

# Níveis de cortisol e a ocorrência de sintomas climatéricos em praticantes regulares de yoga e de atividade física

SOUZA LAC<sup>1</sup>, LIMA AA<sup>1,2</sup>

[laura.cota@aluno.ufop.edu.br](mailto:laura.cota@aluno.ufop.edu.br)

1. Programa de Pós-Graduação em Ciências Farmacêuticas (CiPharma), Escola de Farmácia, Universidade Federal de Ouro Preto; 2. Departamento de Análises Clínicas (DEACL), Escola de Farmácia, Universidade Federal de Ouro Preto.

PALAVRAS-CHAVE: cortisol; yoga; climatério

**INTRODUÇÃO (JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS):** Durante o climatério podem acontecer diversas alterações hormonais nas mulheres, como a redução dos níveis de estrogênio e o aumento das concentrações séricas de cortisol. Desta forma, nesta fase é comum o surgimento de sintomas incômodos como nervosismo, irritabilidade, ansiedade, insônia e oscilações de humor, que afetam significativamente a qualidade de vida feminina. Muitas mulheres buscam alternativas para a redução desses sintomas, como a prática de exercícios físicos, yoga e outras terapias. Alguns estudos já demonstraram a redução dos níveis de cortisol com a prática de yoga e de atividade física em diversas populações, como indivíduos saudáveis, com depressão e síndrome de estresse pós-traumático. Entretanto, ainda faltam evidências sobre o efeito dessas práticas na redução dos níveis de cortisol em mulheres no climatério. Além disso, sabe-se que as concentrações séricas desse hormônio podem ser influenciadas pelo tipo de exercício, sua intensidade e frequência. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de cortisol e a ocorrência de sintomas climatéricos em praticantes regulares de yoga e de atividade física a longo prazo.

**METODOLOGIA:** Foram selecionadas 58 mulheres entre 40 e 65 anos, que compuseram dois grupos: praticantes de yoga há pelo menos cinco anos (Y; n=28) e praticantes de atividade física pelo mesmo período (AF; n=30). Os sintomas climatéricos foram avaliados pelo Índice de Kupperman (IK) e o cortisol foi dosado em amostras de soro, usando a técnica de quimioluminescência. O comitê de ética da Universidade Federal de Ouro Preto aprovou este estudo.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Nossos achados mostraram que a intensidade dos sintomas climatéricos aumentou de acordo com os níveis de cortisol, sendo que nas participantes sem sintomas (IK=0) os valores médios desse hormônio foram iguais a  $15,9 \pm 7,35$  mcg/dL, enquanto que nas mulheres com sintomas leves (IK <19) ou moderados/intensos (IK >20) os valores foram de  $17,0 \pm 7,45$  mcg/dL e  $19,8 \pm 10,50$  mcg/dL, respectivamente. Em relação aos níveis de cortisol nos grupos avaliados, as praticantes de yoga apresentaram concentrações séricas significativamente mais baixas ( $14,8 \pm 7,55$  mcg/dL) do que as praticantes de AF ( $18,9 \pm 7,66$  mcg/dL;  $p=0,028$ ). As práticas de yoga, especialmente as técnicas de respiração e relaxamento, podem auxiliar na redução dos níveis de cortisol, o que pode influenciar na ocorrência dos sintomas climatéricos. Por outro lado, a prática de exercícios físicos pode aumentar o estresse oxidativo e a liberação de radicais livres, o que justifica os resultados encontrados neste trabalho. Conclusão: As praticantes de yoga em longo prazo, avaliadas neste trabalho, apresentaram níveis mais baixos de cortisol em relação às praticantes de atividade física, o que pode estar associado a menor ocorrência de sintomas climatéricos.