

YOGA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO

PAULA SOARES DOS SANTOS (Autor), Angélica Alves Lima (Orientador), Ana Barbosa Zanoti (Co-Autor), Alexandra Lara Reis (Co-Autor), Livia Helena Moreira e Silva (Co-Autor), Vanja Veloso (Co-Autor), Laura Alves Cota (Co-Autor), Maria Ruth Gaedes Carrilo (Co-Autor), Rodrigo Naves Malaspina (Co-Autor)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Yoga, Mulheres, Climatério, SUS, Menopausa, PICs

Resumo:

O climatério representa uma fase de transição do estado reprodutivo para o não reprodutivo feminino e é caracterizado pelo hipoestrogenismo. Nesta fase, podem surgir vários sintomas como os vasomotores, urogenitais, insônia, ansiedade, parestesia, artralgia/mialgia, nervosismo, depressão, fadiga, dificuldade de concentração e de memória, cefaleia, dentre outros. Estudos vêm mostrando que a prática de Yoga pode retardar a queda hormonal e estimular o autoconhecimento levando a melhoria dos sintomas climatéricos. Assim, o objetivo deste trabalho foi oferecer aulas de yoga para mulheres e avaliar o efeito destas práticas sobre os sintomas característicos do climatério. Em 2017, foram avaliadas 53 mulheres na faixa etária de 40 a 65 anos, selecionadas nas Unidades Básicas de Saúde de Ouro Preto. A intensidade de sintomas climatéricos das participantes foi avaliada usando o Índice de Kupperman (IK), que os classifica como leves ($IK \leq 19$), moderados ($IK 20-35$) ou intensos ($IK > 35$). O IK foi determinado no tempo zero (antes do início) e após 10 meses de prática de yoga. As aulas, com duração de 60 minutos, foram oferecidas 2 vezes/semana para quatro turmas e incluíam Concentração mental, Transmissão de energias, Exercícios de respiração, Exercícios psicofísicos, Relaxamento, Meditação e Exercícios de purificação. Inicialmente, foi observado que 33 mulheres (62,3%) apresentavam sintomas leves, 17 (32,0%) moderados e 3 (5,7%) relataram não apresentar os sintomas avaliados ($IK=0$). Após 10 meses de prática de yoga, os resultados mostraram aumento do número de participantes sem sintomas ($IK=0$) para 11 (20,8%) e redução daquelas com sintomas leves para 28 (52,8%) e moderados para 14 (26,4%). A prática de yoga foi mais efetiva na redução de nervosismo, ondas de calor e parestesia. Durante o período avaliado, a frequência das mulheres às práticas foi superior a 50%. Os resultados mostraram que a prática regular de yoga reduziu a intensidade dos sintomas climatéricos.

Publicado em:

- Evento: Encontro de Saberes 2017
- Área: SEMINÁRIO DE EXTENSÃO
- Subárea: SAÚDE