

EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO PARA SINTOMATOLOGIA CLIMATÉRICA

Kaliny Mendes Melo
Lena Maria Barros Fonseca
Luciane Sousa Pessoa Cardoso
Sarah de Sousa Leite
Andrea Dutra Pereira

Resumo

O climatério é definido como uma fase biológica da vida que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. Aproximadamente 60 a 80% das mulheres referem alguma sintomatologia desagradável durante o climatério, sendo comuns os sintomas vasomotores e genitais. A prática de exercício físico para alívio da sintomatologia tem sido recomendada como tratamento alternativo. Pesquisas têm apontado, para um possível efeito benéfico da atividade física na redução da sintomatologia climatérica. O objetivo desse estudo foi abordar através de uma revisão da literatura a relevância do exercício físico no tratamento da sintomatologia climatérica. O período para coleta de dados foi de abril a maio de 2016. A pesquisa foi realizada nas bases de dados: LILACS e MEDLINE sendo 11 artigos selecionados para fazerem parte do estudo, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola. Os resultados demonstram que a maior parte das publicações estavam na língua inglesa somando 54,54%, com maior incidência de ensaios clínicos. A maioria dos autores relatou uma melhoria na sintomatologia climatérica após a atividade física, no entanto, alguns autores não encontram relação entre os sintomas e a prática de atividades físicas. Os menores índices de qualidade de vida foram observados nas mulheres sedentárias e os maiores nas muito ativas. O tempo despendido para a prática das atividades físicas também foi alvo de alguns estudos, nestes, relataram que a redução significativa dos sintomas ou melhoria da qualidade de vida, está atrelado a realizar atividades por mais de 30 minutos e de intensidade moderada. Desta maneira, a atuação dos profissionais de enfermagem deve visar o incentivo a prática de atividades físicas, seja por lazer, ou nas atividades diárias, buscando o bem-estar, a qualidade de vida e possível diminuição da sintomatologia climatérica, tornando esta fase da vida da mulher passível de melhorias significativas. Referências: Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep 1985; 100:126-31. De Lorenzi DRS, Baracat EC. Climatério e qualidade de vida. Femina 2005;33(12): 903-9.

Descritores: "Climatério", "Menopausa", "Exercício"