tabela Normativa ACMS (2014) para classificação, foram extraídas informações sobre a idade, a prática regular de exercícios físicos e as possíveis limitações físicas que pudessem interferir nos resultados Para o nível de ansiedade estado dos participantes, utilizou-se como instrumento o questionário versão reduzida do Perfil de Estado Humor – POMS- adaptação portuguesa (Viana, 2001), contendo 42 adjetivos que descrevem as sensações do dia a dia, dos quais 06 itens da escala, refere-se ao desajuste ao treino, atuam como facilitadores para diagnóstico de avisadores da síndrome de sobretreino. A escala é composta por 06 dimensões ou fatores constituídos por um conjunto de 06 adjetivos dos quais, Tensão ansiedade(T) relacionam o aumento da tensão músculo-esquelética e preocupação (tenso, tranquilo, nervoso, impaciente, inquieto e ansioso), Depressão-melancolia(D) representa o estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade e solidão (triste, desencorajado, só, abatido ou deprimido, desanimado, e infeliz), somado aos adjetivos sem valor, inútil, culpado, miserável, imprestável ou apático oriundos da escala de desajuste de treino (TDS, Raglin & Morgan, 1989). O fator Hostilidade-ira(H) abrange o estado de humor de cólera e antipatia relativa aos outros (irritado, mal humorado ou rabugento, aborrecido, furioso, com mau feitio, enervado), Fadiga-inércia(F) estado de cansaço, inércia, baixa energia (esgotado, fadigado, exausto, sem energia, cansado e estourado), Vigor-atividade(V) estado de energia de vigor físico e psicológico (animado, ativo, enérgico, alegre, e cheio de boa disposição) e Confusão-desorientação (C) estado de confusão e baixa lucidez (confuso, baralhado, desnorteado, inseguro, competente, eficaz). Com escala de avaliação de 5 pontos (0=nunca; 1= um pouco; 2= moderada; 3= bastante e 4= muitíssimo), marca-se um X, na opção que melhor representa suas sensações no período dos últimos sete dias. Os resultados para cada dimensão são somados ou subtraídos no caso dos adjetivos tranquilo, eficaz e competente, para as dimensões respectivas. Para obter a Perturbação Total de Humor, soma-se os fatores negativos (T,D,H,F e C), subtraindo do resultado o fator (V), somando a uma constante 100, evitando resultado global negativo. Concluída etapa inicial com base nas informações coletadas, prosseguiu com a intervenção, em que os integrantes da equipe participaram de duas aulas por semana de hatha yoga laboral, com duração de 10 minutos a 15 minutos. As aulas foram realizadas em um primeiro momento no início do expediente (duas primeiras semanas) como trabalho preparatório para as atividades diárias. Porém, houve necessidade de mudança do horário da intervenção, devido circunstâncias de adequação das atividades do cartório, permanecendo as aulas durante as 10 semanas restantes, no período anterior ao intervalo de almoço, adotando a característica compensatória das atividades realizadas. As práticas foram compostas por exercícios respiratórios (pranayâmas), exercícios físicos de força isométrica, alongamento e equilíbrio (asanas), relaxamento psicofísico (yoganidra), meditação (dhyana) e duas técnicas de limpeza conhecidos como Kriyâs, sendo exercícios para os olhos - olhar fixante (trâtaka) e limpeza dos órgãos respiratórios (respiração alternada e kapâlabhâti), de forma estruturada para adequação das técnicas ao tempo de prática no período de 12 (doze) semanas, contando como material de apoio músicas relaxantes disponibilizadas pelas próprias funcionárias. Concluído período de 12 (doze) semanas de intervenção foi realizado o pós-teste das respectivas variáveis. A análise dos dados foi do tipo descritiva e inferencial, através do SPSS 15.0. Após verificada a normalidade pelo teste de Shapiro Wilk optou-se pelo teste T pareado para comparação dos momentos e foram apresentados por média e desvio padrão dos dados referentes as dimensões da ansiedade estado. Já a variável de flexibilidade verificou-se a distribuição não normal dos dados e optou-se pelo teste de Wilcoxon e foram apresentados por mediana e intervalo interquartilico. A significância adotada foi de 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: A apresentação dos dados está em forma de tabelas, demonstrando as informações coletadas pré-teste e pós-teste conforme segue a sequência. Observamos na tabela 01, os resultados da coleta pré-intervenção e pós intervenção das aulas de hatha yoga laboral, apresentando as informações quanto a ansiedade estado que quando comparados e analisados os resultados pré e pós teste, para os fatores de ansiedade estado, conforme tabela 01, se percebeu que não houve diferença estatística significativa, ocorreu uma leve diminuição dos valores para os fatores negativos (T) M-pré $5,0 \pm 0,83$; M-pós $4,6 \pm 0,94$, (D) M-pré $4,42 \pm 1,26$; M-pós $3,5 \pm 0,92$; (H) M-pré $4,93 \pm 0,71$; M-pós $3,78 \pm 0,86$; (F) M-pré $6,14 \pm 1,23$, M-pós $5,28 \pm 0,95$, enquanto que se observa aumento para o fator positivo (V) de M-pré $11 \pm 0,78$, M-pós $11,28 \pm 1,15$, e para o fator negativo (C) com M-pré $-3 \pm 0,57$, M-pós $-3,14 \pm 0,69$, onde os valores negativos são vistos como indicativo de melhoria, pois referem-se a adjetivos que expressam qualidades positivas do indivíduo (eficaz, competente), ainda nota-se uma diminuição em (PTH) M-pré $106,50 \pm 4,22$, M-pós $102,79 \pm 3,82$ e $p = 0,425$, o que indica uma leve melhora qualitativa no quadro de ansiedade e de perturbação total de humor da equipe.

Tabela 01: Comparação Coleta Dados Pré e Pós Intervenção de 12 semanas- Hatha Yoga laboral – POMS – (reduzida- adaptação portuguesa)

Fatores de estado de Humor	Média (M) Pré	Desvio Padrão (DP) pré	Média (M)pós	Desvio Padrão (D ²) - pós	Significância (p=0,05)
Tensão (T)	5,0	± 0,83	4,6	±0,94	0,688
Depressão (D)	4,42	±1,26	3,5	±0,92	0,401
Hostilidade (H)	4,93	±0,71	3,78	±0,86	0,170
Vigor (V)	11	±0,78	11,28	±1,15	0,823
Fadiga (F)	6,14	±1,23	5,28	±0,95	0,501
Confusão (C)	-3	±0,57	-3,14	±0,69	0,781
Perturbação total de Humor (PTH)	106,50	±4,22	102,79	±3,82	0,425

Teste T Dependente

Resultado parecido se encontra no estudo de Vieira; Rocha e Porcu (2008), em relação ao perfil de estado de humor, para um grupo de 18 mulheres (GE=09 e GC=09) com idade média de $43,33 \pm 3,56$ anos, diagnosticadas com depressão moderada, submetidas a prática de exercícios físicos (experimental), com intervenção de 12 semanas, composta por 02 sessões semanais de hidroginástica e duração de 50 minutos para cada, em que registrou variação para mais e para menos, no fator: o vigor, acréscimo médio de $12,67 \pm 2,69$ pontos e redução para os fatores tensão, com 4,39 pontos, depressão diminuiu 7,25 pontos, raiva/hostilidade 2,83 pontos, fadiga 0,6 pontos e confusão mental média diminuiu em 1,31 pontos no perfil do estado de humor ao longo das sessões de exercício físico. Ao analisarmos o trabalho de Kaplan, Sadock e Grebb (2000), podemos conectar ansiedade, com as influências orgânicas e ambientais recebidas desde a gestação, e na infância, estando relacionada ao traço de personalidade do indivíduo. A ansiedade serve de alerta, assim como o medo, que visa proteger de um perigo iminente, trata-se de uma resposta à ameaça desconhecida, interna, vaga ou de origem conflituosa. Porém, quando ocorrem distúrbios orgânicos ou psicológicos a ansiedade acaba gerando efeitos sobre o pensamento, percepção da realidade e aprendizagem, com tendência a distorções perspectivas e confusões em termos de tempo espaço, pessoas e significados dos eventos. Passando para um estado patológico interfere nas atividades diárias, no rendimento do trabalho, nas relações interpessoais e intrapsíquicas. Sendo importante o equilíbrio emocional, evitando atingir níveis elevados dos distúrbios orgânicos e psicológicos (KAPLAN; SADOCK E GREBB, 2000). Além dos fatores emocionais ligados a ansiedade, refletidos no estado de humor, há o fator físico relacionado à tensão muscular. A reduzida amplitude dos movimentos implica em dor muscularticular durante a realização das atividades diárias. Este fator agrava-se em decorrência do ambiente de trabalho com posturas estáticas e/ou movimentos restritos e repetitivos, quanto à amplitude total do movimento, causando desarmonia entre os músculos agonistas e antagonistas (ACHOUR,2009). Nesse sentido, a flexibilidade é muito importante para que o indivíduo consiga executar suas atividades laborais e diárias com amplitude maior de movimento. Os dados referentes à flexibilidade são apresentados nas tabelas seguintes, pré e pós intervenção (tabela 02), ambas contendo, além de informações sobre a idade, a prática regular de exercícios físicos, as possíveis limitações físicas que possam interferir nos resultados, foi adotada a melhor tentativa e a classificação do nível de flexibilidade, segundo tabela de classificação da ACMS (2014). Ao observarmos os dados da tabela 02, referente aos dados da flexibilidade a partir do banco de Wells houve melhoria significativa, no pré-teste, a mediana do grupo pré intervenção foi de: 29,25(27,00;34,90) cm; e mediana-pós: 34,00(30,50;37,00) cm ($p=0,002$).

Tabela – 02 : Comparação Coleta Dados - Resultado Individual Pré e Pós Intervenção – 12 semanas - Hatha Yoga Laboral –

Flexibilidade (resultado em cm e classificação – ACMS -1999)

Voluntárias	Idade	Faz Exercício regularmente	Limitações físicas	Pré – (cm)	Classificação	Pós –(cm)	Classificação
1	35	Não	hérnia de disco	33	média	41	Média
2	25	musculação - 4 a 5 x sem.	Não	36,3	a baixo da média	39	Média
3	31	Não	Não	27,5	baixa	34 *	a baixo da média
4	23	musculação - 2 x sem.	Não	29,5	baixo	34 *	a baixo da média
5	38	caminhada 2x sem 1h	Não	33	a baixo da média	34	a baixo da média
6	40	Não	escoliose - hérnia entre L4L5 braço direito - osso rádio 1 cm menor que a ulna tem inflamação	30,5	a baixo da média	31	a baixo da média
7	30	Não	braço esquerdo placa com 6 pinos no antebraço	27	baixa	30,5	a baixo da média
8	47	Não		23,2	baixa	28 *	a baixo da média
9	24	musculação 2 a 3x sem - caminhada 3x sem - 40' a 1h	Não	29	baixo	37 *	a baixo da média
10	43		hérnia de disco L5S1	28,1	a baixo da média	34 *	Média
11	42	Não	Não	34,9	média	40 *	Média
12	45	Não	joelho incomoda	35,1	média	36	Média
13	23	Musculação e vôlei praia	lesão joelho - ex-atleta vôlei/bol	19,3	baixa	18	Baixa
14	30	Musculação	Reumatismo	11	baixa	13	Baixa

WELCOXON – mediana pré: 29,25(27,00;34,90); mediana-pós: 34,00(30,50;37,00); $p=0,002$

* (variação 4 a 8 cm)

Mesmo não sendo foco do estudo, optou-se em informar dados obtidos por meio de breve relato das praticantes de exercícios físicos, de musculação que não realizam os alongamentos. Após a intervenção, verifica-se que os dados encontrados individualmente (pós-teste), apresentam aumento de flexibilidade em quase todas as voluntárias, exceto voluntária 13 que apresentou redução. Se percebeu aumento de 4 cm à 8 cm entre 06 voluntárias, sendo o maior valor para flexibilidade (41cm – média) pertencente a voluntária 01 e o menor valor (13 cm – baixa) referente a voluntária 14, porém a diferença mais significativa apresentada pertence a funcionária 09 com aumento de 8cm, passando da classificação baixa para abaixo da média. Na análise de dados obteve-se a mediana: 34,00 (30,50;37,00) cm, sendo a mediana 34,00 cm equivalente a 50 % da amostra. Comparando com resultados encontrados por Reis (2003), em seu estudo com um grupo de 10 mulheres, de idade entre 35 e 40 anos, portadoras de lombalgias, durante 24 semanas de intervenção de GL – compensatória, duas vezes ao dia, com duração de 10min, o qual detectou aumento significativo na flexibilidade, onde o Teste “t” observado com 9 graus de liberdade a 5% foi de 2,262 com menor grau em cm obtido de 1,50 e maior grau 6,50. Percebem-se semelhanças entre os grupos estudados, nas quais os resultados da pesquisa atingiram, na flexibilidade, valores próximos ou maiores que os encontrados no estudo de Reis (2003), haja vista o tempo de duração da pesquisa e frequências das aulas de GL, quando comparados às tabelas de nível de flexibilidade individual dos dois estudos, entre os públicos com características parecidas. Conforme observado, em ambos os estudos a sensação de dor está relacionada à diminuição de flexibilidade e vice versa. Com base nos dados do presente estudo, pode-se confirmar o aumento da flexibilidade, pois houve diferenças estatísticas quando comparados os momentos pré e pós intervenção da hatha yoga laboral. Apesar de ter ocorrido uma redução dos níveis de ansiedade estado não foram encontradas diferenças estatisticamente significantes. CONCLUSÃO: Os dados reforçam a importância da prática proposta, pois vários benefícios foram encontrados. A prática de hatha yoga laboral constitui uma ferramenta de grande valor, que pode ser implementada em projetos para auxílio na prevenção e tratamento complementar dos males relacionados às práticas laborais, por abranger aspectos psicofísicos. O presente estudo, demonstrou ser um instrumento importante para ampliação e aprofundamento dos conhecimentos sobre os benefícios do hatha yoga laboral, também por contribuir com a melhoria do bem estar emocional e físico dos participantes, além de ser mais uma área para desenvolver novos estudos acadêmicos.

REFERÊNCIAS:

- ACHOUR JÚNIOR, A., Flexibilidade e alongamento: saúde e bem-estar, 2ª. ed. ver. e ampl.- Barueri, SP; Manole, 2009.
- ACSM'S para os testes de esforço e sua prescrição, American College of Sports Medicine; tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos. 9. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.
- BAIMA, L. Yoga: masculino ou feminino? Um estudo investigativo sobre a prática de yoga em Goiânia/GO. Monografia de graduação. FEF/UFG. 2010.
- Banco de wells. Disponível em: <http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1173/banco_de_wells.pdf>.Ac

esso em 21 outubro 2015.

BROWN, C. A bíblia do yoga: o livro definitivo em posturas de yoga, São Paulo: Pensamento, 2009.

GIL, ANTONIO CARLOS, 1946. Como elaborar os projetos de pesquisa. 4ed. – São Paulo: Atlas. ISSN 85-224-3169-8.

HERMOGENES, J. Autoperfeição com hatha yoga, 55ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2014.

KAPLAN, H. I; SADOCK B. J.; GREBB J. A. Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica, 7ª. Ed. ARIMED, 1991.

KUPFER, P. História do Yoga. 2ª ed. Florianópolis: Copyright, 2000.

MENDES, R. A.; LEITE, N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. 1ª. Edição. Barueri, SP: Editora Manole, 2004.

REIS P. F; MORO A. R. P.; CONTIJO L. A, A importância da manutenção de bons níveis de flexibilidade nos trabalhadores que executam atividades laborais sentados. Universidade Federal de Santa Catarina - Revista Produção On Line, ISSN 1676-1901, Vol. 3, núm. 3, Setembro de 2003.

ROCHA, Paulo E. C. P. da. Medidas e avaliação em ciências do esporte. 4ª. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

SPIELBERGER CD, GORSUCH RL, LUSHENE RE. Inventário de ansiedade traço – estado: IDATE. Rio de Janeiro (RJ): Centro de Estudos e Psicologia Aplicada (CEPA);1979.

VIANA, M. F., Almeida, P. L., & Santos, R. C.(2001). Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor: POMS. *Análise Psicológica*, 19(1) 77-92.

VIEIRA, J. L. L; ROCHA, P. G. M. da; PORCU, M. Influência do exercício físico no humor e na depressão clínica em mulheres - Artigo Original - Rio Claro, v.14 n.2 p.179-186, abr./jun. 2008.

Introduction: Hatha yoga other practices, such as work gymnastics (GL) provide a physical well-being to its practitioners, and these practices are capable of contributing to the fight of sedentary lifestyle, governed by the convenience from technology. Objective: To identify the benefits of the practice of labor yoga hatha after 12 weeks of intervention. Methodology: This is a descriptive and experimental study. The sample of the non-probabilistic and intentional type. After the approval of the ethics committee (56874316.6.0000.0109). The inclusion criteria defined were: (1) Participate in interventions; (2) Fill out the questionnaires of subjective pain and anxiety status, pre and post intervention; (3) Be present on the days of the pre- and post-flexibility intervention test. The sample consisted of 14 women from a registry office in the municipality of Toledo, with a mean age of 34.00 ± 2.29 years. Information on age, regular practice of physical exercises and possible physical limitations that could interfere with the results were collected in order to better characterize the sample. The following variables were measured: Flexibility (Banco de Wells) and the state anxiety questionnaire (POMS, 2001). All these tests were reevaluated after 12 weeks of intervention of Hatha Yoga Labor classes. Data analysis was descriptive and inferential by SPSS 15.0 software. and the significance adopted was 5%. Results: The data indicated that there was no statistically significant difference in relation to state anxiety only a qualitative decrease. Flexibility was already significantly improved in the median of the pre/post intervention group were: 29.25(27.00;34.90) cm and 34.00(30.50;37.00) cm (p=0.002). Conclusion: The data reinforce the importance of the practice of labor yoga hatha that allowed benefits to practitioners, thus expanding the possibility of being implemented in projects to help in the prevention and complementary treatment of the diseases related to working practices.

Keywords: Work gymnastics, hatha yoga and women.

RÉSUMÉ:

Introduction: Hatha yoga d'autres pratiques, telles que la gymnastique de travail (GL) fournir un bien-être physique à ses praticiens, et ces pratiques sont capables de contribuer à la lutte du mode de vie sédentaire, régi par la commodité de la technologie. Objectif : Identifier les avantages de la pratique du yoga-travail après 12 semaines d'intervention. Méthodologie : Il s'agit d'une étude descriptive et expérimentale. L'échantillon du type non probabiliste et intentionnel. Après l'approbation du comité d'éthique (56874316.6.0000.0109). Les critères d'inclusion définis étaient les suivants : (1) Participer aux interventions; (2) Remplir les questionnaires sur l'état subjectif de la douleur et de l'anxiété, avant et après l'intervention; (3) Soyez présent les jours du test d'intervention avant et après la flexibilité. L'échantillon était composé de 14 femmes d'un bureau d'enregistrement de la municipalité de Tolède, avec un âge moyen de 34,00 à 2,29 ans. Des renseignements sur l'âge, la pratique régulière des exercices physiques et les limitations physiques possibles qui pourraient interférer avec les résultats ont été recueillis afin de mieux caractériser l'échantillon. Les variables suivantes ont été mesurées : Flexibilité (Banco de Wells) et questionnaire sur l'anxiété de l'État (POMS, 2001). Tous ces tests ont été réévalués après 12 semaines d'intervention des cours de Hatha Yoga Labor. L'analyse des données a été descriptive et inférentiel par le logiciel SPSS 15.0. et l'importance adoptée était de 5 %. Résultats: Le ont indiqué qu'il n'y avait pas de différence statistiquement significative par rapport à l'anxiété de l'État seulement une diminution qualitative. La flexibilité a déjà été sensiblement améliorée dans la médiane du groupe d'intervention avant/après : 29,25 (27,00;34,90) cm et 34,00 (30,50;37,00) cm (p=0,002). Conclusion: Les données renforcent l'importance de la pratique du yoga du travail hatha qui a permis des avantages pour les praticiens, élargissant ainsi la possibilité d'être mis en œuvre dans des projets pour aider à la prévention et le traitement complémentaire des maladies liées à pratiques de travail.

Mots-clés: Gymnastique de travail, hatha yoga et les femmes.

Resumen:

Introducción: Hatha yoga otras prácticas, como la gimnasia del trabajo (GL) proporcionan un bienestar físico a sus practicantes, y estas prácticas son capaces de contribuir a la lucha del estilo de vida sedentario, gobernado por la conveniencia de la tecnología. Objetivo: Identificar los beneficios de la práctica del parto yoga hatha después de 12 semanas de intervención. Metodología: Este es un estudio descriptivo y experimental. La muestra del tipo no probabilístico e intencional. Después de la aprobación del comité de ética (56874316.6.0000.0109). Los criterios de inclusión definidos fueron: 1) Participar en intervenciones; (2) Rellenar los cuestionarios de dolor subjetivo y estado de ansiedad, pre y post intervención; (3) Estar presente los días de la prueba de intervención antes y después de la flexibilidad. La muestra estaba compuesta por 14 mujeres de una oficina de registro en el municipio de Toledo, con una edad media de 34,00 a 2,29 años. Se recopiló información sobre la edad, la práctica regular de ejercicios físicos y las posibles limitaciones físicas que podrían interferir con los resultados con el fin de caracterizar mejor la muestra. Se midieron las siguientes variables: Flexibilidad (Banco de Wells) y cuestionario estatal de ansiedad (POMS, 2001). Todas estas pruebas fueron reevaluadas después de 12 semanas de intervención de las clases de Hatha Yoga Labor. El análisis de datos fue descriptivo e inferente por el software SPSS 15.0. y la importancia adoptada fue del 5%. Resultados: El los datos indicaron que no había ninguna diferencia estadísticamente significativa en relación con la ansiedad del estado sólo una disminución cualitativa. La flexibilidad ya se mejoró significativamente en la mediana del grupo de

intervención previa/posterior fueron: 29,25(27,00;34,90) cm y 34,00(30,50;37,00) cm ($p=0,002$). Conclusión: Los datos refuerzan la importancia de la práctica del hatha de yoga laboral que permitió beneficios a los practicantes, ampliando así la posibilidad de ser implementados en proyectos para ayudar en la prevención y tratamiento complementario de las enfermedades relacionadas con prácticas de trabajo.

Palabras clave: Trabajo en gimnasia, hatha yoga y mujeres

RESUMO:

Introdução: A hatha yoga outras práticas, como da ginástica laboral (GL) propiciam um bem estar físico a seus praticantes, sendo essas práticas capazes de contribuir no combate do estilo de vida sedentário, regido pela comodidade proveniente da tecnologia. Objetivo: Identificar os benefícios da prática do hatha yoga laboral após 12 semanas de intervenção. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo e experimental. A amostra do tipo não probabilística e intencional. Após a aprovação do comitê de ética (56874316.6.0000.0109). Os critérios de inclusão definidos foram: (1) Participar das intervenções; (2) Preencher os questionário de dor subjetiva e ansiedade estado, pré e pós intervenção; (3) Estar presente nos dias do teste pré e pós intervenção de Flexibilidade. A amostra foi por adesão composta por 14 mulheres de um cartório no município de Toledo, com média de idade $34,00 \pm 2,29$ anos. Foram coletadas informações sobre a idade, a prática regular de exercícios físicos e as possíveis limitações físicas que pudessem interferir nos resultados a fim de caracterizar melhor a amostra. Foram mensuradas as seguintes variáveis: Flexibilidade (Banco de Wells) e o questionário de ansiedade estado (POMS, 2001). Todos esses testes foram reavaliados após 12 semanas de intervenção de aulas de Hatha Yoga Laboral. A análise de dados foi do tipo descritiva e inferencial pelo software SPSS 15.0. e a significância adotada foi de 5%. Resultados: Os dados indicaram que não houve diferença estatística significativa em relação a ansiedade estado apenas uma diminuição qualitativa. Já flexibilidade houve melhoria significativa na mediana do grupo pré/pós intervenção foram de: 29,25(27,00;34,90) cm e 34,00(30,50;37,00) cm ($p=0,002$). Conclusão: Os dados reforçam a importância da prática da hatha yoga laboral que possibilitou benefícios aos praticantes ampliando assim a possibilidade de ser implementada em projetos para auxílio na prevenção e tratamento complementar dos males relacionados às práticas laborais.

Palavras chave: Ginástica laboral, hatha yoga e mulheres.