

## MULHERES NO CLIMATÉRIO: ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

Eliane Carla Kraemer (BIC/UCS), Olga Sergueevna Tairova - Laboratório do Esforço Físico/Deptº de Educação Física/Centro de Ciências Biológicas e da Saúde/UCS - [elianekraemer@yahoo.com.br](mailto:elianekraemer@yahoo.com.br)

Segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde, entre 1990 e 2025, a população idosa aumentará entre 7 a 8 vezes em vários países da América Latina, África e Ásia. Estudos demográficos revelam que a expectativa de vida feminina tem aumentado progressivamente desde o início deste século, fazendo com que um elevado percentual de mulheres chegue à menopausa. Em decorrência deste fato, nas próximas décadas, estima-se um aumento da procura nos serviços de saúde brasileiros por mulheres com queixas relacionadas ao climatério. A prática regular de atividade física regular tem sido recomendada no alívio da sua sintomatologia. Esse estudo visa disponibilizar à mulher no climatério a prática de diferentes atividades físicas com vistas ao alívio dos sintomas climatéricos, a prevenção da doença cardiovascular e osteoporose bem como uma maior qualidade de vida no seu processo de envelhecimento através da prática de atividade física. Tem como objetivo também verificar as mudanças de âmbito corporal e emocional das mulheres climatéricas após o início da prática de atividade física. Participam deste estudo mulheres usuárias do Ambulatório de Climatério do Ambulatório Central da UCS. Após assinarem um termo de consentimento e serem previamente avaliadas por um médico ginecologista, as mulheres foram submetidas à avaliação cardiológica através do teste ECG, avaliação física e responderam a questionários relacionados à saúde qualidade de vida e climatério. Após, foram divididas em dois grupos onde realizam atividade física orientada durante sessenta minutos com frequência semanal de três vezes: grupo 1: dança e grupo 2: musculação adaptada, sendo que nesse último, todas as mulheres respondem à escala análogo-visual de dor antes e após a sessão. Resultados parciais da primeira avaliação: grupo 1: média de %G = 28,1±9,4, média de IMC = 25,09±5,27. Grupo 2: média de %G = 35,4±5,3 e a média de IMC = 29,04 ±5,93. Em relação à dinamometria de mão: média do grupo 1: 41,63KgF e média do grupo 2: 32,4KgF. Em relação à dinamometria de dorso: média do grupo 1: 72,5KgF e média do grupo 2: 58,4KgF. Em relação à flexibilidade: média do grupo 1: 29,38cm e média do grupo 2: 27,25cm. Em relação ao estado geral de saúde (SF-36) ambos os grupos estão com a média alta entre 83 - 84. A amostra será reavaliada a cada três meses e espera-se diminuição do percentual de gordura, melhora na dinamometria e flexibilidade, diminuição das queixas relacionadas ao climatério.

Palavras-chave: atividade física, climatério, mulheres

Apoio: UCS