# ANÁLISE DE IMPACTO DOS EXERCÍCIOS TERAPEUTICOS NA QUALIDADE DE VIDA DAS INTEGRANTES DO PROJETO DE PROMOÇÃO À SAÚDE FÍSICA E MENTAL DA MULHER NO CLIMATÉRIO

TEIXEIRA, Gabriela Mayara Real[1]
Orientador(a): LOPES, Claudia Aparecida Mencaroni[2]

O "Projeto de Promoção à Saúde Física e Mental da Mulher no Climatério" é oferecido pelas Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul à população santafessulense desde o ano 2.000. Focado no público feminino, auxilia na restauração e manutenção da saúde, através de exercícios baseados em contrações isométricas, excêntricas e atividades hipopressivas atendendo em média 35 mulheres por turma. Objetivo: Verificar o impacto dos exercícios terapêuticos na qualidade de vida das integrantes do Projeto de Promoção à Saúde Física e Mental da Mulher no Climatério. Metodologia: Coleta de dados ocasional, de abordagem qualitativa, realizada no Campus I das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, nos dias 13 e 18 de setembro do ano vigente por alunos do terceiro ano de fisioterapia às participantes do projeto englobando questionário de fatores patológicos atuais e utilização de mapa corporal para rastreio de quadros álgicos pré e pós ingressão ao programa. Resultados: O resultado expressou uma média de idade entre 65(±9,80) anos e as patologias mais populares sendo hipertensão arterial sistêmica (64,70%), distúrbios gastrointestinais (29,41%) e uroginecológicos (17,64%). O local de maior predominância álgica pré-ingressão foi o joelho (47%), que também teve a maior resolutividade do quadro doloroso (79%) após o início dos exercícios. Conclusão: Os exercícios terapêuticos promovidos pelo projeto, com duração de cinquenta minutos e duas vezes por semana, proporcionaram melhora na qualidade de vida às mulheres no climatério.

**Palavras-chave:** Exercícios terapêuticos. Climatério. Fisioterapia.

[1] Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul - FUNEC, gaabi.teixeira@hotmail.com
[2] Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul - FUNEC, cmencaroni@bol.com.br