

Impacto de una clase de yoga sobre los niveles de ansiedad y otras variables fisiológicas

Impact of a yoga class on anxiety levels and other physiological variables

C. Estrella^{1,2} y R. Sánchez²

¹Facultad de Educación, Universidad Juan Agustín Maza. Mendoza, Argentina

²Dirección General de Deportes Universidad Nacional de Cuyo. Mendoza, Argentina

Contacto: cristinademaccari@hotmail.com

Palabras clave: Yoga; Ansiedad; Cardiometabolismo
Key Words: Yoga, Anxiety, Cardiometabolism

Introducción: la actividad física regular bien realizada produce una serie de efectos beneficiosos en el organismo humano. Dichas modificaciones se realizan en todos los sistemas, especialmente en el cardiovascular y respiratorio. El Yoga, hace hincapié en el acondicionamiento y la relajación del cuerpo físico. Con técnicas de respiración, estiramiento, concentración, relajación y meditación relaja la mente e incide sobre las emociones, tensiones y el estrés. Las clases tienen objetivos según las necesidades del grupo, se trabaja sobre la mente, lo emocional y todos los sistemas del cuerpo. Se ha demostrado que el yoga favorece la disminución de la presión arterial y otros factores de riesgo cardiovascular tales como la reducción de las respuestas exageradas a situaciones de estrés y ansiedad. Diferenciamos la ansiedad en: estado (A/E) y rasgo (A/R) La primera es una condición emocional transitoria, mientras que la segunda consiste en una propensión ansiosa relativamente estable que diferencia a los individuos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras.

Objetivo: detectar el impacto de una clase de yoga sobre los niveles de ansiedad estado y rasgo (A/E/R), frecuencia cardiaca (FC), saturación de oxígeno (SPO₂), tensión arterial sistólica (TAS) y tensión arterial diastólica (TAD).

Metodología: estudio descriptivo comparativo, de diseño experimental, realizado sobre una n=16 alumnos de yoga ambos sexos, con edades de 54.37 ± 22.57 en la DGDRyT UNCuyo en noviembre de 2016. Antes y después de la clase de yoga se administró el cuestionario STAI y se registró la TA FC y SPO₂ de todos los participantes. La clase contó con 5 fases: dinámica 10' Namaskar, estática horizontal 40' Vinyasa; estática o en movimiento posturas invertidas 10' Serie Elemental paro de hombros o escuadra; optativa dinámica-estática 15' y estática final 15' Relajación Meditación.

Resultados: el promedio de TAS disminuyó de 121.25 ±16,42 a 114.37± 11,48 mm/hg con una t =2.588 y una P= 0.0206, significativa con 95% IC establecimos un coeficiente de relación (r₂) = 0.7429 (P = 0.0005) muy significativa. Encontramos cuatro casos de tensión arterial sistólica de 140 mmHg en las personas de mayor edad en el grupo (65 a 80 años). Estos valores bajaron en la segunda toma a 120. La TAD estuvo en ambas tomas, con valores promedio inferiores a 90 mmHg y pasó de un promedio de 67.50 mmHg ±9.01 a 70.62mmHg ±8.27. con una t = 2.611 y una P= 0.1970, poco significativa. Debido a la edad avanzada de más de la mitad de la muestra, se considera normal la TAD ligeramente baja (SAC 2013). La SPO en el pre test fue 95,75±1.80 y en el post test 96.313 ±1.88. con una t = 1.126 con una P= 0.2780, no significativo al 95% de IC. La FC 71.68 ±11.280 en el pre test y 66.43 ± 8.85 en el post test, con una diferencia de 5.25. con una t = 2.402 con una P= 0.0297, significativa. El coeficiente de correlación (r₂) = 0.6467 muy significativo.

La ansiedad rasgo, en el pre test dio un promedio 22.31 ±7.59 y en el post test 20.75 ± 7.15 con una diferencia de 6.68 y una t = 2.854 con una P= 0.0121, poco significativa. Con la ansiedad estado Pre test, se obtuvo 22.56 ±9.46 y en el post test 15.87 ± 8.45 con una diferencia de 1.53, con una t = 2.936 y una P= 0.0102, significativa.

Conclusiones: con un solo estímulo de yoga se consigue disminuir de manera muy significativa la frecuencia Cardiaca y la ansiedad estado, de manera significativa la TAS, la TAD, y la Ansiedad Rasgo. No se encontraron diferencias en la SPO₂.