



Extensio  
UFSC

Revista Eletrônica  
de Extensão

## HATHA YOGA: EFEITO DA PRÁTICA NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

**Josiane Rodrigues**

Universidade Federal de Santa Catarina  
yogaintegralfloripa@gmail.com

**Morgana Lunardi**

Universidade Federal de Santa Catarina  
morganalunardi.cdf@gmail.com

**Josefina Bertoli**

Universidade Estadual Paulista  
josefinabv85@gmail.com

**Grazieli Maria Biduski**

Universidade Federal de Santa Catarina  
grazy.biduski@gmail.com

**Cintia de la Rocha Freitas**

Universidade Federal de Santa Catarina  
cintiadelarocha@gmail.com

### Resumo

O *Hatha Yoga* consiste em posturas psicofísicas junto com o controle da respiração de uma maneira consciente, e parece promover vários benefícios físicos e psíquicos. Objetivo: avaliar o efeito de uma intervenção de 16 semanas com *Hatha Yoga* nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. Métodos: Participaram deste estudo 17 indivíduos, com média de idade de 26,2 ( $\pm 5,08$ ) anos. Foi realizada uma intervenção de 16 semanas, duas vezes por semana com duração de 75 minutos. Uma anamnese foi aplicada e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão foi utilizada para a avaliação dos sintomas pré e pós-intervenção. Resultados: Houve melhora nos níveis de ansiedade ( $p < 0,001$ ) e depressão ( $p = 0,008$ ) quando comparados os escores antes e após 16 semanas de intervenção com *Hatha Yoga*. Ao final da intervenção, o nível de ansiedade reduziu nas turmas de manhã e noite ( $p < 0,02$ ), mas os níveis de depressão reduziram apenas para a turma da manhã ( $p = 0,050$ ). Conclusão: A intervenção com *Hatha Yoga* foi eficaz na redução dos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários.

**Palavras-chave:** Yoga. Qualidade de Vida. Bem-estar. Projeto de Extensão Universitária.

## HATHA YOGA: EFFECTS OF PRACTICE ON ANXIETY AND DEPRESSION LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS

### Abstract

Hatha Yoga consists of psychophysical postures along with breath control in a conscious manner, and it seems to promote several physical and psychic benefits. Objective: to evaluate the effect of a 16-week intervention with Hatha Yoga on anxiety and depression levels in university students. Methods: 17 participants took part in this study, with an age average of 26.2 ( $\pm 5.08$ ). A 16-week intervention was carried out, twice a week with a 75-minute duration. An anamnesis was applied, and the Hospital Anxiety and Depression Scale was used for the evaluation of symptoms pre and post intervention. Results: There was significant improvement in anxiety ( $p < 0.001$ ) and depression ( $p = 0.008$ ) levels when comparing scores before and after 16 weeks of Hatha Yoga intervention. At the end of the intervention, the level of anxiety decreased in both groups, morning and night ( $p < 0.02$ ), but the levels of depression reduced only for the morning class ( $p = 0.050$ ). Conclusion: We conclude that Hatha Yoga intervention was effective in reducing anxiety and depression levels in college students.

**Keywords:** Yoga. Quality of Life. Well-being. University Extension Project.

## HATHA YOGA: EFECTO DE LA PRÁCTICA SOBRE LOS NIVELES DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

### Resumen

Hatha Yoga consiste en posturas psicofísicas junto con el control de la respiración de manera consciente, y parece promover varios beneficios físicos y psíquicos. En base a esta premisa, el objetivo de este estudio fue evaluar el efecto de una intervención de 16 semanas con Hatha Yoga sobre los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Diecisiete personas participaron en este estudio, con una edad promedio de 26,2 ( $\pm 5,08$ ) años. Se realizó una intervención de 16 semanas, dos veces por semana que duró 75 minutos por sesión. Se aplicó una anamnesis y se utilizó la Escala de ansiedad y depresión hospitalaria para evaluar los síntomas antes y después de la intervención. Hubo una mejora en los niveles de ansiedad ( $p < 0,001$ ) y depresión ( $p = 0,008$ ) al comparar los puntajes antes y después de 16 semanas de intervención con Hatha Yoga. Al final de la intervención, el nivel de ansiedad disminuyó en ambos grupos de la mañana y noche ( $p < 0,02$ ), pero los niveles de depresión se redujeron solo en la clase de la mañana ( $p = 0,050$ ). Concluimos que la intervención de Hatha Yoga fue efectiva para reducir los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** Yoga. Calidad de Vida. Bienestar. Proyecto de Extensión Universitaria.



## INTRODUÇÃO

O interesse pela saúde mental e pelo bem-estar de estudantes universitários cresceu exponencialmente nas últimas décadas, isso por que, cada vez mais, as universidades em todo o mundo têm enfrentado taxas crescentes de transtornos mentais entre seus estudantes (AUERBACH et al., 2019; HERNÁNDEZ-TORRANO et al., 2020). Na sociedade atual, o uso excessivo de tecnologias de informação e comunicação na vida pessoal e acadêmica pode contribuir para o aparecimento e agravamento de transtornos mentais (THOMÉE et al., 2012). Nesse contexto, alguns estudos têm mostrado que o uso excessivo de dispositivo baseado em tela, por exemplo, smartphone, tablet, computador e televisão, pode levar a uma maior prevalência de problemas relacionados à depressão (WANG et al., 2019) e estresse (THOMÉE et al., 2010; THOMÉE et al., 2012, 2011).

Com a constante cobrança de metas e prazos a cumprir, muitas pessoas vivem uma vida pautada pelo materialismo e acabam esquecendo de alguns cuidados consigo mesmas. Como consequência desse estilo de vida, no qual os pensamentos e preocupações tomam conta da mente que não desacelera, um quadro de cansaço crônico pode levar ao desenvolvimento de um estado de ansiedade e depressão (TWENGE, 2000). A preocupação com a saúde mental dessa população levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a desenvolver um projeto para estimar a prevalência de transtornos mentais, em estudantes universitários no primeiro ano da graduação em diferentes países (AUERBACH et al., 2019). A primeira fase do relatório demonstrou que os transtornos mentais mais prevalentes entre os estudantes foram depressão, mania/hipomania bipolar, ansiedade e transtornos do pânico. Frente a esse contexto, o próximo passo é fornecer acesso e recursos de intervenção destinados a atenuar os efeitos negativos dos transtornos nessa população.

Sendo assim, uma das maiores preocupações atualmente está relacionada à ansiedade. A ansiedade é caracterizada por um sentimento de apreensão, mal-estar, incerteza e medo, podendo ser uma ameaça real ou imaginária, que pode apresentar alterações comportamentais e fisiológicas, afetando a capacidade de aprender, de focar e lidar com o estresse (JACOBSON and NEWMAN, 2017). Níveis elevados de ansiedade e estresse podem evoluir para estados mais graves e como consequência causar depressão nas pessoas. Cerca de 85% dos pacientes com depressão têm ansiedade significativa e 90% dos pacientes com transtorno de ansiedade têm depressão (TILLER, 2013). Os principais sintomas incluem tristeza, irritação, desinteresse por atividades que costumavam ser prazerosas, pensamentos de morte ou suicídio, dificuldade de concentração e tomada de decisões, alterações no apetite e nos padrões de sono (DEL PORTO,

1999).

No caso de estudantes universitários, como já mencionado, há uma vulnerabilidade maior aos efeitos adversos de muitos fatores de estresse que podem levar a sintomas depressivos, ansiedade e abuso de álcool e outras substâncias psicoativas (SANTANGELO et al., 2018). O uso de tais substâncias – álcool, tabaco e o crescente consumo de maconha – tem uma correlação positiva com depressão, estresse e ansiedade em estudantes universitários (SILVA PIRES et al., 2019). Há também estudos que indicam uma crescente prevalência do uso indevido de estimulantes (por exemplo, Ritalina; Dextroanfetamina; Adderall) com o objetivo de aprimoramento cognitivo e acadêmico (WEYANDT et al., 2016). Dentre as preocupações dos estudantes, as principais são o desempenho acadêmico, pressão para ter sucesso e planos de pós-graduação (BEITER et al., 2015).

Nesse sentido, independente da região, país ou curso onde os estudos são realizados, os relatos dos estudantes são muito semelhantes. Os resultados de uma metanálise sugerem que intervenções baseadas em cognição, comportamento e atenção focada na redução do estresse, conseguem reduzir significativamente os sintomas de ansiedade e a depressão (REGEHR et al., 2013). Para enfrentar esse estado cada vez mais presente na sociedade atual, sejam estudantes ou não, muitas pessoas participam da prática de uma filosofia que possui uma tradição milenar: o *Yoga* (SAEED et al., 2010).

O *Yoga* propõe a integração do Ser, nos aspectos físico, psíquico, espiritual e emocional (PRADHAN, 2015). Essa prática consiste no uso de posturas (“*asana*”) combinadas à respiração consciente e à atenção plena, denominadas posturas psicofísicas, baseadas em um conjunto de regras éticas e morais que podem se tornar, assim, um estilo de vida (PRADHAN, 2015). De acordo com essa abordagem, o corpo é purificado, fortalecido e curado, tornando-o essencial para a transformação da consciência que ocorre através da meditação (SAEED et al., 2010). Com base no bem-estar físico e mental que a prática de *Yoga* parece promover, os pesquisadores têm se esforçado para entender os efeitos dessa prática (BRIDGES and SHARMA, 2017).

A literatura mostra que a prática do *Yoga* tem efeitos positivos nos parâmetros cardiovasculares e metabólicos (DIVYA et al., 2017), assim como, composição corporal (RSHIKESAN et al., 2017) e o índice de massa corporal (MOLIVER et al., 2011), o que de fato contribui para a melhora da qualidade do sono (RSHIKESAN et al., 2017), promovendo e melhorando a qualidade de vida (DOS SANTOS ALVESs, 2006). Além disso, Pilkington e colaboradores (2005) realizaram um estudo de revisão sobre o *Yoga* e seus efeitos em indivíduos com diagnóstico de depressão e concluíram que as intervenções com esta prática geram potenciais efeitos benéficos. As técnicas indianas, incluindo o *Yoga*, têm sido apontadas como

capazes de promover os mesmos efeitos causados pela medicação utilizada no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão (FIELD, 2016).

Hoje em dia, a prática do *Yoga* está inserida em diversos contextos como estúdios, academias, centros comunitários, parques, clubes, praias e projetos universitários. Dentro desse último exemplo, a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) promove a prática do *Hatha Yoga* (ramo do *Yoga* que surgiu por volta de 1.000 d.C), por meio de um projeto de extensão, chamado Práticas Corporais (PRATICO), criado em 2005. Atualmente, o projeto atende por meio de aulas-encontros uma média de 300 pessoas por semestre, e tem como objetivo principal investigar, divulgar e oferecer à comunidade vivências e experiências teórico-práticas de diferentes modalidades de artes e práticas corporais advindas de variadas origens culturais.

Essas práticas têm como alicerce o “cuidar de si” e do autoconhecimento. O projeto é marcado por um trabalho coletivo, de pessoas com objetivos e propósitos em comum, onde são realizadas trocas, conversas e reflexões compartilhadas, inspirado pelos ensinamentos do *Yoga* na perspectiva de construção de uma *sangha* (rede/grupo), e a partir da individualidade (descobertas por si próprio), busca-se desenvolver o olhar cuidadoso, o toque sutil pelo exercício pleno da atenção, da percepção e apreensão do movimento em sua essencial arte de expressão do estar-no-mundo.

Nesta perspectiva de que os benefícios da prática de *Yoga* nos níveis de depressão e ansiedade em adultos jovens, sem diagnóstico de depressão, não foram suficientemente explorados na literatura, o presente estudo teve como objetivo avaliar o efeito de uma intervenção de 16 semanas com o *Hatha Yoga* nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. Portanto, a hipótese era que o *Hatha Yoga* promoveria uma redução significativa nos escores de ansiedade e depressão dos indivíduos que participaram desta pesquisa.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

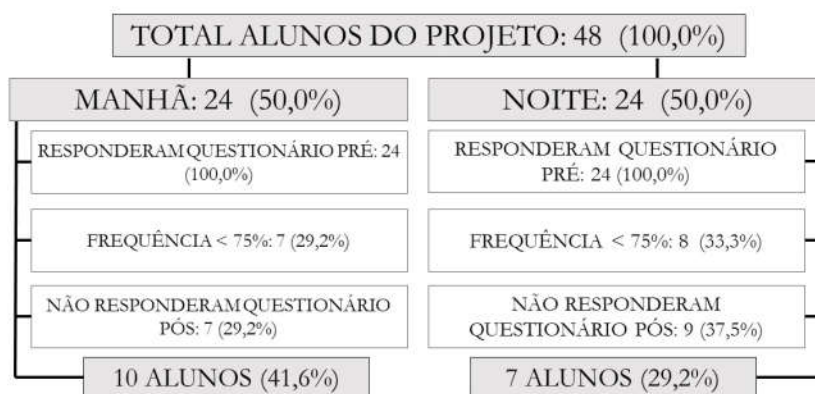
Tratou-se de um estudo quase-experimental, tendo como público-alvo estudantes universitários que participavam do projeto de extensão PRATICO (UFSC – Florianópolis – SC) que promove a prática do Hatha Yoga. Esse tipo de método caracteriza-se pelo fornecimento de dados em um determinado espaço de tempo.

Participaram do estudo 48 adultos (34 mulheres e 14 homens) inscritos no Programa da Universidade *Hatha Yoga* no Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê Local de Ética em Pesquisa (CAAE 78870117.9.0000.0121). Os critérios de inclusão foram: a) ter mais de 18 anos; b) ter uma

## Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários

frequência mínima de 75% nas aulas de *Hatha Yoga* durante o semestre letivo (16 semanas); c) responder ao questionário Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão - HADS (Zigmond and Snaith, 1983) no início e no final do semestre em que a pesquisa foi desenvolvida; d) ser saudável (ausência de doenças cardíacas, metabólicas, renais, respiratórias e neurodegenerativas, entre outras); e) ser estudante universitário.

Os participantes foram organizados em duas turmas de acordo com a disponibilidade de horários dos mesmos (manhã ou noite) devido a compromissos acadêmicos e/ou profissionais. Iniciaram a intervenção 24 alunos na turma da manhã e 24 alunos na turma da noite. Seguindo os critérios, concluíram o período de intervenção 17 participantes (6 homens e 11 mulheres) com idade média de  $26,2 \pm 5,08$  anos, conforme pode ser observado na Ilustração 1. Aqueles participantes (n=15) com frequência menor que 75% deixaram de fazer parte do estudo, mas permaneceram no projeto.



**Ilustração 1** – Fluxograma da seleção até análise dos participantes.  
Fonte: Autor, 2020.

Inicialmente, foi aplicada uma anamnese elaborada pelos autores para identificar o perfil dos participantes quanto à idade, sexo, ocupação e qualquer ocorrência de lesões ou patologias, para que as práticas pudessem ser preparadas e ajustadas, permitindo a participação de todos os participantes na intervenção. Para avaliar os sintomas de ansiedade e depressão dos participantes, os pesquisadores utilizaram a HADS, criada por Zigmond e Snaith (1983) e validada para o português em 1995 (BOTEGA et al., 1995). Essa escala é composta por 14 questões de múltipla escolha do tipo Likert com 4 opções a serem preenchidas pelo participante. Das questões, 7 são direcionadas para sintomas de ansiedade e as outras 7 para sintomas de depressão. Para cada questão HADS, a pontuação varia de 0 a 3, sendo: 0 – Nunca; 1 – De vez em quando; 2 – Só um pouco; 3 – A maior parte do tempo.

Os escores de ansiedade e depressão foram somados (escores das 7 perguntas sobre

ansiedade ou depressão) e avaliados por suas médias (escores totais somados e divididos por 7). Os níveis de ansiedade e depressão são avaliados de acordo com Zigmond e Snaith (1983), sendo que os escores entre 0 e 7 pontos são rotulados como improváveis, os escores de 8 a 11 pontos são rotulados como possíveis (questionáveis ou duvidosos) e de 12 a 21 pontos, como provável. Caumo e colaboradores (2001) destacam que uma das características que distinguem a HADS de outras escalas de avaliação da ansiedade é que, para evitar que distúrbios somáticos interfiram no escore da escala, foram excluídos os sintomas de ansiedade ou depressão relacionados a doenças físicas, como perda de massa corporal, anorexia, insônia, fadiga, dor de cabeça e tontura.

Após a coleta dos dados pré (anamnese e HADS), deu-se início ao programa experimental que teve duração de 16 semanas. As aulas foram organizadas em duas sessões semanais de 75 minutos e contemplaram as seguintes etapas: no início de cada sessão, houve uma palestra sobre filosofia do Yoga (10 minutos), seguida de técnicas respiratórias (5 minutos), técnicas posturais (40 minutos) e, finalmente, relaxamento e meditação (15 minutos). Todo o trabalho foi realizado progressivamente, evoluindo de posturas simples para aquelas de maior complexidade de coordenação. O método foi aplicado com exercícios específicos de respiração (*pranayamas*), concentração (*dharana*), meditação (*dhyana*), abstração dos sentidos (*prathyahara*) e relaxamento. Todas as aulas foram ministradas por uma professora de *Yoga*. Após o período de intervenção, aplicou-se novamente a escala HAD.

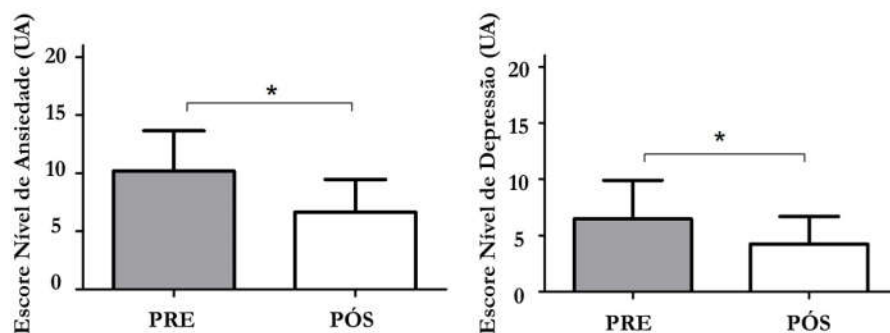
Os pesquisadores realizaram uma análise dos dados de caracterização dos participantes (perfil, sexo, idade, respostas da escala HAD). O teste t de *Student* foi utilizado para variáveis dependentes, para comparar os níveis de ansiedade e depressão antes e após a intervenção das aulas de Yoga em cada grupo. A análise estatística foi realizada através do software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão número 17.0. Para testar a normalidade dos resultados obtidos, foi aplicado o teste de *Shapiro Wilk* e considerado um nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

## RESULTADOS E ANÁLISES

Esta pesquisa teve o objetivo de analisar os efeitos da prática do *Hatha Yoga* nos níveis de ansiedade e depressão após 16 semanas de intervenção. Os resultados mostraram que a intervenção do *Hatha Yoga* foi eficaz na redução dos níveis de ansiedade e depressão. Esses resultados corroboram nossa hipótese inicial de que a prática do *Hatha Yoga* seria eficaz para reduzir os níveis de ansiedade e depressão de estudantes universitários. Os participantes apresentaram uma redução estatisticamente significativa nos escores do nível de ansiedade entre

## Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários

as avaliações pré ( $10,18 \pm 3,47$ ) e pós ( $6,65 \pm 2,80$ ) intervenção com *Hatha Yoga* ( $p < 0,001$ ) e apresentaram uma redução estatisticamente significativa nos escores do nível de depressão entre as avaliações pré ( $10,18 \pm 3,47$ ) e pós ( $6,65 \pm 2,80$ ) intervenção ( $p = 0,008$ ) (Ilustração 2).



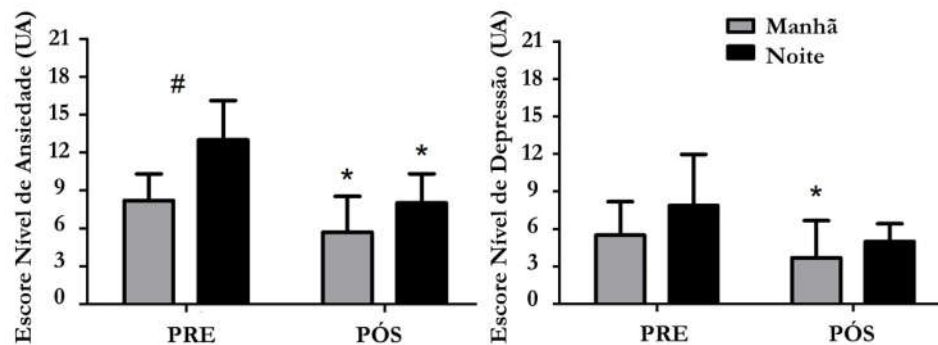
**Ilustração 2** – Comparação dos níveis de ansiedade e depressão pré e pós intervenção com *Hatha Yoga*.

Fonte: Autor, 2020.

Legenda: \* Diferença entre as avaliações pré e pós intervenção ( $p < 0,05$ ); UA: Unidade arbitrária.

Em relação aos níveis de ansiedade e depressão, os participantes deste estudo apresentaram escores médios consideráveis "questionáveis / duvidosos" de acordo com HADS na fase pré-intervenção (indicando um possível, ainda que questionável, nível de ansiedade) e "uma presença improvável" de depressão. Esse nível de ansiedade observado nos praticantes na pré-intervenção, apesar de não ser tão alto, pode estar relacionado com as demandas do dia a dia por serem estudantes universitários e/ou trabalhadores. As experiências do cotidiano moderno, como estudos, trabalho, trânsito e atividades gerais, tendem a criar ansiedade, resultando em grande exaustão física e mental, facilitando o desenvolvimento de uma série de processos patológicos (DE AZEVEDO and MEDEIROS, 2008). Em situações crônicas, com níveis elevados de ansiedade e estresse, podem, como consequência, causar depressão, sendo assim, importante manter o controle da ansiedade.

Os participantes das turmas da manhã e da noite apresentaram diferenças nos níveis de ansiedade antes de iniciar a intervenção com *Hatha Yoga*, sendo que a turma da noite apresentou escores mais elevados ( $p < 0,001$ ). Após a intervenção, não houve diferença entre as turmas ( $p = 0,097$ ). Porém, ambas as turmas, manhã ( $p = 0,024$ ) e noite ( $p < 0,001$ ), reduziram seus escores do pré ( $8,20 \pm 2,10$ ;  $13,00 \pm 3,11$ ) para o pós intervenção ( $5,70 \pm 2,83$ ;  $8,00 \pm 2,31$ ), respectivamente (Ilustração 3). Para os escores de depressão, não houve diferença entre as turmas antes ( $p = 0,170$ ) ou após ( $p = 0,299$ ) a intervenção. Apenas a turma da manhã ( $p = 0,050$ ) reduziu seu escores do pré ( $5,50 \pm 2,68$ ) para os pós intervenção ( $3,70 \pm 2,95$ ) (Ilustração 3).



**Ilustração 3** – Comparação dos níveis de ansiedade e depressão pré e pós intervenção com *Hatha Yoga* nas turmas da manhã e da noite.

Fonte: Autor, 2020.

Legenda: \* Diferença entre as avaliações pré e pós intervenção ( $p < 0,05$ ); # Diferença entre as turmas manhã e noite ( $p < 0,05$ ); UA: Unidade arbitrária.

Acreditamos que os níveis mais altos de ansiedade antes da intervenção junto aos estudantes noturnos que trabalham e / ou estudam durante o dia comparado à turma da manhã ocorra pelo fato dessas pessoas possivelmente desempenharem um maior número de tarefas na relação “trabalho x estudo x tarefas domésticas”. Essa sobrecarga diária, a necessidade para cumprir todas as demandas, as possíveis noites com poucas horas de sono, o intenso uso de aparelhos eletrônicos e o possível uso de algumas substâncias (por exemplo, cafeína), pode ocasionar um desequilíbrio no ritmo circadiano. Esse desequilíbrio pode vir a gerar maiores níveis de ansiedade, menor desempenho no trabalho, aumento do risco de diabetes e obesidade, entre outros (CARRIER, 2014). Todos esses fatores em decorrência da maior demanda diária, podem ajudar a explicar a maior taxa de evasão das aulas noturnas no final do semestre e o leve aumento da ansiedade comparado à turma da manhã. Ao passar por um extenso dia de estudos e trabalho, algumas pessoas poderiam optar por praticar outra atividade física (mais fácil), dormir, ler ou, até mesmo, ocupar seu tempo livre com mais trabalho.

Os níveis elevados de ansiedade nessa população estão frequentemente relacionados à ocorrência de pensamentos suicidas (ALEXANDRINO-SILVA et al., 2009). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio é considerado um problema de saúde pública de grandes proporções. Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídios todos os anos no mundo, o que representa uma taxa mundial anual, normalizada pela idade, de 11,4 por 100 mil habitantes (WHO, 2014). No Brasil, o suicídio foi a terceira principal causa de morte entre adultos jovens do sexo masculino de 20 a 39 anos, em 2015 (BRASIL, 2018). Em 2018, na mesma faixa etária e sexo, o suicídio esteve entre as cinco primeiras causas de morte em todas as regiões do país (BRASIL, 2019). Assim, estratégias para reduzir os altos níveis de ansiedade devem ser entendidas como uma maneira de melhorar a qualidade de vida desses indivíduos.



No presente estudo, quando os níveis de ansiedade pré e pós-intervenção foram avaliados, apesar de não haver um nível alto de ansiedade nas turmas, após as 16 semanas de intervenção, os escores de ambos os grupos foram significativamente reduzidos. Apesar de os níveis de depressão serem considerados normais, a turma diurna reduziu ainda mais esse escore. Tendo em vista que os efeitos benéficos do *Yoga* na ansiedade podem ocorrer devido a uma resposta ao relaxamento por meio de uma redução generalizada da excitação somática produzida por uma atividade alterada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e do sistema nervoso autônomo (VORKAPIC and RANGÉ, 2011), os alunos da turma diurna podem se beneficiar na execução das suas tarefas após a aula, mantendo-se mais tranquilos e relaxados. Nesse sentido, Kiecolt-Glaser *et al.* (2010) identificaram que prática do *Hatha Yoga* e suas técnicas com apenas uma sessão foram capazes de minimizar as reações inflamatórias, além do estresse, proporcionando benefícios substanciais à saúde. Apesar dos benefícios conhecidos, muitos participantes da turma noturna do nosso estudo, por motivos não investigados aqui, não tiveram a mesma adesão à prática.

Ressaltamos que uma importante limitação e que deve ser considerado para estudos futuros é a falta de conhecimento acerca do histórico de práticas corporais, se os indivíduos praticaram outros exercícios durante a intervenção com *Yoga* e, informações sobre a rotina de estudos e trabalho. Todas essas questões podem ter influenciado os nossos resultados, apesar disso, a prática *Hatha Yoga* se mostrou eficiente no auxílio, principalmente, da redução dos níveis de ansiedade, em concordância com a literatura. Para estudos futuros, sugerimos a realização de investigações associadas a parâmetros psicológicos e fisiológicos, com uma amostra maior de participantes, a fim de estabelecer o *Yoga* como uma prática corporal capaz de reduzir os níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo apontaram que a prática do *Hatha Yoga* por estudantes universitários, durante um período de 16 semanas, foi eficaz na redução dos níveis de ansiedade e depressão. Portanto, o presente estudo sugere que essa prática do *Hatha Yoga* pode ser usada como uma prática de exercício terapêutico para minimizar a ansiedade e os sintomas de depressão. Supõe-se que, se houvesse uma implementação de aulas de *Yoga* em outros programas da universidade, isso poderia trazer benefícios para a vida acadêmica, pessoal e emocional desses indivíduos. O *Yoga* é universal e ao aprofundar-se nessa filosofia, o indivíduo não pratica *Yoga*, mas sim, vive *Yoga*.

## REFERÊNCIAS

- ALEXANDRINO-SILVA, C., PEREIRA, M.L.G., BUSTAMANTE, C., FERRAZ, A.C.D.T., BALDASSIN, S., ANDRADE, A.G. de, ALVEZ, T.C.D.T.F., 2009. Suicidal ideation among students enrolled in healthcare training programs: a cross-sectional study. *Rev. Bras. Psiquiatr.* 31, 338–344. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462009005000006>
- AUERBACH, R., MORTIER, P., BRUFFAERTS, R., ALONSO, J., BENJET, C., CUIJPERS, P., DEMYTTNAERE, K., EBERT, D., GREEN, J., MURRAY, E., NOCK, M., PINDER-AMAKER, S., SAMPSON, N., STEIN, D., VILAGUT, G., ZASLAVSKY, A., KESSLER, R., 2019. Student Project : Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *J. Abnorm. Psychol.* 127, 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>.The
- BEITER, R., NASH, R., MCCRADY, M., RHOADES, D., LINSComb, M., CLARAHAN, M., SAMMUT, S., 2015. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J. Affect. Disord.* 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- BOTEGA, N.J., BIO, M.R., ZOMIGNANI, M.A., GARCIA Jr, C., PEREIRA, W.A.B., 1995. Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. *Rev. Saude Publica* 29, 359–363. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101995000500004>
- BRASIL, 2019. Saúde Brasil 2018 - Uma análise da situação de saúde e das doenças e agravos crônicos: desafios e perspectivas, Ministério da Saúde Secretaria de Vigilância em Saúde Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde.
- BRASIL, 2018. Saúde Brasil 2017: uma análise da situação de saúde e os desafios para o alcance dos objetivos de desenvolvimento sustentável, Ministério da Saúde Secretaria de Vigilância em Saúde Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde.
- BRIDGES, L., SHARMA, M., 2017. The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. *J. Evid. Based. Complementary Altern. Med.* 22, 1017–1028. <https://doi.org/10.1177/2156587217715927>
- CARRIER, J., 2014. The role of sleep and circadian rhythms in health: A snapshot of key research interrogations. *Pathol. Biol.* 62, 231–232. <https://doi.org/10.1016/j.patbio.2014.09.001>
- CAUNO, W., SCHMIDT, A.P., SCHNEIDER, C.N., BERGMANN, J., IWAMOTO, C.W., ADAMATTI, L.C., BANDEIRA, D., FERREIRA, M.B.C., 2001. Risk factors for postoperative anxiety in adults. *Anaesthesia* 56, 720–728. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2044.2001.01842.x>
- DE AZEVEDO, C.N., MEDEIROS, J.C. de, 2008. Uso de antidepressivos e ansiolíticos em uma população atendida pela equipe do programa saúde da família. *Interseção - Rev. da Fac. São Camilo* 2, 28–34.
- DEL PORTO, J.A., 1999. Conceito e diagnóstico. *Rev. Bras. Psiquiatr.* 21, 06–11. <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000500003>
- DIVYA, Ts., VIJAYALAKSHMI, M., MINI, K., ASISH, K., PUSHPALATHA, M., SURESH,

## Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários

V., 2017. Cardiopulmonary and metabolic effects of yoga in healthy volunteers. *Int. J. Yoga* 10, 115. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.186162>

DOS SANTOS ALVES, A., 2006. Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas. *Fit. Perform. J.* 5, 243–249. <https://doi.org/10.3900/fpj.5.4.243.p>

FIELD, T., 2016. Yoga research review. *Complement. Ther. Clin. Pract.* 24, 145–161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>

HERNÁNDEZ-TORRANO, D., IBRAYEVA, L., SPARKS, J., LIM, N., CLEMENTI, A., ALMUKHANBETOVA, A., NURTAYEV, Y., MURATKYZY, A., 2020. Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Front. Psychol.* 11, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>

JACOBSON, N.C., NEWMAN, M.G., 2017. Anxiety and depression as bidirectional risk factors for one another: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol. Bull.* 143, 1155–1200. <https://doi.org/10.1037/bul0000111>

KIECOLT-GLASER, J.K., CHRISTIAN, L., PRESTON, H., HOUTS, C.R., MALARKEY, W.B., EMERY, C.F., GLASER, R., 2010. Stress, Inflammation, and Yoga Practice. *Psychosom. Med.* 72, 113–121. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181cb9377>

MOLIVER, N., CHARTRAND, M., HAUSSMANN, R., MIKA, E., BURRUS, S., KHALSA, S., 2011. Increased Hatha yoga experience predicts lower body mass index and reduced medication use in women over 45 years. *Int. J. Yoga* 4, 77. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85490>

PILKINGTON, K., KIRKWOOD, G., RAMPES, H., RICHARDSON, J., 2005. Yoga for depression: The research evidence. *J. Affect. Disord.* 89, 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.08.013>

PRADHAN, B., 2015. *Yoga and Mindfulness Based Cognitive Therapy, Drug and Therapeutics Bulletin*. Springer International Publishing, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-09105-1>

REGEHRegehr, C., GLANCY, D., PITTS, A., 2013. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *J. Affect. Disord.* 148, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>

RSHIKESAN, P., SUBRAMANYA, P., SINGH, D., 2017. Sleep quality and body composition variations in obese male adults after 14 weeks of yoga intervention: A randomized controlled trial. *Int. J. Yoga* 10, 128. [https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY\\_53\\_16](https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_53_16)

SAEED, S.A., ANTONACCI, D.J., BLOCH, R.M., 2010. Exercise, yoga, and meditation for depressive and anxiety disorders. *Am. Fam. Physician* 81, 981–6.

SANTANGELO, O.E., PROVENZANO, S., FIRENZE, A., 2018. Ansia, depressione e consumo rischioso di alcol in un campione di studenti universitari. *Riv. Psichiatri.* 53, 88–94.

SILVA PIRES, P.L., SOARES, G.T., DE BRITO, I.E., DE LIMA, C.A., DE BARROS JUNQUEIRA, M.A., PILLON, S.C., 2019. Uso Problemático De Substâncias Psicoativas, Ansiedade, Estresse E Depressão Entre Estudantes De Enfermagem. *Rev. Atenção à Saúde* 17,

38–44. <https://doi.org/10.13037/ras.vol17n61.6099>

THOMÉE, S., DELLVE, L., HÄRENSTAM, A., HAGBERG, M., 2010. Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults - A qualitative study. *BMC Public Health* 10, 1–14. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-66>

THOMÉE, S., HÄRENSTAM, A., HAGBERG, M., 2012. Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Psychiatry* 12. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-176>

THOMÉE, S., HÄRENSTAM, A., HAGBERG, M., 2011. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - A prospective cohort study. *BMC Public Health* 11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>

TILLER, J.W.G., 2013. Depression and anxiety. *Med. J. Aust.* 199, S28-31.

Twenge, J.M., 2000. The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993. *J. Pers. Soc. Psychol.* 79, 1007–1021. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1007>

VORKAPIC, C.F., RANGÉ, B., 2011. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. Benefits of yoga practices for anxiety disorders 7, 50–54.

WANG, X., Li, Y., FAN, H., 2019. The associations between screen time-based sedentary behavior and depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 19, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7904-9>

WEYANDT, L.L., OSTER, D.R., MARRACCINI, M.E., GUDMUNSDOTTIR, B.G., MUNRO, B.A., RATHKEY, E.S., MCCALLUM, A., 2016. Prescription stimulant medication misuse: Where are we and where do we go from here? *Exp. Clin. Psychopharmacol.* 24, 400–414. <https://doi.org/10.1037/pha0000093>

WHO, W.H. organization, 2014. Preventing suicide: A global imperative A global imperative. ZIGMOND A.S., SNAITH, R.P., 1983. The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatr. Scand.* 67, 361–370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>

Recebido em: 02/04/2020

Aceito em: 17/03/2021