

ELS EFECTES DE LA PRÀCTICA DE IOGA A LA NATURA

GERARD PALAU AZORÍN
TUTOR: ANTONI SANZ

Universitat Autònoma de Barcelona

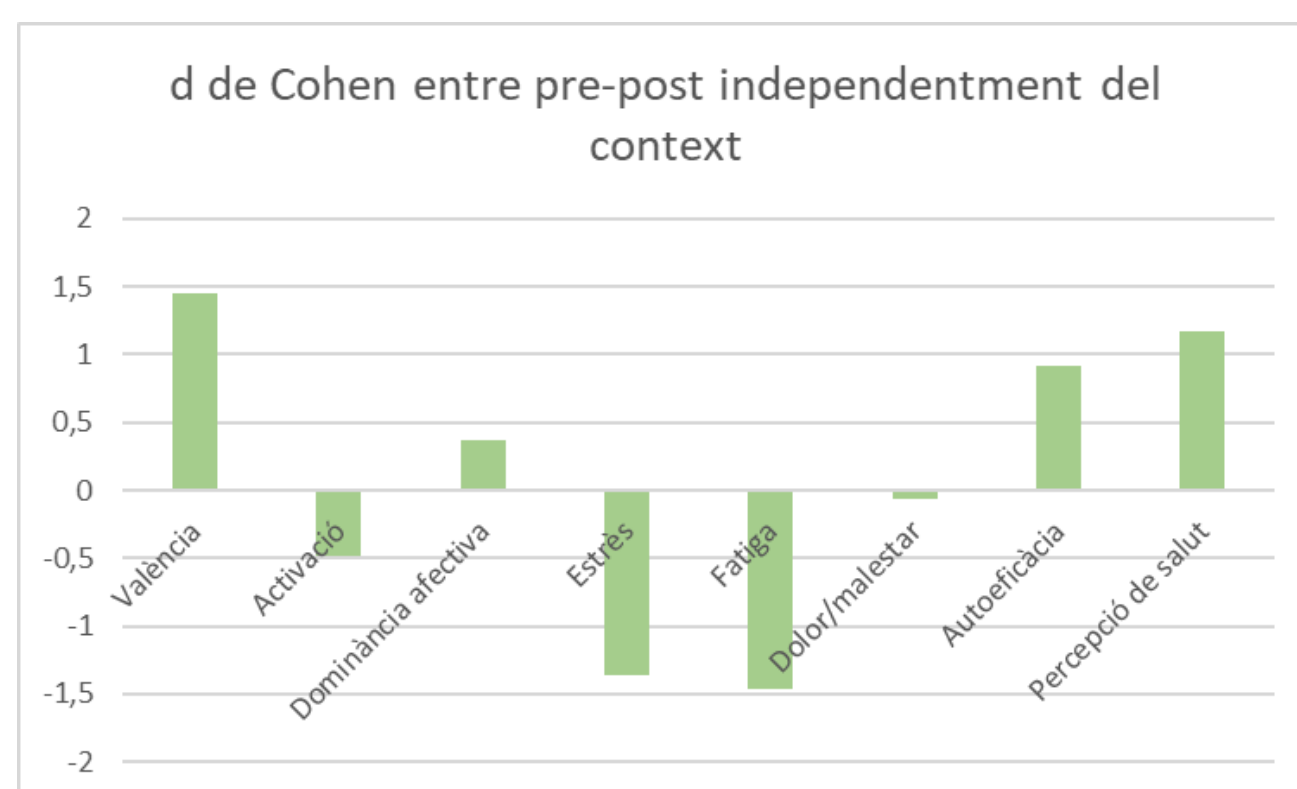
CONTEXT I RELLEVÀNCIA

El ioga és conegut pels seus beneficis per al benestar de la salut mental, emocional i física. Sobretot el Hatha ioga, ja que integra tècniques psicofisiològiques que inclouen els següents exercicis: postures (asanes), claus energètiques (bandhas), gestos psíquics (mudres), exercicis respiratoris (pranayama) i de purificació interna (shatkarmas).

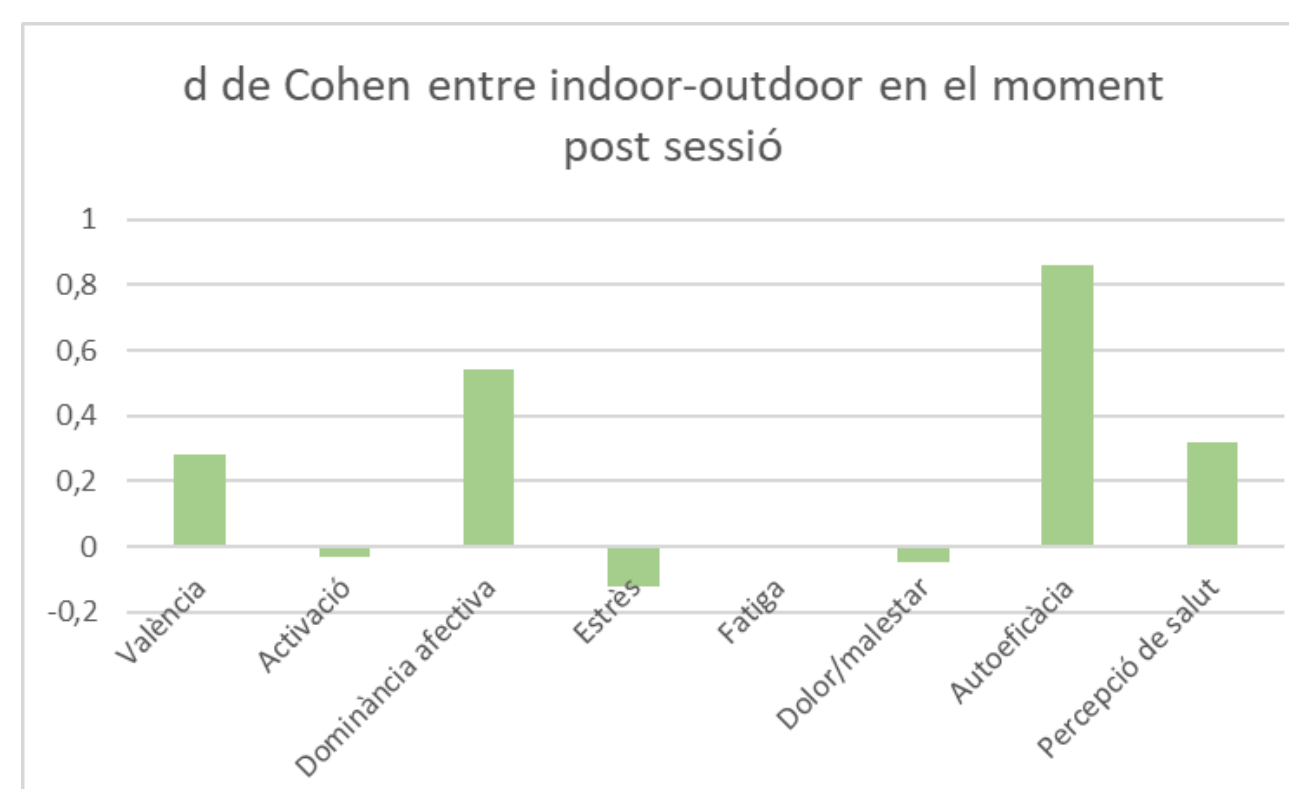
Com investiga el projecte NAT, la pràctica de ioga en entorns naturals pot potencialment amplificar aquests beneficis.

OBJECTIU

Analitzar la influència del context natural sobre els efectes psicològics de la pràctica del ioga.



Aquí s'observen els beneficis de la pràctica del ioga independentment del context aplicat, s'han trobat diferències significatives en la millora de l'estat d'ànim, en la reducció de l'estrès i la fatiga, en l'augment de l'autoeficàcia i la percepció de salut. Un efecte considerable, però sense evidència científica en la disminució del nivell d'activació i l'augment de la dominància afectiva. També un efecte nul en la reducció de la sensació de dolor.



Aquí s'observen els beneficis de la pràctica de ioga en el context *outdoor* Vs *indoor*, Només en el cas de l'autoeficàcia es confirma que hi ha una millora significativa. En la resta de factors no hi ha una evidència científica concloent, encara que alguns presenten una mida de l'efecte rellevant però no arriben a la significació.

METODOLOGIA

- 22 adults entre 29 i 63 anys $\frac{5 \text{ } \text{♂}}{17 \text{ } \text{♀}}$
- Disseny factorial mixt 2 x 2 amb un factor intersubjecte (ioga *indoor* vs. ioga *outdoor*) i un factor intrasubjecte (preactivitat vs. postactivitat).
- Avaluació ecològica momentània.

CENTRE OMSHANTI

Situat a les afores de les Franqueses del Vallès rodejat per un jardí, bosc i camps de cultiu. Considerat espai *outdoor* o natural.



EMPRESA COMINDEX

Situada al polígon industrial de Montornès del Vallès. Considerat un espai *indoor* o urbanitzat



RESULTATS

Pels resultats, primer s'ha calculat la mida de l'efecte (d de Cohen) i posteriorment, s'ha mirat si aquesta és estadísticament significativa aplicant un model d'anàlisi de la variància (ANOVA) mix intra-subjecte 2x2, amb una variable de dos factors intrasubjecte pre i post i una variable entre grups amb dues condicions, *indoor* i *outdoor*.

CONCLUSIÓ

La pràctica del ioga en entorns naturals pot potenciar els beneficis psicològics, especialment en termes d'autoeficàcia.

Factors limitants: mida de la mostra relativament petita, l'estudi centrat en una sola sessió de ioga per participant i errada procedimental en invertir l'ordre dels ítems de resposta del factor "sensació de dolor".

Fortaleses: és una avaluació ecològica momentània i per tant, no hi ha biaixos de memòria. Contribueix a l'evidència creixent d'aquest camp emergent per explotar i sobretot destaca l'impacte positiu en persones sense malalties ni patologies i actua com a factor de prevenció.

Futures línies de recerca: investigacions amb mostres més grans i estudis a llarg termini. Buscar un espai completament natural sense cap edificació humana.



UAB

