

Centro: Saude

Curso: Fisioterapia

Título: A INFLUÊNCIA DA YOGA-TERAPIA-HORMONAL NOS NÍVEIS HORMONAIS DE ESTRADIOL EM MULHERES MENOPAUSADAS.

Autores: Souza, T.R. Novais, J.M Maciel, R.R.B.T.

Email: robertorbtm@hotmail.com

IES: ESTÁCIO FIB

Palavra Chave: Yoga-Terapia-Hormonal Menopausa Produção Hormonal Exercício Físico

Resumo:

Aferir os efeitos da yoga-terapia-hormonal, vertente da yoga, um sistema ortodoxo da filosofia Hindu que envolve exercícios físicos associados com técnicas posturais e respiratórias chamadas de ássanas e pranayamas, através da avaliação dos níveis hormonais de Estradiol; T4 Livre e TSH de mulheres na faixa-etária de 45 a 60 anos, antes e após período de prática do método, identificando possíveis variações hormonais a partir dos estímulos glandulares propostos. Foi constituída uma amostra de 14 mulheres entre 45 e 60 anos, no período da menopausa, que não estavam utilizando nenhum método de reposição hormonal. O protocolo experimental foi conduzido da seguinte forma: No primeiro mês: Exercícios preparatórios: Mobilizações de cinturas escapular e pélvica, coluna, articulações do quadril e tornozelos; alongamentos de cervical, ísquios tibiais, adutores, flexores de quadril; fortalecimento de cervical, extensores da coluna e Membros Inferiores. Do segundo ao décimo primeiro mês: Aquecimento dinâmico: ombros; flexão lateral; mobilização de quadril; Círculos com o tronco; torção de coluna; Gatos; Alongamentos de MMII; Prática completa de Yoga-terapia-hormonal: Matsyendrásana - respiração Bástrika; Mahásana – Retenção de ar (Kumbhaka/ Puraka); Prece Muçulmana – respiração Bástrika; Sono Facilitado – respiração Bástrika; Sono Completo (Supta Vajrásana) – respiração Bástrika; – respiração Bástrika; Relaxamento e Condução da Energia para ativar tireóides e ovários; Vilomásana Dinâmica – respiração Bástrika; Emagrecedor – respiração Ujjayi; Sthambásana Dinâmica – respiração Bástrika; Surya Bedhana em Alongamento – Bástrika; Posturas invertidas: Viparita Dinâmica – respiração Bástrika; Harmonização da energia para ovários, tireóides e hipófise; Relaxamento. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Centro Universitário Estácio da Bahia, parecer 158. A comparação entre os grupos controle e experimento foi realizada utilizando-se o teste t de student. As diferenças foram consideradas estatisticamente significativas quando o valor de $p < 0,05$. Para o cômputo dos dados foi utilizado o programa estatístico GraphPad Prism, versão 4.00 – (GraphPad Software Incorporated). Os sujeitos da pesquisa foram avaliados no início da pesquisa e no décimo primeiro mês do programa terapêutico. O estradiol (início: 23,04923077 / décimo primeiro mês: 26,66; $p = 0,99$); FSH (início: 82,98230769 / décimo primeiro mês: 84,03181818; $p = 0,749$) e T4 Livre (início: 2,914285714 / décimo primeiro mês: 5,977777778; $p = 0,1905$) apresentaram aumento após a implantação do programa de Yoga Terapia Hormonal. Entretanto, os resultados não foram estatisticamente significantes. Em que pese, a impossibilidade, neste estudo, de confirmar a eficácia da Yoga Terapia Hormonal na alteração de variáveis bioquímicas, pode-se constatar que houve uma tendência de aumento das variáveis mensuradas. Sugere-se desta forma, que novos estudos sejam conduzidos no intuito de identificar os possíveis mecanismos que favorecem a mudança do perfil hormonal de mulheres menopausadas decorrente de um programa de Yoga Terapia Hormonal. ☐