



Ministério da Educação – Brasil
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – UFVJM
Minas Gerais – Brasil
Revista Vozes dos Vales: Publicações Acadêmicas
ISSN: 2238-6424 / QUALIS – CAPES B1 / LATINDEX
Nº. 25 – Ano XII – 05/2024
<http://www.ufvjm.edu.br/vozes>

Caracterização de aspectos biopsicossociais de mulheres no período de climatério que buscam a prática de Yoga

Milena Letícia Cruz
Graduada em Fisioterapia pela UFVJM
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<https://lattes.cnpq.br/2212109349105814>
E-mail: milecruzz@hotmail.com

Tatyane Coutinho Drumond de Oliveira
Graduada em Fisioterapia pela UFVJM
Diamantina, Minas Gerais – Brasil
<http://lattes.cnpq.br/7509662406891139>
E-mail: tatyane Couto@gmail.com

Jousielle Márcia dos Santos
Fisioterapeuta, Mestre em Reabilitação e Desempenho Funcional (PPGReab) e Doutora em Ciências Fisiológicas (PPGMCF).
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<http://lattes.cnpq.br/7065913153209847>
E-mail: jousielle.santos@ufvjm.edu.br

Marina Silva Reis
Graduada em Fisioterapia pela UFVJM
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<https://lattes.cnpq.br/5965175459012164>
E-mail: marina.reis@ufvjm.edu.br

Lisandra Machado Goularte
Graduada em Fisioterapia pela UFVJM
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<http://lattes.cnpq.br/1159450699691379>
E-mail: lisandra.goularte@ufvjm.edu.br

Thainara Evlin Silva Lopes

Graduanda em Fisioterapia pela UFVJM
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<https://lattes.cnpq.br/4940335140646946>
E-mail: Thainaralop@gmail.com

Sophia Valadares Pereira
Graduanda em Fisioterapia pela UFVJM
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<http://lattes.cnpq.br/6848673159851980>
E-mail: sophia.pereira@ufvjm.edu.br

Luiza Watanabe
Graduanda em Fisioterapia pela UFVJM
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<http://lattes.cnpq.br/5253902536143136>
E-mail: watanabe.luiza@ufvjm.edu.br

Luiza Emanuelle Baia Rocha
Graduanda em Fisioterapia pela UFVJM
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<http://lattes.cnpq.br/2596919631846269>
E-mail: luiza.rocha@ufvjm.edu.br

Victor Guilherme Souza Oliveira
Graduado em Fisioterapia pela UFVJM
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<http://lattes.cnpq.br/3255138855619890>
E-mail: victorbaetaoli@gmail.com

Henrique Silveira Costa
Fisioterapeuta, Mestre, Doutor em Ciências da Saúde: infectologia e medicina tropical / UFMG,
Docente na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<http://lattes.cnpq.br/7728459725592440>
E-mail: henrique.costa@ufvjm.edu.br

Márcia Maria Oliveira Lima
Fisioterapeuta, Especialização em Saúde Pública para a Educação, Especialização em Saúde
Pública para a Educação, Doutora em Ciências da Saúde, área de concentração em Infectologia e
Medicina Tropical, pela Faculdade de Medicina da UFMG
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<http://lattes.cnpq.br/5040677580318110>
E-mail: marcialima_ufvjm@yahoo.com.br

Débora Fernandes de Melo Vitorino
Fisioterapeuta, pelo Centro Universitário de Lavras- UNILAVRAS, Mestre e Doutora pela
Universidade Paulista de São Paulo- UNIFESP, docente do curso de Fisioterapia da Universidade
Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri-UFVJM. Especialista em Saúde da Mulher pelo
COFFITO.
Diamantina, Minas Gerais - Brasil
<http://lattes.cnpq.br/6742344091366203>
E-mail: debora.vitorino@ufvjm.edu.br

Resumo: O período de climatério é compreendido pela transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva da vida da mulher, estando associada a queixas sintomatológicas que podem refletir nos aspectos biopsicossociais das mulheres que se encontram nessa fase do ciclo vital. Assim, foi desenvolvido o Projeto de Extensão:

“Floresça Sempre-Viva Bem - Yoga para Mulheres no Climatério” na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM). O estudo teve como objetivo caracterizar os aspectos biopsicossociais que envolvem a saúde da mulher que busca a prática de Yoga na fase de climatério. Trata-se de um estudo descritivo, em que foi realizada a coleta e análise de dados através dos questionários “Perfil da Mulher Climatérica”, “Women’s Health Questionnaire”, “Utian Quality of Life Scale” e “Pittsburgh Sleep Quality Quality Index”, aplicados em 21 participantes ao buscarem a prática de Yoga. Destas, 57,1% já haviam entrado na menopausa e 81% relataram algum tipo de sintoma, sendo a irritabilidade e insônia os principais citados. Todas as mulheres que perceberam alteração de peso corporal tiveram dificuldade de manter ou emagrecer. A ingestão de bebidas alcoólicas (66,7%) e a prática de atividade física (71,4%) foram hábitos comumente descritos pelas participantes, influenciando no índice de gordura corporal. A qualidade de vida variou de moderada à boa, enquanto a qualidade do sono foi ruim na maioria das mulheres. Observa-se, portanto, características biopsicossociais semelhantes entre as mulheres. As queixas sintomatológicas evidenciam a importância de ações integrativas que levem em consideração os demais aspectos que envolvem a saúde feminina.

Palavras-chave: Menopausa, Climatério, Ioga, Qualidade de vida, Insônia.

Introdução

No início do século XX, o modelo de atenção à saúde da mulher no Brasil era exercido de forma restringida, sendo a mulher reduzida e associada habitualmente ao papel de mãe e simples reprodutora biológica. Entretanto, este formato reducionista se enfraquece conforme as mulheres têm seus direitos implementados pela legislação e respeitados pela sociedade. Isto posto, em 1984 foi desenvolvido o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher, que se constituiu por meio de ações de caráter educativo, de promoção e prevenção, diagnóstico e tratamento, através de uma assistência integrativa e individualizada acerca da saúde feminina, inclusive, na fase de climatério e menopausa (Ministério da Saúde, 2004).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define climatério como a transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo da vida da mulher, que normalmente ocorre em torno dos 48 a 50 anos de idade e se prolonga até os 65 anos, sendo a menopausa um evento importante desta fase, caracterizada pela última menstruação (Santoro et al., 2021). Vale ressaltar que, o climatério/menopausa é um acontecimento natural da vida da mulher, e não deve ser determinado como um processo de doença e/ou enfermidade.

De acordo com o Manual de Atenção à Mulher no Climatério (2004), diversas mulheres transitam pela fase sem relatar sinais e sintomas ou necessidade de medicamentos. Em contrapartida, há mulheres que os apresentam, podendo variar conforme a tipologia e intensidade, no qual acontecem, na sua maioria, em razão do estado de hipoestrogenismo. Os sintomas podem ser de natureza vasomotora, como os “fogachos” e sudorese; cardiovascular; geniturinário, como atrofia vulvar e vaginal, ressecamento vaginal, incontinência urinária, etc., que podem ocasionar em dispareunia, irritação e aumentar o risco de infecções do trato urinário (Portman; Gass, 2014; Santoro, 2021). Alterações de humor, como depressão e ansiedade são comuns nessa fase, além de redução na memória e concentração, distúrbios do sono, diminuição do desejo sexual, fraturas osteoporóticas, dentre outras manifestações (SWAN) (Bromberger et al., 2011; Monteleone et al., 2018; Santoro et al., 2021). Por sua vez, esses sintomas causam um impacto negativo na qualidade de vida da mulher que se encontra na fase menopausal, podendo abranger os aspectos biológicos, psicológicos e sociais da vida desta (E Souza et al., 2020).

Um dos principais métodos de tratamento dos sintomas do climatério é a reposição hormonal. Entretanto, esta abordagem terapêutica vem sofrendo um declínio significativo no ramo medicinal, visto que, estudos demonstraram que ela poderia estar relacionada com eventos trombóticos e câncer de mama (Jaffe, 2007; Santen et al., 2010; Bussing et al., 2012; North American Menopause Society, 2012). Exercícios físicos podem gerar resultados biopsicossociais positivos para mulheres climatéricas, uma vez que, exercícios regulares fortalecem a musculatura, aumentam a densidade óssea, diminuem a gordura corporal, dentre diversos outros benefícios. O método de Yoga está entre as terapias complementares mais comumente utilizadas para os sintomas da menopausa (Newton et al., 2002; Jaffe, 2007; Cardini et al., 2010). A prática de Yoga foi adotada como uma abordagem para a saúde dentro da medicina integrativa (Zope; Zope, 2013), além de se instituir como uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS), no qual sua política foi oficializada e aprovada no Brasil em 2006 pelo Ministério da Saúde.

O Yoga é uma doutrina e filosofia que data mais de 5.000 anos, no qual sua palavra tem origem no sânscrito, sendo a raiz da palavra “yuj”, que significa “unir” ou “integrar”. Dessa maneira, o Yoga atua de forma a refrear o desejo e o movimento desenfreado do corpo e da mente, aproximando o indivíduo de um estado de união

entre eles. Especificamente, o Hatha Yoga está inserido dentro de uma perspectiva tântrica, qualificado como a técnica que utiliza o corpo como ferramenta para transcender a ele mesmo. O Hatha Yoga tem o foco na evolução espiritual e no contato com o transcendente, buscando, sobretudo, o autoconhecimento, no qual os aspectos relacionados à saúde física e mental, capacidade de foco e ausência de sofrimento são consequências dessa busca (Panjwani; Dudani; Wadhwa, 2021).

Desse modo, é de extrema importância que a mulher enfrente essa fase da vida com a compreensão de que, apesar dos incômodos gerados, o climatério não é caracterizado como uma doença e/ou enfermidade, e sim uma fase natural da vida da mulher. Por isso, é crucial que seja encarada de maneira positiva. Sendo assim, o estudo teve como objetivo caracterizar os aspectos biopsicossociais que envolvem a saúde da mulher que busca a prática de Yoga na fase de climatério.

Metodologia

Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo descritivo, em que os dados foram coletados através da participação de mulheres no período de climatério, no projeto de extensão “Floresça Sempre-Viva Bem”, desenvolvido na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), situada em Diamantina, Minas Gerais. O projeto ofereceu a prática de Hatha Yoga, uma vez por semana, por 60 minutos, no período de abril de 2022 a julho de 2023. As práticas foram ofertadas no campus da Universidade, de fácil acesso às participantes. O projeto foi registrado na PROEXC, número: 70688223.9.0000.5108 e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com o parecer sob número: 6.175.926.

Instrumentos

O projeto de extensão foi desenvolvido e executado por fisioterapeutas, docentes e discentes do curso de Fisioterapia da UFVJM. Utilizou-se como instrumentos de avaliação um questionário elaborado pelas responsáveis do projeto para análise do perfil de mulheres no período de climatério, bem como instrumentos já existentes e validados na literatura: “Women’s Health Questionnaire”, “Utian Quality of Life Scale”, “Pittsburgh Sleep Quality Quality Index”. O questionário “Perfil de Mulheres no Climatério” possui um cabeçalho que contempla os dados pessoais,

peso, altura e IMC, e 13 questões sobre gestação, menopausa, sintomatologias, hábitos de vida, orientação de profissionais acerca do climatério, dentre outras.

O “Women’s Health Questionnaire (WHQ)” é um instrumento adaptado para o português que tem como objetivo avaliar a qualidade de vida de mulheres no período de climatério e menopausa. Ele possui 37 perguntas sobre sono, emoções, apetite, cansaço, atividades sexuais, sinais e sintomas físicos e hábitos de vida, com opções de respostas “Sim, sempre”, “Sim, algumas vezes”, “Não, não muito”, “Não, nunca”; sua pontuação máxima é de 144, no qual é possível quantificar a qualidade de vida em: muito baixa (0-36), baixa (37-72), moderada (73-108), e boa/excelente (109-144) (Dias et al., 2002).

O “Utian Quality of Life Scale (UQOL)”, adaptado e validado para avaliar a qualidade de vida desta população, tem 23 questões sobre motivação, vida sexual e amorosa, reconhecimento pessoal na comunidade e no trabalho, aspectos psíquicos e emocionais, etc.; as respostas são avaliadas em “Muito falso”, “Falso”, “Moderadamente verdadeiro”, “Verdadeiro” e “Muito verdadeiro”; sua pontuação varia de 0 a 115, em que, 0 corresponde a uma qualidade de vida ruim e 115 a uma boa qualidade de vida (Galvão, 2007).

O “Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)” é um questionário genérico que tem como intuito avaliar a qualidade de sono da população através de questões de múltipla escolha. O questionário possui 9 questões auto aplicadas, em que, as 5 demais questões direcionadas aos companheiros de quarto não foram administradas. Algumas perguntas possuem alternativas de respostas em uma escala de 0 a 3, referindo-se à qualidade do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono habitual, distúrbios do sono, uso de medicação para dormir e disposição diária. A pontuação varia de 0 a 21, em que, escores do PSQI < 5 indica boa qualidade de sono, e > 5 qualidade de sono ruim (Bertolazi, 2008).

Procedimentos

No início dos encontros, foram aplicados questionários para conhecer as participantes e os aspectos biopsicossociais que envolvem sua saúde, e logo, foi realizada a prática de Yoga com momentos de meditação, pranayamas (técnicas

respiratórias) e asanas (posturas corporais). Ao final, o Yoga Nidra (Sono do Yoga) foi proposto de forma a alcançar um estado de relaxamento total do corpo e da mente, buscando tornar-se mais consciente de seu universo interior.

Análise Estatística

As análises descritivas dos dados foram realizadas por meio de gráficos e tabelas. Um banco de dados específico foi criado no software SPSS versão 20.0. Para fins de análise descritiva, foi feita a distribuição de frequência das variáveis envolvidas na avaliação em estudo e análise das medidas de tendência central e de dispersão das variáveis contínuas.

Resultados

O grupo foi composto por um total de 21 mulheres participantes do Projeto de extensão “Floresça Sempre-Viva Bem - Yoga para Mulheres no Climatério”.

Os dados das voluntárias foram caracterizados quanto à idade, peso, altura e IMC, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização das voluntárias

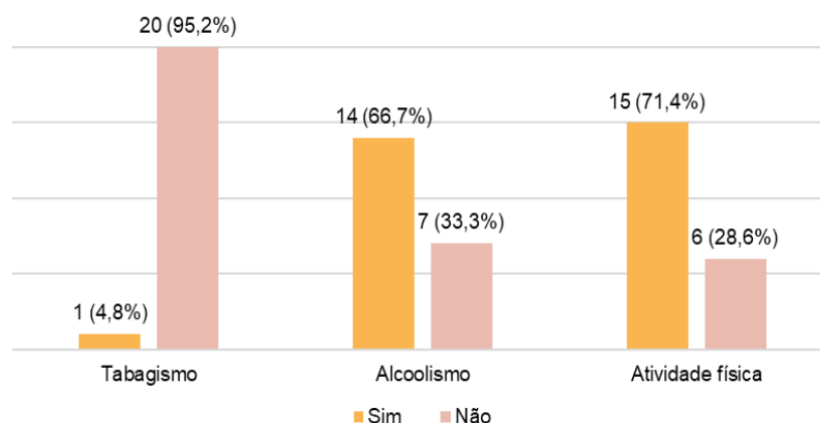
Variáveis	Mínimo	Máximo	Média (DP)
Idade (anos)	42	57	51,05 ± 4,04
Peso (kg)	50,2	76,3	62,39 ± 8,25
Altura (m)	1,5	1,75	1,60 ± 0,07
IMC (kg/cm²)	20,9	32,17	24,16 ± 2,80

Caracterização das voluntárias do estudo. Os dados são apresentados em mínimo, máximo, média e desvio padrão ($\pm$).

Legenda: Índice de Massa Corporal (IMC).

Quanto aos hábitos de vida evidenciamos que, de 21 participantes, apenas 4,8% eram tabagistas, 66,7% faziam uso de bebidas alcoólicas e 71,4% praticavam atividade física, conforme demonstrado na Figura 1.

Fig. 1 - Caracterização de hábitos de vida das participantes do projeto.



Os dados estão apresentados em frequência e porcentagem.

Dentre as participantes, 57,1% já entraram na menopausa e 42,9% encontravam-se no período do climatério. Ademais, 57,1% do total perceberam alteração de peso corporal, enquanto 42,9% não observaram nenhuma mudança. A porcentagem de mulheres que perceberam alteração de peso não se refere, necessariamente, às mulheres na menopausa. Além disso, todas as mulheres que perceberam alteração no índice de gordura corporal tiveram dificuldade de manter ou emagrecer.

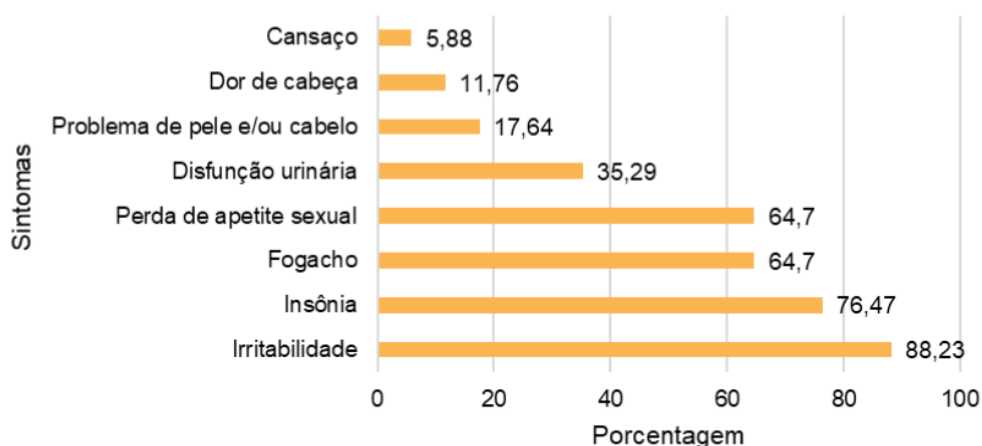
Das 21 voluntárias, 17 (81%) relataram algum tipo de sintomatologia referente ao período de climatério e 4 (19%) relataram não ter tido nenhum sintoma. A maioria das mulheres sintomáticas (17) relataram presença de três ou mais sintomas, conforme descrito na Tabela 2 e na Fig. 2 podemos evidenciar os principais sintomas relatados por elas.

Tabela 2. Quantidade de sintomas das voluntárias (N=17)

Quantidade de sintomas	Porcentagem
< 2 sintomas	5,88
> 3 sintomas	94,11
Total	100

Quantidade de sintomas relatados pelas voluntárias.

Fig. 2 - Prevalência de sintomas relatados pelas participantes.



Na tabulação cruzada entre a prática de atividade física e percepção da alteração de peso, observa-se que, dentre as 15 mulheres praticantes de atividade física, a maioria não notou alteração de peso corporal. No cruzamento entre consumo de álcool e alteração de peso, dentre as 12 participantes que observaram esta alteração, 9 delas faziam uso de bebidas alcóolicas (Tabela 3).

Tabela 3. Tabulação cruzada entre atividade física e consumo de álcool X percepção na alteração de peso corporal

		Alteração de peso		Total
		Não	Sim	
Atividade física	Não	1	5	6
	Sim	8	7	15
Total		9	12	21

		Alteração de peso		Total
		Não	Sim	
Consumo de álcool	Não	4	3	7
	Sim	5	9	14
Total		9	12	21

Atividade física e consumo de álcool e sua relação com a alteração de peso corporal da amostra.

A qualidade de vida dessa população variou de moderada à boa conforme os questionários aplicados. A qualidade do sono foi ruim na maioria das mulheres, com desvio padrão de 4,14, como ressaltado na Tabela 4.

Tabela 4. Caracterização da qualidade de vida e do sono

Questionários	Mínimo	Máximo	Média (DP)	Resultado
WHQ	66	129	99,38 ± 17,46	Moderada QV
UQOL	49	107	81,67 ± 13,72	Boa QV
PSQI	1	18	7,24 ± 4,14	Ruim QS

Legenda: Women's Health Questionnaire (WHQ); Utian Quality of Life (UQOL); The Pittsburgh Sleep Quality Index (Pittsburgh); Qualidade de Vida (QV); Qualidade do Sono (QS).

Discussão

Participaram do estudo 21 mulheres com idade média de $51,05 \pm 4,04$. De acordo com Oliveira et al. (2019), a média de idade da amostra de sua pesquisa com mulheres climatéricas inscritas na Unidade de Atenção Primária à Saúde foi de 54 anos, semelhante à idade das participantes de nosso projeto de extensão.

Em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), apesar da média das mulheres climatéricas do presente estudo ter sido classificada como peso normal, 57,1% delas perceberam alteração de peso, com dificuldade de emagrecer ou manter o peso. A literatura traz que, geralmente, mulheres no período de climatério e menopausa apresentam um IMC médio de aproximadamente 26 kg/cm², com classificação de sobrepeso (De Ávila et al., 2019; Barbosa et al., 2021). Em nosso projeto percebemos que 9 das participantes não perceberam alteração de peso, no qual 8 praticavam atividade física, demonstrando a importância dessa prática no processo de saúde e manutenção do índice de gordura corpóreo, sendo considerado um fator protetor para a prevalência de obesidade (França et al., 2018). Das 12 voluntárias que notaram aumento de peso, 5 delas não faziam exercício físico. As demais que praticavam alguma modalidade de atividade física e ainda assim observaram alguma modificação no peso, pode ser devido a outras variáveis e hábitos de vida inadequados que não favorecem à atividade metabólica.

Segundo os hábitos de vida demonstrados, a ingestão de álcool se sobressaiu significativamente ao tabagismo. Dentre as 12 mulheres que tiveram dificuldade em manter ou perder peso, 9 delas faziam uso de bebidas alcólicas, evidenciando a influência do álcool em aspectos relacionados à obesidade. Conforme a pesquisa realizada por Souza et al. (2020), a associação entre consumo de bebidas alcoólicas e excesso de peso se apresentou positiva em 55% dos adultos nos estudos

analisados, além de que, entre os estudos que avaliaram o grau de ingestão de álcool e observaram seu consumo excessivo, 60% tiveram relação favorável com o sobrepeso. Os hábitos alimentares, a ingestão de álcool e a prática de atividade física são fatores que impactam de forma significativa a saúde à longo prazo; além disso, a menopausa é marcada por mudanças hormonais e fisiológicas que, se não intervindas e ainda, associadas à prática de hábitos inadequados, podem acarretar no desenvolvimento de determinadas condições e/ou doenças, como o aumento da gordura visceral, hipertensão e diabetes, além de aumentar o risco de doenças cardiovasculares e síndromes metabólicas (Koehnlein et al., 2023).

O presente projeto evidenciou que o período de climatério é marcado por sintomatologias de cunho biopsicossocial, em que, a maioria das mulheres foram acometidas por esses sintomas, corroborando com pesquisas da literatura. Das voluntárias que não perceberam alterações biológicas, psicológicas e/ou sociais, pode ser devido à falta de autoconhecimento e associação dos sintomas com o período climatérico. Os resultados positivos para a presença de sintomatologias se assemelham com a pesquisa feita por Rosário (2021) em 6 cidades do Recôncavo da Bahia e 3 cidades de Estados distintos: São Paulo (SP), Belém do Pará (PR) e Crato (CE), onde, as frequências sintomatológicas mais relatadas pelas voluntárias do estudo foram fogacho (45%), irritação (35%) e insônia (30%).

Os sintomas dessa fase do ciclo vital são, em sua maioria, ocasionados pelo estado de hipoenstrofenismo, podendo ser de natureza vasomotora, cardiovascular, geniturinária e/ou psicológica. Assim, a ansiedade, nervosismo, depressão, ondas de calor e sudorese, redução da libido, dispareunia, ressecamento vaginal, problemas do trato urinário, dor de cabeça e alopecia, são consistentemente descritos na literatura (Ortmann; Lattrich, 2012; Dal-Bó, 2020; De Sousa Martins et al., 2021; Santos et al., 2021; Da Silva et al., 2022).

Assim sendo, as sintomatologias vivenciadas durante essa fase podem afetar, de forma considerável, a qualidade de vida e do sono das mulheres. Em nosso estudo, foram aplicados dois instrumentos para avaliação da qualidade de vida da mulher climatérica, no qual a média do WHQ resultou em moderada qualidade de vida e o UQOL qualidade de vida boa. Em um estudo que avaliou a QV de mulheres no climatério com idade de 40 a 65 anos na atenção básica da zona rural do município de Buriti dos Montes-PI, mostrou que, o instrumento WHQ aplicado listou os domínios

vasomotores, somáticos e ansiedade como os mais afetados pelo período de climatério, com consequente diminuição da qualidade de vida (De Melo et al., 2022).

Santos et al. (2007) realizou uma pesquisa em 4 Unidades Básicas de Saúde da Família na zona leste de SP com mulheres climatéricas na faixa etária de 44 a 60 anos, e que não estavam em tratamento hormonal ou em uso de fitoestrógenos. Para mensurar a qualidade de vida, foi aplicado o Índice de Kupperman, em que, uma média de 67,6% teve leve índice de qualidade de vida, 81,2% moderada e 103,2% acentuada, corroborando, parcialmente, com nossos achados. Vale ressaltar que, o instrumento UQOL, aplicado em nosso estudo, aborda questões sobre bem-estar de forma mais abrangente, não focando incisivamente nos aspectos relacionados ao climatério e menopausa, apesar de ser validado para esta finalidade (Schneider; Birkhauser, 2017; Utian et al., 2018). Diferentemente do WHQ, que avalia de forma mais categórica a qualidade de vida conforme os sinais e sintomas mais prevalentes do período de climatério, como fogachos e suores noturnos, sono, ressecamento vaginal, dor de cabeça, dificuldade de concentração, dentre outros. Por esse motivo, acreditamos que o instrumento UQOL não tenha sido sensível o suficiente para avaliar a qualidade de vida real das participantes, visto que, ao analisar o bem-estar global das mulheres climatéricas, aspectos sintomatológicos determinantes à um resultado fidedigno talvez não tenha sido detectado e o relato das participantes sempre foi a melhora neste aspecto, principalmente imediatamente após a prática do yoga.

Além disso, a pesquisa realizada por Santos et al. (2021) teve como objetivo analisar a relação entre a qualidade do sono e sintomas de menopausa e climatério nos municípios de Três Lagoas/MS com mulheres atendidas na área de saúde da mulher em quatro UBS. Os achados evidenciaram que, 67,8% das mulheres foram classificadas com qualidade de sono ruim pelo PSQI. Na pesquisa de Lima et al. (2019) não foi diferente, ao avaliar o índice de qualidade de sono através desse mesmo instrumento e fatores associados em mulheres nesse período, mostrou que, das 819 mulheres climatéricas acompanhadas pela Estratégia de Saúde da Família, 67% demonstrou redução da qualidade de sono, sendo que, a idade avançada e sintomatologias biopsicossociais relacionados ao climatério influenciaram negativamente na QS. Os resultados vão ao encontro de nossos achados, pois, a maioria das voluntárias da pesquisa atual apresentaram qualidade de sono ruim. As modificações fisiológicas relacionadas ao processo de transição entre a fase

reprodutiva e não-reprodutiva, sintomatologias menopausais e climatéricas, percepção ruim da atual condição de saúde, alterações de humor, bem como dores musculoesqueléticas (Bruyneel, 2015; Proserpio et al., 2020) são descritos como fatores influentes para uma qualidade de sono negativa.

Diante disso, os dados de caracterização do perfil, qualidade de vida e do sono de mulheres climatéricas de nosso estudo demonstraram, em consonância com diversas obras na literatura, as maneiras com que o estado de hipoestrogenismo pode afetar a saúde das mulheres. Por conseguinte, faz-se importante a implementação de intervenções que levem em consideração os fatores biológicos, psicológicos e sociais da mulher no período de climatério e menopausa, visto que, a variedade de sinais e sintomas presentes nessa fase afetam de forma global os aspectos que envolvem a saúde feminina.

As PICS atuam de forma individualizada e integrativa na saúde do ser humano, sendo que, a prática de Hatha Yoga tem como objetivo auxiliar no autoconhecimento, e conexão com o eu espiritual, físico e mental, no qual os benefícios orgânicos, mentais e sociais são consequências dessa busca. O estudo de Jorge et al., (2016) mostrou que, em 12 semanas de intervenção através da prática de Yoga, as participantes tiveram melhora significativa nas sintomatologias referentes à menopausa e qualidade de vida. Ao encontro desses resultados, uma pesquisa realizada com 80 mulheres de 40 a 50 anos submetidas à prática de Kriya Yoga, observou melhora considerável na qualidade de vida das participantes, sobretudo, nos sintomas vasomotores, psicossociais e físicos (Swain; Nanda; Das, 2021). Dessa maneira, destaca-se a relevância de práticas integrativas e complementares como método de promoção, prevenção e tratamento em saúde na população estudada.

Conclusão

Mulheres no período de climatério que buscaram a prática de Yoga no decorrer de 16 meses de execução do projeto, apresentaram queixas sintomatológicas semelhantes, como irritabilidade, insônia, fogacho e perda de apetite sexual. A ingestão de bebidas alcoólicas e a prática de atividade física parecem ser influentes no ganho e manutenção do peso corporal, respectivamente. Associados à qualidade do sono ruim, nota-se a importância de incentivar ações integrativas que levem em

consideração os aspectos biológicos, psicológicos e sociais que envolvem a saúde feminina. Estudos que descrevam os efeitos no que diz respeito as sintomatologias de mulheres no climatério e menopausa após a prática de Yoga são necessários.

Referências

BARBOSA, G. C.; AGUIAR, S. C.; SOARES, W. D. Perfil antropométrico, consumo alimentar e qualidade de vida de mulheres no climatério. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 95, p. 618-626, 2021.

BERTOLAZI, A. N. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: **Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh**. 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa**. 1 ed. Brasília: Ministério da saúde. 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: Princípios e Diretrizes**, Brasília, p. 17, 2004.

BROMBERGER, J. T. et al. Major depression during and after the menopausal transition: Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). **Psychological medicine**, v. 41, n. 9, p. 1879-1888, 2011.

BRUYNEEL, M. Sleep disturbances in menopausal women: Aetiology and practical aspects. **Maturitas**, v. 81, n. 3, p. 406-409, 2015.

CARDINI, F. et al. The use of complementary and alternative medicine by women experiencing menopausal symptoms in Bologna. **BMC Women's Health**, v. 10, p. 1-10, 2010.

DA SILVA, I. M. et al. A percepção de mulheres a respeito dos sinais e sintomas do climatério/menopausa e a sua relação com a qualidade de vida. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e38811427374-e38811427374, 2022.

DA SILVA, R. C. et al. Atuação fisioterapêutica durante a gestação: uma abordagem cardiovascular. **Revista Científica da Faculdade Quirinópolis**, v. 2, n. 10, p. 7-33, 2020.

DAL-BÓ, C. M. Prevalência de sintomas depressivos e intensidade de sintomas climatéricos em uma amostra ambulatorial de mulheres no climatério em Universidade do Sul de Santa Catarina. **Medicina-Tubarão**, 2020.

DE AVILA, R. F. et al. Estado nutricional de mulheres no climatério e menopausa. In: **Congresso Internacional em Saúde**. 2019.

DE MELO, J. C. et al. Qualidade de vida de mulheres no climatério na atenção básica de saúde. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. e250111032814-e250111032814, 2022.

DE SOUSA MARTINS, K. M. et al. o climatério e suas implicações psicológicas na saúde da mulher-uma revisão bibliográfica. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar**-ISSN 2675-6218, v. 2, n. 11, p. e211927-e211927, 2021.

DIAS, R. S. et al. Adaptação para o português do questionário de autoavaliação de percepção de saúde física e mental da mulher de meia idade: questionário da saúde da mulher. **Revista de Psiquiatria Clínica**. (São Paulo), p. 181-189, 2002.

E SOUZA, L. A.; REIS, I. A.; LIMA, A. A. Climacteric symptoms and quality of life in yoga practitioners. **EXPLORE**, v. 18, n. 1, p. 70-75, 2022.

FRANÇA, A. P. et al. Fatores associados à obesidade geral e ao percentual de gordura corporal em mulheres no climatério da cidade de São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 3577-3586, 2018.

GALVÃO, L. L. Tradução, adaptação e validação da versão brasileira do questionário Utian Quality of Life (UQOL) para avaliação da qualidade de vida no climatério. 2007. **Dissertação de Mestrado**. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2007.

GUIMARÃES, R. M. et al. Questões demográficas atuais e implicações para o modelo de atenção à saúde no Brasil. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 29, p. 3-15, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Agência IBGE Notícias. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Estatísticas Sociais. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Agência IBGE Notícias, 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>

JORGE, M. P. et al. Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: A randomized controlled trial. **Complementary therapies in medicine**, v. 26, p. 128-135, 2016.

KHALSA, S. B. Yoga as a therapeutic intervention. Principles and practice of stress management, v. 3, p. 449-462, 2007.

KOEHNLEIN, E. A. et al. Fatores associados ao excesso de peso e risco para doenças cardiovasculares em mulheres climatéricas. Semear: **Revista de Alimentação, Nutrição e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 22-40, 2023.

LIMA, A. M. et al. Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2667-2678, 2019.

MONTELEONE, P. et al. Symptoms of menopause—global prevalence, physiology and implications. **Nature Reviews Endocrinology**, v. 14, n. 4, p. 199-215, 2018.

NEWTON, K. M. et al. Use of alternative therapies for menopause symptoms: results of a population-based survey. **Obstetrics & Gynecology**, v. 100, n. 1, p. 18-25, 2002.

NORTH AMERICAN MENOPAUSE SOCIETY et al. The 2012 hormone therapy position statement of the North American Menopause Society. **Menopause** (New York, NY), v. 19, n. 3, p. 257, 2012.

OLIVEIRA, A. R. et al. Promoção à saúde da mulher: desmistificando o climatério/Women's health promotion: demystifying the climacteric. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 10, p. 21431-21442, 2019.

PANJWANI, U.; DUDANI, S.; WADHWA, M. Sleep, cognition, and yoga. **International journal of yoga**, v. 14, n. 2, p. 100, 2021.

PORTMAN, D. J.; GASS, M. L. Genitourinary syndrome of menopause: new terminology for vulvovaginal atrophy from the International Society for the Study of Women's Sexual Health and the North American Menopause Society. **The journal of sexual medicine**, v. 11, n. 12, p. 2865-2872, 2014.

PROSERPIO, P. et al. Insomnia and menopause: a narrative review on mechanisms and treatments. **Climacteric**, v. 23, n. 6, p. 539-549, 2020.

ROSSOUW, J. E. et al. Postmenopausal hormone therapy and risk of cardiovascular disease by age and years since menopause. **Jama**, v. 297, n. 13, p. 1465-1477, 2007.

SANTEN, R. J. et al. Postmenopausal hormone therapy: an Endocrine Society scientific statement. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 95, n. 7_supplement_1, p. s1-s66, 2010.

SANTORO, N. et al. The menopause transition: signs, symptoms, and management options. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 106, n. 1, p. 1-15, 2021.

SANTOS, L. M. et al. Síndrome do climatério e qualidade de vida: uma percepção das mulheres nessa fase da vida. **Revista de Atenção Primária à Saúde**, p. 20-26, 2007.

SANTOS, M. A. dos et al. Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, 2021.

SCHNEIDER, H. P. G.; BIRKHÄUSER, M. Quality of life in climacteric women. **Climacteric**, v. 20, n. 3, p. 187-194, 2017.

SOUZA, L. P. et al. Ingestão de bebidas alcoólicas e excesso de peso em adultos brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 18, n. 1, p. 33-52, 2020.

SWAIN, D.; NANDA, P.; DAS, H. Impact of yoga intervention on menopausal symptoms- specific quality of life and changes in hormonal level among menopausal women. **Journal of Obstetrics and Gynaecology research**, v. 47, n. 10, p. 3669-3676, 2021.

UTIAN, W. H. et al. The Utian Quality of Life (UQOL) Scale: development and validation of an instrument to quantify quality of life through and beyond menopause. **Menopause**, v. 25, n. 11, p. 1224-1231, 2018.

ZOPE, S. A.; ZOPE, R. A. Sudarshan kriya yoga: Breathing for health. **International journal of yoga**, v. 6, n. 1, p. 4, 2013.

Processo de Avaliação por Pares: (*Blind Review* - Análise do Texto Anônimo)

Revista Científica Vozes dos Vales - UFVJM - Minas Gerais - Brasil

www.ufvjm.edu.br/vozes

QUALIS/CAPES - LATINDEX: 22524

ISSN: 2238-6424