

Benefícios da prática do yoga no alívio dos sintomas climatéricos: uma revisão integrativa.

Benefits of yoga practice in the relief of climacteric symptoms: an
integrative review.

Larissa Andrade Noia¹

Ana Beatriz Costa Cavalcanti²

Paulo Henrique Alves Melo³

Claudinalle Farias Queiroz de Souza⁴

Orientador: Aurélio Molina da Costa⁵

RESUMO

Introdução: O climatério é a transição natural entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva da mulher, marcada pela queda dos hormônios ovarianos e por sintomas como fogachos, insônia e depressão, que reduzem a qualidade de vida. As Práticas Integrativas e Complementares, entre elas o Yoga, fazem parte do SUS desde 2006 e podem ajudar a aliviar essas queixas.

Objetivo: Identificar, na literatura científica, os benefícios do Yoga no alívio dos sintomas climatéricos. **Metodologia:** Revisão integrativa na base PubMed (*Yoga AND Climateric OR Menopause*), com estudos dos últimos cinco anos em qualquer idioma. De 29 artigos encontrados, 10 compuseram a amostra. **Desenvolvimento:** Os estudos, publicados entre 2016 e 2020, mostraram que o Yoga reduziu estresse, depressão e sintomas psicológicos, somáticos, vasomotores e urogenitais, além de melhorar a qualidade de vida. Também houve indícios de benefício para o sono, a memória e alguns parâmetros fisiológicos, como a glicemia e a variabilidade da frequência cardíaca. Alguns estudos, porém, não encontraram

¹ Médica pela Universidade de Pernambuco.

² Médica pela Universidade de Pernambuco.

³ Médico pela Universidade Federal de Pernambuco.

⁴ Doutora em Cirurgia pela Universidade Federal de Pernambuco e Docente da Universidade de Pernambuco.

⁵ Doutor em Planejamento Familiar pela University of Leeds e Docente da Universidade de Pernambuco.

diferenças em desfechos específicos. **Conclusão:** O Yoga é uma estratégia não farmacológica promissora, segura e de bom custo-benefício para o manejo dos sintomas climatéricos e a promoção do bem-estar feminino. Novos estudos são necessários para ampliar as evidências.

Palavras-Chave: Yoga; Climatério; Menopausa.

ABSTRACT

Introduction: Climacteric is the natural transition between a woman's reproductive and non-reproductive phases, marked by a decline in ovarian hormones and symptoms such as hot flashes, insomnia, and depression, which reduce quality of life. Integrative and Complementary Practices, including Yoga, have been part of the Brazilian Unified Health System (SUS) since 2006 and can help alleviate these complaints. **Objective:** To identify in the scientific literature the benefits of Yoga in relieving climacteric symptoms. **Methodology:** An integrative review in the PubMed database using the terms (Yoga AND Climacteric OR Menopause), including studies from the last five years in any language. Out of 29 articles found, 10 comprised the sample. **Results:** The studies, published between 2016 and 2020, showed that Yoga reduced stress, depression, and psychological, somatic, vasomotor, and urogenital symptoms, as well as improved quality of life. There were also indications of benefits for sleep, memory, and certain physiological parameters, such as blood glucose and heart rate variability. Some studies, however, found no differences in specific outcomes. **Conclusion:** Yoga is a promising, safe, and cost-effective non-pharmacological strategy for managing climacteric symptoms and promoting female well-being. Further studies are needed to expand the evidence base.

Keywords: Yoga; Climacteric; Menopause.

INTRODUÇÃO

O climatério é um processo natural de transição que ocorre no término do período fértil feminino, devido a uma diminuição dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários. Esse intervalo, no qual a mulher passa da fase reprodutiva para a não reprodutiva, é frequentemente muito desafiador, podendo ser marcado por uma série de sintomas que geram desconfortos e déficit na qualidade de vida das mulheres, tais como: ondas de calor repentinas (fogachos), tonturas, palpitações, insônia, diminuição da libido, prurido e secura genital, depressão, irritabilidade, dentre outros. Para o alívio dessas queixas, intervenções farmacológicas e não farmacológicas podem ser empregadas, sendo que as práticas integrativas e complementares

(PICs) têm ganhado espaço e estão inseridas desde 2006 no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), com ênfase na Atenção Primária à Saúde. O Yoga é uma tradição ancestral indiana que inclui o emprego de técnicas direcionadas à postura física, respiração e meditação, com o objetivo de trabalhar os diversos aspectos do corpo e da mente. Essa prática, que está incluída entre as PICs, parece trazer vários benefícios para a saúde e qualidade de vida das pessoas e, possivelmente, pode também contribuir para o controle dos sintomas e melhora do bem-estar das mulheres¹.

OBJETIVOS

Identificar na literatura científica possíveis benefícios da prática do Yoga no alívio dos sintomas climatéricos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa, que diante da necessidade de assegurar uma prática assistencial embasada em evidências científicas, tem sido apontada como uma ferramenta ímpar no campo da saúde, pois sintetiza as pesquisas disponíveis sobre determinada temática e direciona a prática, fundamentando-as em conhecimento científico². Esta revisão foi norteada pela seguinte questão de pesquisa: Quais os benefícios da prática do Yoga no alívio dos sintomas climatéricos? Para responder a essa questão, na etapa de levantamento de dados, foi realizada uma pesquisa na PubMed com o uso da estratégia de busca [Yoga AND Climateric OR Menopause]. Foram selecionados estudos publicados nos últimos cinco anos e disponíveis em qualquer idioma. Dos 29 artigos encontrados, após todas as etapas de seleção, 10 artigos responderam à questão de pesquisa e compuseram a amostra final.

DESENVOLVIMENTO

O primeiro estudo selecionado foi um ensaio clínico randomizado controlado, publicado em 2016, com a participação de 335 mulheres com sintomas vasomotores e com idade entre 40 e 62 anos. A pesquisa realizada não evidenciou benefícios da prática de Yoga, por 12 semanas, na variabilidade da frequência cardíaca (VFC) das mulheres climatéricas (medidas com a utilização de monitores Holter). A VFC é um índice que, para os autores, reflete o funcionamento do sistema nervoso autônomo e que, quanto mais alto, indicaria uma melhor

saúde geral e emocional³. Também em 2016 foi publicado um ensaio clínico com oitenta e oito mulheres pós-menopáusicas, desenvolvido para investigar os efeitos psicofisiológicos da prática regular da Hatha Yoga, uma das principais Yogas. Esta é baseada num conjunto de posturas corporais e equilibradas (asanas), com muita ênfase na consciência corporal, no alinhamento postural e na atenção plena ao momento vivenciado. A população de estudo foi dividida, aleatoriamente, em três grupos: praticantes de Yoga; de exercícios físicos e um terceiro que não realizou nenhuma intervenção. Para a avaliação dos resultados, foram utilizados cinco instrumentos (questionários): o “*Menopause Rating Scale*”, para avaliar os sintomas climatéricos; o “*Lipp Stress Symptom Inventory*”, para avaliar estresse; o “*Brief World Health Organization Quality of Life*”, para avaliar a qualidade de vida; o “*Beck Depression Inventory*”, para avaliar a depressão; e o “*State/Trait Anxiety Inventories*”, para avaliar ansiedade. As alterações fisiológicas foram avaliadas por meio dos níveis hormonais (cortisol, FSH, LH, progesterona e estradiol). Após 12 semanas, o grupo das mulheres que praticaram Yoga apresentou redução, estatisticamente significativa, dos níveis de estresse e de depressão, além de ter obtido uma pontuação mais alta, também estatisticamente significativa, na qualidade de vida. E os grupos de mulheres praticantes de Yoga e exercícios apresentaram níveis reduzidos de Hormônio folículo-estimulante (FSH) e Hormônio Luteinizante (LH) quando comparados ao grupo controle, que também foi o único que apresentou aumento nos níveis de cortisol⁴. Ainda em 2016, foi publicado um outro estudo desenhado para avaliar o efeito da Hatha Yoga e exercícios físicos regulares sobre os níveis da glicemia de jejum, da hemoglobina glicada, do hormônio tireoestimulante (TSH), do cortisol sérico e dos níveis plasmáticos de tióis totais em mulheres na perimenopausa. O estudo incluiu 216 mulheres com sintomas da perimenopausa, 111 no grupo “Hatha Yoga” e 105 no grupo “exercício físico”, considerado como grupo controle. A duração da intervenção foi de 45 minutos todos os dias durante 12 semanas e amostras de sangue foram coletadas no período pré e pós-intervenção. Os resultados mostraram uma diminuição, estatisticamente significativa, da glicemia de jejum e da hemoglobina glicada no grupo de mulheres praticantes do Yoga, sendo que os níveis de cortisol aumentaram, com significância estatística, no período pós-intervenção no grupo controle. O nível de tióis plasmáticos totais apresentou aumento, estatisticamente significativo, no período pós-intervenção no grupo controle, mas não no grupo praticante da Hatha Yoga e os níveis de TSH não se alteraram em nenhum grupo⁵. Em 2017, a rede de “Estratégias para Menopausa: Encontrando Respostas Duráveis para Sintomas e Saúde” (MsFLASH) publicou análises secundárias de um ensaio clínico randomizado, com o objetivo determinar os efeitos do Yoga e exercícios aeróbicos no sono das mulheres de meia-idade, comparando esse grupo com mulheres apenas com atividade normal. Foram

avaliadas 186 mulheres em transição climatérica tardia e pós-menopáusicas, com idades entre 40 e 62 anos, e que apresentavam ondas de calor (fogachos). As participantes foram randomizadas para um período de 12 semanas de Yoga, exercícios aeróbicos supervisionados ou atividades usuais. A média e o coeficiente de variação de mudança nas medidas do sono actigráfico de cada grupo de intervenção foram comparados ao grupo de atividade usual, usando modelos de regressão linear. As mudanças nos resultados do sono actigráfico, desde o início até as semanas 11-12, foram pequenas e não diferiram entre os grupos. Entretanto, uma análise exploratória das participantes com Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh superior a 8, isto é, com qualidade de sono autorrelatada pobre, mostrou que as praticantes de Yoga apresentaram melhora, estatisticamente significativa, em comparação com as de atividade normal⁶. Ainda em 2017, foi publicada uma revisão sistemática, tipo guarda-chuva, com metanálise. O objetivo dessa revisão foi avaliar a eficácia do Yoga, do Tai Chi e do Qigong para a redução dos sintomas vasomotores e psicológicos, como ansiedade e distúrbios do sono, em mulheres na peri ou pós-menopausa. Os autores não encontraram estudos sobre os efeitos do Tai Chi ou do Qigong. Quanto ao Yoga, foram identificados uma revisão sistemática de alta qualidade (5 ensaios clínicos randomizados controlados – RCTs –, com 582 participantes e 3 novos RCTs, com 345 participantes) publicados após a revisão citada, avaliando o Yoga para os sintomas vasomotores, psicológicos e a qualidade de vida relacionada à saúde. Em comparação com os controles, o Yoga reduziu os sintomas vasomotores (5 ensaios, diferença média padronizada/SMD de -0,27 com IC de 95% -0,49 a -0,05) e sintomas psicológicos (6 ensaios, SDM de -0,32 com IC de 95% -0,47 a -0,17)⁷. Em 2018 foi publicado outro estudo para avaliar o impacto do Yoga na variabilidade da frequência cardíaca (VFC), um marcador da atividade autonômica cardíaca, que parece indicar o risco cardiovascular em diferentes populações. Participaram desse estudo longitudinal prospectivo, 67 mulheres, com idade entre 45 e 60 anos de idade, atendidas na clínica de menopausa do Departamento de Ginecologia do Hospital Sucheta Kriplani, Nova Delhi, Índia. As participantes foram divididas em 2 grupos: 37 no grupo Yoga e 30 no grupo controle. Os registros da VFC foram feitos antes e 3 meses pós-intervenção. Os resultados, segundo os autores, sugerem que a prática de Yoga, por três meses, melhorou significativamente a VFC em mulheres na pós-menopausa e tem o potencial de atenuar o risco de doença cardiovascular (DCV) em mulheres na pós-menopausa; risco esse que é atribuído à deficiência estrogênica típica dessa fase⁸. Também em 2018, foi publicado outra revisão sistemática com metanálise, agora de 13 ensaios clínicos randomizados, com um total de 1306 participantes, que evidenciou benefícios do Yoga em alguns sintomas climatéricos. As mulheres que praticaram o Yoga, comparadas as que não realizaram nenhum tipo de tratamento, apresentaram redução

acentuada dos sintomas totais da menopausa (SMD = -1,05; IC 95% -1,57 a -0,53) e também redução moderada dos sintomas psicológicos (SMD = -0,75; IC 95% -1,17 a -0,34), somáticos (SMD = -0,65; IC de 95% -1,05 a -0,25), vasomotores (SMD = -0,76; IC de 95% -1,27 a -0,25) e sintomas urogenitais relacionados ao climatério (SMD = -0,53; IC de 95% -0,81 a -0,25). Com base nesses resultados, os autores concluíram que o Yoga parece ser eficaz e seguro na redução dos sintomas da menopausa⁹. Já em 2019, foi realizada uma análise conjunta/agrupada (pooled analysis) de três ensaios clínicos randomizados de intervenções não farmacológicas (dois ensaios de acupuntura e um ensaio de Yoga) para ondas de calor da menopausa. Os três estudos recrutaram mulheres na perimenopausa ou pós-menopausa com ≥ 4 ondas de calor/dia em média. O resultado primário verificado nos três estudos foi a frequência das ondas de calor, medida pelo Diário das Ondas de Calor. As participantes do primeiro estudo foram designadas, aleatoriamente, para 8 semanas de tratamentos de acupuntura (intervenção ativa), acupuntura simulada (controle de atenção) ou cuidados habituais. As participantes do segundo estudo foram agrupadas, aleatoriamente, para 10 semanas de aulas de Yoga, aulas de educação em saúde e bem-estar (controle de atenção) ou controle/lista de espera. Já no terceiro estudo, as participantes foram designadas, também aleatoriamente, para controle ou intervenção (acupuntura). A análise dos dados encontrou que as três intervenções ativas e os dois grupos de controle de atenção apresentaram tendências estatisticamente semelhantes na redução percentual das ondas de calor ao longo de 8 semanas, variando de 35% a 40%. Esses cinco grupos não diferiram entre si, mas todos mostraram uma redução maior (estatisticamente significativa) na frequência de ondas de calor em comparação com os três grupos de cuidados habituais/lista de espera¹⁰. Outro ensaio clínico, realizado com o objetivo de avaliar os sintomas do climatério e a qualidade de vida em praticantes regulares de Yoga, foi publicado em 2020. Esse estudo foi especificamente desenhado para determinar se as práticas de Yoga antes da menopausa podiam evitar ou atenuar os sintomas relacionados ao climatério. Participaram 108 mulheres, entre 40 e 65 anos, divididas em três grupos: 28 mulheres que começaram a praticar Yoga ainda na pré-menopausa (e já praticavam há pelo menos cinco anos) e, como controles, 30 praticantes de atividade física (que praticavam há pelo menos cinco anos) e 50 mulheres sedentárias. Os sintomas do climatério foram avaliados com o Índice de Menopausa de Kupperman (IMK) e o Questionário de Saúde da Mulher (WHQ) e a qualidade de vida também foi avaliada pelo WHQ. O IMK mostrou que 39,3% das praticantes de Yoga não apresentaram sintomas da menopausa e nenhuma relatou sintomas graves. O WHQ indicou menos sintomas e uma boa qualidade de vida para estas (3,56; 3,35-3,80). Além disso, esse mesmo grupo apresentou menos sintomas moderados e graves ($p = 0,002$) em comparação com o grupo sedentário, e menos sintomas vasomotores e distúrbios

de memória/concentração do que as praticantes de atividade física ($p = 0,010$ e $p = 0,047$) e mulheres sedentárias ($p = 0,001$). As praticantes de Yoga também usaram menos medicações do que o grupo de mulheres que praticavam atividade física ($p < 0,001$) e que o grupo com mulheres sedentárias ($p = 0,001$)¹¹. Na mesma linha de achados, a rede “*The Menopause Strategies: Finding Lasting Answers for Symptoms and Health* (MsFLASH)” publicou, também em 2020, o resultado de três ensaios clínicos randomizados, que testaram seis intervenções para o tratamento dos sintomas vasomotores e um outro ensaio clínico randomizado controlado, para avaliar insônia em mulheres com sintomas vasomotores. No total, foram analisadas 1005 mulheres na peri e pós menopausa. Melhorias, estatisticamente significantes, na qualidade de vida específica da menopausa foram observadas nas participantes que utilizaram o estradiol, o escitalopram, a terapia cognitiva comportamental e o Yoga. A maior melhora na subescala vasomotora foi observada com estradiol (-1,2 pontos), com efeitos mais modestos, mas estatisticamente significantes, com o escitalopram, o Yoga e a terapia cognitiva comportamental. Melhorias, estatisticamente significantes, na subescala psicossocial foram observadas para o escitalopram, a venlafaxina e a terapia cognitiva. Para a subescala física, a maior melhora foi observada para terapia cognitiva comportamental e exercício físico, enquanto para a subescala sexual, a maior melhora foi observada para a terapia cognitiva, com Yoga e estradiol demonstrando efeitos menores¹².

CONSIDERAÇÕES

A revisão realizada indica que a prática do Yoga por mulheres climatéricas vem sendo alvo de estudos científicos, porém ainda em pequeno número. Contudo, a maioria dos estudos publicados nos últimos 5 anos demonstraram que a prática do Yoga parece ser benéfica e pode ser utilizada como terapêutica na redução dos sintomas vasomotores mais comumente relatados pelas mulheres no período do climatério. Os principais benefícios da prática de Yoga sobre os sintomas climatéricos evidenciados nesta revisão foram: redução dos níveis de estresse e de depressão; melhora na qualidade de vida; redução dos sintomas somáticos, vasomotores e urogenitais relacionados ao climatério; redução de sintomas psicológicos, como ansiedade e distúrbios do sono e redução dos sintomas ligados ao déficit de memória. Portanto, essa revisão sugere fortemente que o Yoga pode representar uma abordagem não farmacológica eficiente para controlar e prevenir os sintomas do climatério. Espera-se que com esses achados, os profissionais de saúde possam se sentir mais seguros quanto aos benefícios dessa prática, o que pode aumentar sua indicação para as mulheres que estão

vivenciando o período climatérico. Vale salientar que o uso dessa PIC possuiu excelente perfil custo-benefício-malefício e é coerente com a promoção integral do cuidado e a busca por uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MOORE, T.R.; FRANKS, R.B.; FOX, C. Review of Efficacy of Complementary and Alternative Medicine Treatments for Menopausal Symptoms. *J Midwifery Womens Health*. 2017 May; 62(3):286-297. doi: 10.1111/jmwh.12628. Epub 2017 May 31. PMID: 28561959. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28561959/>>. Acesso em 21 abr 2021.
2. SOUZA, M. T.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, São Paulo, v.8 n. 1, p. 102 – 106, mar. 2010. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt>>. Acesso em 05 jun 2021.
3. JONES, S.M. et al. A yoga & exercise randomized controlled trial for vasomotor symptoms: Effects on heart rate variability. *Complement Ther Med*. 2016 Jun;26:66-71. doi: 10.1016/j.ctim.2016.03.001. Epub 2016 Mar 4. PMID: 27261984; PMCID: PMC4893767. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27261984/>>. Acesso em 13 abr 2021.
4. JORGE, M.P. et al. Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. 2016 Jun;26:128-35. doi: 10.1016/j.ctim.2016.03.014. Epub 2016 Mar 22. PMID: 27261993. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27261993/>>. Acesso em 21 abr 2021.
5. CHATURVEDI, A. et al. Comparative Assessment of the Effects of Hatha Yoga and Physical Exercise on Biochemical Functions in Perimenopausal Women. 2016 Aug;10(8):KC01-4. doi: 10.7860/JCDR/2016/18891.8389. Epub 2016 Aug 1. PMID: 27656468. PMCID: PMC5028509. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27656468/>>. Acesso em 30 mai 2021.
6. BUCHANAN, D. T. et al. Effects of Yoga and Aerobic Exercise on Actigraphic Sleep Parameters in Menopausal Women with Hot Flashes. 2017 Jan 15;13(1):11-18. doi: 10.5664/jcsm.6376. PMID: 27707450. PMCID: PMC5181601. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27707450/>>. Acesso em 29 mai 2021.
7. SHEPHERD-BANIGAN, M. et al. Improving vasomotor symptoms; psychological symptoms; and health-related quality of life in peri- or post-menopausal women through yoga: An umbrella systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med*. 2017

Oct;34:156-164. doi: 10.1016/j.ctim.2017.08.011. Epub 2017 Aug 24. PMID: 28917368; PMCID: PMC6980280. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28917368/>>. Acesso em 30 abr 2021.

8. PRAVEENA, S. M. et al. Yoga Offers Cardiovascular Protection in Early Postmenopausal Women. Jan-Apr 2018;11(1):37-43. doi: 10.4103/ijoy.IJOY_69_16. PMID: 29343929. PMCID: PMC5769197. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29343929/>>. Acesso em 15 maio 2021.

9. CRAMER, H.; PENG, W.; LAUCHE, R. Yoga for menopausal symptoms - A systematic review and meta-analysis. Maturitas. 2018 Mar;109:13-25. doi: 10.1016/j.maturitas.2017.12.005. Epub 2017 Dec 6. PMID: 29452777. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29452777/>>. Acesso em 21 abr 2021.

10. ALVIS, N. E. et al. A pooled analysis of three studies of nonpharmacological interventions for menopausal hot flashes. 2019 Apr;26(4):350-356. doi: 10.1097/GME.0000000000001255. PMID: 30363012. PMCID: PMC6435413. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30363012/>>. Acesso em 01 jun 2021.

11. COTA E SOUZA, L.A.; REIS, I. A.; LIMA, A. A. Climacteric symptoms and quality of life in yoga practitioners. 2020 Sep 25; S1550-8307(20)30309-8. doi: 10.1016/j.explore.2020.09.005. PMID: 33036931. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33036931/>> Acesso em 30 mai 2021.

12. DIEM, S.J. et al. Effects of pharmacologic and nonpharmacologic interventions on menopause-related quality of life: a pooled analysis of individual participant data from four MsFLASH trials. 2020 Oct;27(10):1126-1136. doi: 10.1097/GME.0000000000001597. PMID: 32701665; PMCID: PMC8034544. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32701665/>> Acesso em 25 mai 2021.