

# *Análise qualitativa e comparativa, por meio de software, da qualidade de vida de participantes de um projeto em saúde psicossomática.*

## *Qualitative and comparative analysis of the life quality of participants in a psychosomatic health project by means of software*

Doris Lieth Pecanha, Juliana Coetti, Rafael Lopes

Departamento de Psicologia, Letras e Estatística  
Universidade Federal de São Carlos  
São Carlos, SP, Brasil  
doris@ufscar.br; julianacoetti@gmail.com

Daniel Perdigão Campana

Departamento de Engenharia de Produção  
Universidade de São Paulo- EESC  
São Carlos, SP, Brasil  
nucleodeyoga@yahoo.com.br

**Resumo** — A literatura indica que praticar yoga oferece benefícios para a saúde psicossomática, mas raros são os trabalhos que examinam sua implicação na qualidade de vida (QV) dos praticantes. Além disso, tem-se a importância do *software* NVivo na análise de dados qualitativos em pesquisas de saúde. 14 alunos de uma universidade pública matriculados em uma disciplina teórico-prática de yoga, responderam a questionários sobre QV aplicados nos períodos pré e pós-prática, embasados por textos teóricos e aulas práticas de hatha-yoga. Utilizando-se o *software*, fez-se análise qualitativa dos relatos textuais dos participantes. Encontrou-se alta incidência de palavras com teor negativo, como: dores e ansiedade no pré-prática e alta incidência de palavras positivas no pós-prática. O programa computacional NVivo mostrou-se eficaz na avaliação da QV neste projeto em saúde psicossomática.

**Palavras Chave** - NVivo 10; qualidade de vida; yoga, estudantes.

**Abstract** — Literature indicates that yoga brings benefits to the psychosomatic health, but works evaluating its implication on the practitioners' life quality are rare. Furthermore, it is pointed the importance of QSRNVivo software to the analysis of qualitative data in health researches. 14 students of a public university registered on a theoretical and practice yoga class answered questionnaires about life quality that were applied during the pre and post intervention periods of practical hatha-yoga classes. It was made a qualitative analysis of the participants' textual speeches. It was noticed a high incidence of negative words as: pain and anxiety during the pre-intervention and a high incidence of positive words during the post-intervention period. NVivo 10 has proved itself effective to the evaluation of quality of life on this health intervention project.

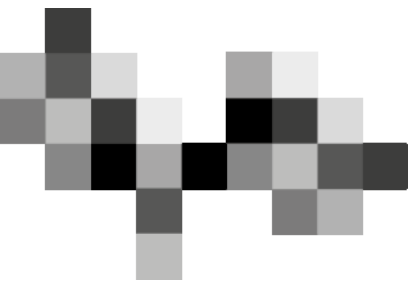
**Keywords** - NVivo 10; life quality; yoga; students

### I. INTRODUÇÃO

Muitos são os registros, na literatura, de que a prática do yoga traz amplos benefícios para a saúde psicossomática, mas raros são os trabalhos que examinam sua implicação na qualidade de vida (QV) dos praticantes. De outro lado, suportes de software têm sido utilizados em análises qualitativas, auxiliando na compreensão de textos e de suas variáveis discursivas. Nesse sentido, o NVivo consiste numa das ferramentas computacionais que permite aos pesquisadores a realização dessas tarefas [1]. Alguns estudos evidenciam a importância do *software* NVivo na análise de dados qualitativos, contudo há escassas aplicações dessa ferramenta computacional na avaliação de intervenções em saúde. Neste contexto, destaca-se que não figurou o seu uso para avaliar práticas de yoga.

No que tange à análise da literatura, foram pesquisadas as bases de dados científicas Scielo, Biblioteca Digital de Teses e Dissertações USP, Isi Web of Science e Redalyc, compreendendo o período entre 2008 a 2015 e utilizando os termos: NVivo, Qualidade de Vida, Psicossomática, Yoga.

No âmbito estrito da QV, dentre os resultados encontrados através da busca, conjugando as palavras chave, QV e NVivo, citam-se, como exemplos, o trabalho de Paskulin, Córdova, Costa e Vianna [2] e Weishaar [3] cujos objetivos foram, respectivamente, conhecer a percepção de idosos sobre o conceito “Qualidade de vida” e analisar as experiências geradoras de *stress* e seu impacto na saúde física e psicológica em migrantes poloneses, trabalhadores manuais em serviços pouco prestigiados na Escócia. Nesses trabalhos, o *software* NVivo foi utilizado com o intuito de fazer a análise do conteúdo obtido. Interessante, para os fins desta investigação, é que o primeiro estudo, servindo-se do NVivo



2.0, colocou a pergunta aberta: "O que significa QV para você?" e concluiu que QV é um conceito multidimensional, podendo ser analisada tanto por parâmetros objetivos como subjetivos. Nesse estudo de Paskulin, Córdova, Costa e Vianna [2] para a maioria dos participantes, QV significava ter Saúde, outras categorias representativas foram: sentimentos positivos, relações pessoais e alimentação. Quanto ao segundo estudo Weishaar [3], destaca-se que examinou temas, por meio do NVivo, em oito entrevistas, identificando situações de estresse.

O trabalho de Brewin e Naninni [4] utilizou o NVivo 10 para a análise de transcrições dos áudios feitos com 31 mulheres que se encontravam em período pós-parto através de uma metodologia qualitativa, com o objetivo de compreender as perspectivas e preferências dessas mulheres em estratégias de prevenção de quedas durante a gravidez para, assim, ser formulada uma intervenção.

Em contexto que tangencia os interesses da presente investigação, Jeste e Vahia [5] fizeram uso do *software* NVivo buscando possível associação comparativa entre o conceito de "sabedoria" explorado no Bhagavad Gita e aquele constante na literatura científica atual. A obra em questão é considerada um dos mais antigos e influentes textos hindu, de cunho filosófico e religioso, com contribuições muito consideradas no âmbito teórico do Yoga. A comparação da conceptualização de sabedoria no Gita com aquela que aparece na literatura científica moderna mostrou muitas similitudes como, rico conhecimento sobre a vida, regulação emocional, *insight* e foco na compaixão.

No que diz respeito à prática de yoga e suas implicações para a saúde psicossomática, destaca-se o estudo de Peçanha e Campana [6] que se utilizou de um delineamento quali-quantitativo, com linha de base comparativa na avaliação de uma intervenção com Hatha-Yoga. Os resultados indicaram o impacto positivo dessa prática na melhoria das formas dos praticantes lidarem com o estresse. De maneira similar, Quintero, Rodriguea, Guzmán, Ollanos e Reyes [7] estudaram a prática do Hatha-Yoga e seus efeitos no funcionamento psicológico e físico de pessoas portadores de Alzheimer. Os resultados foram tratados por meio de análise comparativa utilizando o teste estatístico Wilcoxon. Houve melhora nas variáveis físicas de equilíbrio e flexibilidade. Nota-se, no entanto, que essas pesquisas, apesar de envolverem o trabalho com a prática de Hatha-Yoga, não se utilizaram do *software* NVivo.

Mais distante dos temas deste trabalho, tem-se o estudo de Silva [8], em que o *software* NVivo 9.0 foi utilizado em análise qualitativa para estudo dos dados sobre a integralidade no cuidado ao Câncer de Colo Uterino (CCU) em um município de grande porte populacional.

Como foi possível perceber através dessa revisão, foram encontrado dois estudos que avaliaram uma intervenção com yoga, identificando benesses dessa prática para a saúde psicossomática dos participantes, contudo nenhum estudo sobre esse tema, alvo da presente pesquisa, foi realizado com a ajuda do NVivo.

Dispondo de formação em saúde psicossomática, em yoga, em pesquisa qualitativa e, sobretudo, nesse recurso computacional para tratar discursos, colocou-se o problema: seria possível discriminar, por meio da ferramenta NVivo 10, diferenças na qualidade de vida (QV) de praticantes de yoga, favorecedoras da saúde psicossomática? Para responder à questão desenvolveu-se esta pesquisa quali-quantitativa, empregando o *software* QSR NVivo 10 na análise das falas dos praticantes de yoga relativas à qualidade de vida (QV). No delineamento quantitativo utilizou-se o teste estatístico T-Student para avaliar o grau de Bem Estar dessas pessoas. Análises comparativas foram feitas nos dois momentos, pré e pós prática do Hatha-Yoga, nos dois aspectos da pesquisa (quali e quanti).

## II. MÉTODO

### A. Participantes

Participaram do estudo 14 alunos de yoga provenientes de diferentes cursos de graduação, mas todos inscritos, livremente, numa disciplina optativa de yoga de uma universidade pública no estado de São Paulo. A média da idade dos 14 participantes foi de 24,86 anos. Houve uma pessoa cuja idade se distanciava bastante das demais (45 anos). A menor idade encontrada foi de 18 anos. O desvio padrão da amostra foi de 8,09. As idades estavam bem concentradas, possuindo apenas um valor atípico dos demais, mas que não interferiram em outras análises (quanti) realizadas com essa amostra e que não compõem o presente estudo. A maior parte dos alunos (42,9%) possuía renda entre R\$3000,00 e R\$5000,00 e não estava realizando outra atividade diretamente relacionada à qualidade de vida (QV). Quanto à saúde, a maioria disse gozar de boa saúde e/ou de ter algum problema de doença crônica mas que estava sob controle.

### B. Instrumentos

Foram empregados dois questionários, um sobre saúde que visou dois objetivos: 1<sup>o</sup>) conhecer o *status* de saúde dos participantes; e 2<sup>o</sup>) levantar a frequência de sentimentos de **bem-estar** (questão fechada quanto à frequência de resposta a questão: "Sentir-se calmo e em paz"); e o outro, de caráter discursivo e aberto, especificamente, sobre **qualidade de vida** (QV): - "Como está minha qualidade de vida (trabalho/escola)?" Além disso, se usou de textos teóricos do livro "Cuidando da vida" [9] e aulas práticas de Hatha-Yoga, desenvolvidas por instrutor experiente. modelo é usado para formatar o seu artigo e definir os estilos do texto.

### C. Procedimento

As perguntas sobre saúde e QV foram respondidas no início e ao final da disciplina; a prática de Hatha-Yoga foi realizada ao longo de quatro meses, uma vez por semana, com a duração de uma hora, em sala adequada, no campus universitário; processamento dos dados com o *software* NVivo 10. Seguiu-se passos do método qualitativo (Bardin), acrescido do recurso NVivo. Assim, foi realizado: 1<sup>o</sup>) leitura do conteúdo por dois pesquisadores; 2<sup>o</sup>) levantamento de frequência de palavras nos dois momentos (pre/pos, recurso NVivo 10); e 3<sup>o</sup>) definição de categorias discursivas.

### III. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No aspecto descritivo da saúde dos participantes observou-se que, nas respostas dadas ao final da prática, houve aumento da porcentagem de alunos que passaram a procurar outras atividades relacionadas à melhoria da QV, destacando-se natação e academia. Também aumentou o uso de medicamentos como anti-concepcionais e colírios. O primeiro sugere maior cuidado com a saúde pessoal por parte das mulheres e o segundo pode sugerir a intensificação das atividades intelectuais (uso dos olhos) ao longo do semestre, comparativamente ao seu início.

Utilizando ferramentas do software NVivo 10, e buscando compreender a qualidade de vida (QV) tal como percebida pelos participantes do estudo, analisaram-se palavras e sinônimos referentes à QV, assim como suas quantidades e seus contextos qualitativos, comparando sua ocorrência nos períodos de início e término da prática do Hatha-Yoga (aqui denominados de pré e pós-prática).

Primeiramente, analisou-se uma categoria específica “qualidade”. Os participantes utilizaram a palavra “qualidade” para designar suas vidas; no primeiro momento, qualidade de vida foi descrita como “mediana” ou “não boa”, já, ao término da prática, houve grande número de participantes relatando que a qualidade de vida estava “melhorando significativamente”, “está boa”, sua manutenção e “em relação à saúde, melhorou muito”. A partir da análise dos conteúdos, percebe-se um aumento do discurso dos participantes na pós-prática quando comparado com o discurso do período pré-prática. Observa-se também que as pessoas melhoraram sua auto-observação e houve maior aceitação de si e dos diferentes estados existenciais, assim como se pode observar no seguinte relato de um participante: “Tenho reconhecido tanto qualidade quanto defeitos, e ambos são importante de serem conhecidos para a manutenção da qualidade de vida, bem como para sua melhoria” (sic.). A tabela a seguir evidencia as relações comparativas entre a prática do yoga e a melhoria na QV dos participantes.

TABELA I - RELAÇÕES COMPARATIVAS ENTRE A PRÁTICA DO YOGA E A MELHORIA NA QV DOS PARTICIPANTES

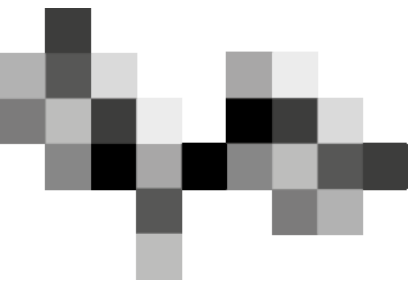
Palavra	Pré-prática		Pós-prática	
	Nº Pls.	Contexto	Nº Pls.	Contexto
qualidade	7	mediana, não boa	10	significativa, boa e melhoria
Calma	1	incapacidade	2	manutenção e aumento
tranquilidade	0	não refere	3	manutenção e aumento
relaxamento	0	não refere	2	capacidade
aprendizado	1	Necessidade	1	Aproveitamento
momento	1	Bom	5	aproveitamento, agradável e feliz
Estresse	4	muito e intenso	2	diminuição e controle

respiração	1	necessidade de melhoria	5	ajuda, melhora e controle
Rinite	0	não refere	3	Melhora
Paz	1	Dificuldade	1	Aumento
Satisfeito	0	não refere	1	Autoestima
Sono	4	pouco, ruim e dificuldade	0	não refere
ansiedade	2	constante e aumento	5	controle e redução
Dor	0	não refere	2	Diminuição
Saúde	2	Problemas	2	ótima e melhoria
Estudo	1	Dificuldade	5	bom, melhoria e equilíbrio

Conforme exposto, nota-se uma melhora na subcategoria “respiração”. Foi observado, nos relatos relacionando pré e pós-prática, uma grande melhoria na capacidade respiratória, corroborando no controle e amenização de problema psicossomático relatado inicialmente, como a rinite. Pode-se relacionar tal fato às aulas de exercícios respiratórios, os “pranayamas”, feitos ao longo da disciplina, como a posição “shavasana”, realizada no começo e ao final de cada aula prática com o intuito do participante ter alguns momentos para ele próprio sentir, observar sem julgamentos e controlar sua respiração.

Nota-se a diminuição do uso da palavra estresse pelos participantes após a prática do yoga. Tal diminuição na frequência dessa palavra, bem como o controle do estresse, referido pelos praticantes, sugere um teor positivo relativamente à QV, pois mostra o alcance de um dos objetivos dessa disciplina teórico-prática que visa o relaxamento. Por fim, outra subcategoria analisada foi o sono. Nos relatos da pré-prática foram mencionados problemas e dificuldades e, após a prática, tal problemática não foi citada. Entende-se isso como resolução ou harmonia com o problema citado, o que também pode ter sido favorecido pelo foco na atenção ao agora, ou seja, ao momento presente, e no relaxamento das tensões musculares, mentais e emocionais proporcionadas pelo yoga.

Tais resultados positivos quanto à QV dos alunos foram corroborados por um dado tratado quantitativamente. Assim, a resposta à pergunta do questionário relativa à bem estar foi tratada por meio de teste estatístico (T Student) considerando a normalidade dos dados. Obteve-se, especificamente, a frequência de sentimentos de calma e paz. Os resultados indicaram diferença significativa (P-valor p=0.013) nesse item. As pessoas referiram que se sentiam calmas e em paz após a intervenção com yoga, na comparação com as respostas iniciais (pré-prática) a essa mesma pergunta. Tal resultado fortalece aqueles advindos com o uso do NVIVO relativamente à QV.



## IV. CONCLUSÕES

Conclui-se pelo alcance do objetivo proposto, pois o software NVivo 10 discriminou os grupos na pré e pós intervenção em aspectos da qualidade de vida (QV) percebida pelos participantes. Além disso, a validade dos resultados obtidos com esse programa computacional foi corroborada pelo teste estatístico relativo à pergunta sobre bem estar, correlata à QV. Ou seja, ao final da prática do Hatha-Yoga, os participantes experienciaram aumento significativo na frequência de sentimentos de bem-estar. Contudo, importa relativizar tal resultado pois a QV parece ter um efeito sinérgico, levando os participantes a buscar outras atividades que também podem ter contribuído para sua melhoria.

De qualquer forma, esta pesquisa é original quanto à utilização do NVivo 10 para avaliar um projeto de intervenção psicossomática que se utilizou do Hatha-Yoga em aspectos práticos e teóricos. Além disso, contribui para reforçar a importância dessa ferramenta computacional na análise de discursos, bem como sugere o valor do Yoga na promoção da QV e da saúde psicossomática.

## AGRADECIMENTOS

PROEX - UFSCar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] P. Bazeley, K. Jackson, “Qualitative data analysis with NVivo”, Sage, London, 2013, pp. 328..
- [2] L. Paskulin, F. Córdova, F. Costa, L. Vianna, “Percepção de pessoas idosas sobre qualidade de vida”, in Acta Paulista de Enfermagem, vol. 23, 2010.
- [3] H. Weishaar, “Consequences of international migration: A qualitative study on stress among Polish migrant workers in Scotland”, in Public Health, vol. 122, 2008, pp.1250 – 1256.
- [4] D. Brewin, A. Naninni, “Women’s perspectives on falls and fall prevention during pregnancy”, in MCN-the american journal of maternal-child nursing, vol. 39, 2014, pp. 300 – 305.
- [5] D. Jeste, I. Vahia, “Comparison of the C Conceptualization of Wisdom in Ancient Indian Literature with Modern Views: Focus on the Bhagavad Gita”, in Psychiatry-interpersonal and biological processes, vol. 71, 2008, pp. 197 – 209.
- [6] D. Peçanha, D. Campana, “Avaliação quali-quantitativa de intervenção com yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade”, in Boletim Academia Paulista de Psicologia, vol.78, 2010, pp. 199-218
- [7] E. Quintero, M. Rodriguea, A. Guzmán, O. Llanos, A. Reyes, “Estudio piloto: efectos de un programa de Hatha-Yoga sobre variables psicologicas, funcionales e físicas, en pacientes con demencia tipo Alzheimer”, in Psychologia. Avances de la disciplina, vol.5, Bogotá: Universidad de San Buenaventura, 2011, pp.45-56.
- [8] K. Silva, “Avaliação da integralidade no cuidado ao câncer de colo uterino: uso da condição marcadora em um estudo misto”, Universidade de São Paulo: São Paulo, March 2013.
- [9] D. Peçanha, L. Santos. “Cuidando da vida – olhar integrativo sobre o ambiente e o ser humano”, 2nd ed. São Carlos: EdUFSCar, 2011.