

Yoga para melhora dos sintomas do climatério em mulheres na pós-menopausa com insônia

Rui Ferreira Afonso¹, Helena Hachul^{1,2}, Elisa Harumi Kozasa^{1,3}, Denise de Souza Oliveira¹, Viviane Goto¹, Dinah Rodrigues⁴, Sérgio Tufik¹, José Roberto Leite¹

¹Departamento de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo; ²Departamento de Ginecologia, Universidade Federal de São Paulo, ³Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva e da Família, Universidade Nove de Julho; ⁴International Yoga Teachers Association.

E-mails: ruiafonso@yaho.com.br, helena.hachul@hotmail.com, ehkozasa@gmail.com, desool@ig.com.br, vivi.goto@hotmail.com, yogaterapiahormonal@dinahrodrigues.com.br, tufik@psicobio.epm.br, contato@cemco.com.br

Introdução: A prática de yoga tem se mostrado positiva na redução de insônia. Outros estudos mostram redução de sintomas de climatério. Porém nenhum estudo havia sido realizado até o momento para verificar os efeitos da prática do yoga em mulheres na pós-menopausa com diagnóstico de insônia. **Objetivo:** avaliar o efeito da prática de Yoga como um tratamento na saúde física e mental, nos sintomas do climatério em mulheres na pós-menopausa com diagnóstico de insônia. **Métodos:** Mulheres entre 50 e 65 anos na pós-menopausa sem terapia hormonal, IAH (índice de apneia-hipopnéia) < 15/hora com diagnóstico de insônia foram randomizadas em 3 grupos: grupo controle, grupo alongamento passivo, grupo Yoga. Foram aplicados questionários no momento pré e 4 meses após o início para avaliação da qualidade de vida na menopausa, avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão, sintomatologia climatérica, gravidade de insônia, sonolência diurna, estresse além da polissonografia. O estudo teve duração de 4 meses. **Resultados:** 44 voluntárias terminaram o estudo. Quando comparado ao grupo controle, o grupo Yoga teve escores significativamente mais baixos para sintomatologia climatérica, gravidade de insônia, qualidade de vida na menopausa e a fase de resistência do estresse na condição pós-tratamento. A melhora na gravidade de insônia no grupo Yoga foi significativamente maior que os grupos controle e alongamento passivo. **Conclusão:** Este estudo mostrou que uma sequência específica de Yoga pode ser eficiente para melhora da insônia, qualidade de vida e sintomas de menopausa em mulheres na pós-menopausa com insônia.

Palavras chave: Yoga. Pós-menopausa. Insônia.