

## **A PREPONDERÂNCIA DO EXERCÍCIO NA SINTOMATOLOGIA MENOPAUSAL**

Geiziane Laurindo de Moraes<sup>1</sup>, Joni Márcio de Farias<sup>1,2</sup>.

<sup>1</sup> Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC

<sup>2</sup> Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva – Mestrado Profissional – PPGSCol. Líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Promoção da Saúde (GEPPS).

**Introdução:** A cessação permanente da menstruação, devido à deficiência da produção de hormônios estrógenos, se caracteriza como menopausa. A mulher passa do período reprodutivo para o não reprodutivo. Essa fase de transição implica, além de alterações biopsicossocioculturais, no surgimento de sintomas como depressão, ondas de calor, irritabilidade, insônia e doenças cardiovasculares, fatores esses que culminam na qualidade de vida desse público. Conforme Tairova (2011, p. 136), a atividade física aparenta ter um possível efeito benéfico, no alívio dessas sintomatologias. Esse trabalho possui como objetivo avaliar a relevância do exercício aeróbio sobre os sintomas menopausais. **Metodologia:** foi por meio de uma revisão bibliográfica com dados secundários da literatura. Segundo Tairova (2011, p. 137), em seu estudo, participaram 197 mulheres pós-menopáusicas, entre 50 e 65 anos de idade. Destas, um grupo controle com 132 mulheres sedentárias 65 praticaram exercício físico aeróbio regular, de leve a moderada intensidade, sendo realizados em 60 minutos, três vezes por semana. Para avaliar o nível de qualidade de vida, utilizou-se a Escala de Heinemann K, et al. (2004), para avaliação da Menopausa (Menopause Rating Scale- MRS), a mesma possui 11 questões, avaliadas na ausência de sintomas até maior severidade. O resultado desse trabalho aponta que o Consumo Máximo de Oxigênio (VO<sub>2</sub> Máx) foi maior entre as fisicamente ativas, com média de 26,5±7,0 ml/Kg/min, enquanto das sedentárias foi de 20,2±7,8 ml/ Kg/min. Das sedentárias, 63,6% relataram sintomas de intensidade moderada a severa e as fisicamente ativas foi apenas 33,4% delas. **Discussão:** Os resultados, no que concerne à qualidade de vida, apresentam que as mulheres que são fisicamente ativas têm melhores escores em todos as variáveis que fazem parte do instrumento MRS. Portanto, apontam melhoras ao praticar exercício físico, bem como, o trabalho de Ivarson & colaboradores, mostram que 5% das que praticaram atividade física regular, apresentaram fogachos intensos, ao comparar às que pouco ou nada se exercitaram, que foi de 14% a 16%. **Conclusão:** O exercício físico aeróbico, praticado regularmente, tem efeito protetor sobre o sistema cardiovascular, havendo impacto positivo referente ao âmbito psicológico, social e em todos os domínios que compõem MRS, refletindo em uma aprazível qualidade de vida das mulheres.

**Palavras-chave:** Menopausa. Exercício aeróbico. Qualidade de vida.