

## PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE PROFESSORAS PRÉ-MENOPÁUSICAS

Líbne Lidianne da Rocha e Nóbrega<sup>1</sup>; Lígia Fernanda de Araújo<sup>2</sup>

**Introdução:** O aumento da expectativa de vida tem possibilitado à mulher, experimentar novos períodos de vida, entre eles, o climatério, que é considerado a passagem da fase reprodutiva para a não-reprodutiva. O climatério pode ser dividido didaticamente em três fases: pré-menopausa, dos 35 aos 45 anos de idade; a perimenopausa, representada pelo período de 46 a 55 anos; e a pós-menopausa, entre 56 e 65 anos<sup>0</sup>, devendo ser apreendido como uma etapa biológica da vida da mulher e não uma doença. Esta pesquisa se detém à pré-menopausa, período que antecede a transição menopausal. A menopausa se consolida como um marco do climatério, correspondendo ao último período menstrual, reconhecida após 12 meses de sua ocorrência<sup>2</sup>. Com a menopausa, o organismo feminino passa por uma diminuição gradual dos níveis de estrogênio endógeno. Essa diminuição pode relacionar-se à presença de sintomas como: fogachos, calafrios, insônia, labilidade emocional, ansiedade, nervosismo, irritabilidade, hipotrofia vulvo-vaginal, alteração do perfil lipídico e do metabolismo ósseo<sup>2</sup>. A presença dos sintomas menopáusicos não deve ser considerada, porém, como fator limitante, tendo em vista a existência de algumas opções terapêuticas e preventivas para os mesmos. Dentre tais opções, destaca-se a prática regular de exercícios físicos que desempenha importante papel durante o climatério, sendo considerada como fator determinante na melhora do padrão cardiovascular e respiratório, ganho de massa óssea e diminuição dos níveis pressóricos. O exercício físico tem ainda um papel muito importante para as mulheres no climatério, uma vez que, nesse período, elas apresentam modificações antropométricas e bioquímicas que comprometem marcadamente a qualidade de vida dessa população<sup>3</sup>. Em relação aos benefícios à saúde ligados à prática de exercícios físicos durante a menopausa, estes se estabelecem em duas vertentes. A primeira se refere aos sintomas e à melhora significativa destes; a segunda diz respeito à ação sobre as condições gerais de saúde e os efeitos sobre o processo de envelhecimento<sup>4</sup>. Durante a menopausa, as mulheres têm tendência ao ganho de massa corpórea. Tal aumento está ligado à regulação do balanço energético e depende da energia consumida e da energia gasta. A energia consumida é representada pela alimentação, enquanto a energia gasta inclui as atividades físicas e o próprio metabolismo, sendo este último relacionado à digestão<sup>5</sup>. **Objetivo:** Assim, objetivou-se caracterizar a prática de exercícios físicos de mulheres pré-menopáusicas, professoras dos cursos da área da saúde do Campus Central da UERN. **Metodologia:** A pesquisa é de caráter descritivo, com abordagem quantitativa. A amostra da pesquisa foi composta por 22 professoras pré-menopáusicas (faixa etária entre 35-45 anos), docentes de cursos da área da saúde (Medicina, Enfermagem, Educação Física e Biologia), do Campus Central, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Antes da coleta dos dados, foram observados todos os preceitos éticos vigentes na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo iniciada a pesquisa, somente após emissão do parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa da UERN, divulgado com o Nº 110/11. O instrumento de coleta de dados utilizado foi um questionário, construído pelas pesquisadoras, com perguntas abertas e fechadas, relacionadas à prática de exercícios físicos. A coleta de dados foi realizada entre os meses de janeiro e fevereiro de 2012 e, após esta etapa, foi construído o banco de dados, a

<sup>1</sup> Enfermeira, Doutoranda pelo Programa de Pós Graduação em Ciências da Saúde/ Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Professora Adjunto I do Departamento de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN. [libnelidianne@ig.com.br](mailto:libnelidianne@ig.com.br)

<sup>2</sup> Graduada em Enfermagem pela Faculdade de Enfermagem, Campus Central, UERN.

partir do software estatístico SPSS versão 20.0 para Windows. Foi calculada a estatística descritiva, definindo-se frequências absolutas e relativas das variáveis qualitativas ordinais e nominais. Os resultados da pesquisa foram discutidos mediante resgate de literatura científica referente à temática. **Resultados:** Quando questionadas sobre a prática de algum tipo de atividade física, 17 (77,3%) afirmaram serem praticantes. Um número menor, mas importante, de 5 (22,7%) mulheres, afirmou não praticar nenhum tipo de atividade física. Dentre as praticantes de exercício físico, 12 (70,6%) afirmaram praticar 3 vezes por semana e, grande parte (6 - 35,3%) afirmou praticar atividades físicas há mais de 10 anos. Questionadas se a prática de atividades físicas influencia o bem-estar geral e ainda, a diminuição do estresse, 22 (100%) mulheres responderam que sim. Em se tratando da influência da prática de atividades físicas sobre: o aumento da autoestima, 21 (95,5%) das mulheres afirmaram que há influência; sobre a melhora do sono, 21 (95,5%) afirmaram haver influência; sobre o aumento do vigor físico, 21 (95,5%) afirmaram que sim e; sobre a preservação da massa óssea, 18 (81,8%) afirmaram positivamente. Em se tratando da modalidade de atividade física realizada, 6 (35,3%) praticavam uma modalidade, 9 (52,9%) praticavam duas modalidades e 2 (11,8%) praticavam três modalidades. Dentre as modalidades, a caminhada foi a mais mencionada (14 - 82,4%). Mas, foram citadas também, a musculação (6 - 35,3%), o ciclismo (3 - 17,6%), a hidroginástica (2 - 11,8%), a natação (2 - 11,8%), o jump (2 - 11,8%) e o spinning (2 - 11,8%). **Conclusões:** Conclui-se que a maioria das mulheres estudadas adota a prática de exercícios físicos, aspecto positivo em relação à saúde no climatério. **Contribuições para a Enfermagem:** O trabalho contribuiu para conhecer a prática de exercícios físicos adotada pelas docentes universitárias pré-menopáusicas, mas, inspira a necessidade de trabalhos de promoção à saúde, que visem influenciar mudança de atitudes nas mulheres que ainda apresentam estilo de vida sedentário. **Referências Bibliográficas:** 1. Silva AR. Perfil de mulheres na pré, peri e pós-menopausa cadastradas em uma unidade de saúde pública do estado do Acre [dissertação]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2009. 2. Ministério da Saúde (BR). Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa/ [internet]. Brasília: Editora do Ministério da Saúde; 2008 [acesso em 2010 fev 2]. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/manual\\_climaterio.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/manual_climaterio.pdf) 3. Zanesco A, Zaros PR. Exercício físico e menopausa. Rev Bras Ginecol Obstet. [internet]. 2009 [citado em 2010 jan 8]; 31(5):254-61. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v31n5/v31n5a09.pdf>. 4. Moriyama CK. Impacto isolado e associado da terapia hormonal e do exercício físico na qualidade de vida em mulheres no climatério pós-menopausa [dissertação]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2007. 5. Ignacio DL, Frankenfeld TGP, Fortunato RS, Vaisman M, Werneck-de-Castro JPS, Carvalho DP. Regulação da massa corpórea pelo estrogênio e pela atividade física. Arq Bras Endocrinol Metab. [internet]. 2009 [citado em 2010 fev 2];53(3): 310-17. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abem/v53n3/v53n3a03.pdf>

Descritores: Climatério; Pré-menopausa; Exercício.

**Área temática:** Saúde e Qualidade de Vida