

Influência da prática do yoga sobre os sintomas do climatério

Marcia Pereira Jorge¹, Isabella Maria de Oliveira Pontes¹, Ezequiel Batista do Nascimento¹, Victor Kenji Medeiros Shiramizu¹, Regina Helena da Silva¹, Alessandra Mussi Ribeiro¹

¹Laboratório de Estudos da Memória (LEME) – Departamento de Fisiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal-RN, Brasil.

E-mails: mahalagu@gmail.com, bellapontes@gmail.com, izaquen@yahoo.com.br, victorshiramizu@gmail.com, reginahsilva@gmail.com, alemrib@gmail.com

Introdução: Yoga vem sendo praticado há mais de três mil anos e atualmente seu conjunto de técnicas de controle do corpo e da mente tem sido adotado por milhares de pessoas em todo o mundo. Um número crescente de estudos têm atribuído ao yoga benefícios significativos para a reabilitação da saúde do indivíduo. Na mulher, o processo de envelhecimento é marcado pela suspensão da atividade folicular ovariana (menopausa) durante o período do climatério, este caracterizado por uma série de alterações fisiológicas e neuroendócrinas que podem ser acompanhadas por sintomas desconfortáveis e muitas vezes debilitantes.

Objetivo: o objetivo deste estudo é investigar os efeitos psicofisiológicos da prática regular do yoga em mulheres que apresentam sintomas do climatério. **Método:** Noventa mulheres na faixa etária entre 45 e 65 anos, já em menopausa há pelo menos um ano foram divididas em três grupos: Grupo Controle (não participaram das atividades, n = 19), Grupo ginástica suave (2 vezes por semana, n = 31) e Grupo yoga (2 vezes por semana, n = 40). Todas as participantes foram avaliadas antes e ao final do período da intervenção (12 semanas) através dos inventários de síndrome climatérica (MRS: Menopause Rating Scale), depressão (Inventário de Depressão de Beck), estresse (Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp) e medidas de cortisol salivar. O protocolo de pesquisa foi aprovado pelo comitê de ética (582/11/CEP/HUOL, CAAE 09930.000.294-11). **Resultados:** Nossos resultados mostraram que as voluntárias que praticaram yoga apresentaram redução do índice referente aos sintomas climatéricos após 12 semanas de prática ($8,65 \pm 1,05$) em relação as voluntárias que praticaram ginástica suave ($15,13 \pm 1,24$) e ao grupo controle que não praticou nenhuma atividade ($18,58 \pm 2,59$), esta redução indica uma melhora nos sintomas. Além disso, os grupos ginástica suave ($11,65 \pm 0,95$) e yoga ($9,85 \pm 1,17$) apresentaram uma melhora significativa com relação aos níveis de depressão quando comparados ao grupo controle ($18,95 \pm 2,66$). Após 12 semanas de pratica, os níveis de estresse também foram reduzidos no grupo yoga ($0,55 \pm 0,14$) com relação ao controle ($1,74 \pm 0,31$) e grupo ginástica suave ($1,35 \pm 0,19$). **Conclusões:** Nossos resultados mostram que a prática de yoga pode ser eficaz na redução dos sintomas do climatério, além de diminuir os níveis de estresse dessas mulheres, podendo ser considerado como terapia alternativa para o manejo dos sintomas da menopausa.

Apoio financeiro: CNPq, CAPES, FAPERN, PPG em Psicobiologia e UFRN.

Palavras-chave: Yoga. Climatério. Estresse. Menopausa.