

## ATIVIDADE FÍSICA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO

Eduarda Olivia Tiago de SOUZA\*  
Lívia Pitaro GUIMARÃES\*\*  
Claudia Aparecida Mencaroni LOPES\*\*\*

### RESUMO

O climatério é a fase da vida feminina na qual ocorre a transição do período reprodutivo ao não reprodutivo. O Ministério da Saúde estabelece o limite etário para o climatério entre 40 e 65 anos de idade, é uma etapa importante da vida da mulher, caracterizando-se pela diminuição gradual da produção de hormônios sexuais femininos a partir dos ovários. Esse fato predispõe as mulheres a um conjunto de sinais e sintomas desagradáveis, denominados como síndrome do climatério, além de patologias decorrentes desta fase, como osteoporose e doenças cardiovasculares, entre outras. A intensidade das modificações presentes no climatério depende do ambiente sociocultural, das condições de vida da mulher e do grau de privação estrogênica. A maioria dos sintomas típicos do climatério provêm da diminuição dos níveis de estrogênio circulantes, sendo os mais frequentes a instabilidade vasomotora, distúrbios menstruais, sintomas psicológicos, atrofia geniturinária e, a longo prazo, osteoporose e alterações cardiocirculatórias. Diversos estudos têm demonstrado benefícios do exercício no controle e prevenção primária e secundária de coronariopatia, obesidade, hipertensão arterial, osteoporose e diabetes mellitus prevalentes nesse período de declínio hormonal (hipoestrogenismo), bem como para os sintomas citados anteriormente, com destaque para os efeitos salutares do exercício sobre os fogachos e a depressão psíquica no climatério. Dessa forma, são recomendadas atividades de variadas naturezas, dando-se prioridade aos exercícios funcionais. Estudos recentes têm demonstrado que prática regular de exercícios físicos exerce influência positiva na percepção da qualidade de vida. Ela pode melhorar a qualidade de vida relacionada à menopausa, ainda que indiretamente, por meio dos seus efeitos sobre a autoestima e sintomas característicos dessa fase, este projeto de extensão tem como objetivo contribuir para amenizar a sintomatologia do período menopausal, assim como melhorar a saúde geral dessas mulheres na pós-menopausa. As atividades físicas desenvolvidas são direcionadas a doenças crônicas e também ações preventivas, após avaliação do paciente, realizada pela supervisora do projeto e os alunos, as atividades propostas foram realizadas em grupo. O público alvo teve como proposta de tratamento exercícios cinesioterápicos desenvolvidos na sala de espelhos do Centro de Reabilitação do UNIFUNEC, duas vezes na semana durante uma hora. As aulas envolveram atividades de pilates no solo e bola; exercícios de isostretching; ginástica hipopressiva e exercícios funcionais. Os materiais de uso foram colchonetes, bolas de plásticos e de Pilates, halteres, tornozeleiras de peso e bastão. Conclui-se que esses pacientes tiveram uma melhora na qualidade de vida, diminuindo assim, suas comorbidades, e os alunos participantes do projeto tenham a possibilidade de aprender noções de prevenção e promoção da saúde, ampliando seus conhecimentos técnicos específicos.

**Palavras-chave:** Climatério. Atividade física. Doenças crônicas. Prevenção.

---

\* dudasouzatiago@gmail.com

\*\* livia\_pitaro@yahoo.com.br

\*\*\* mencaronilopes@bol.com.br