

V84 - ATIVIDADE FÍSICA NO CLIMATÉRIO: IMPLICAÇÕES NA QUALIDADE DE VIDA E SINTOMATOLOGIA CLIMATÉRICA

Alexandra Scariot (BIC/UCS), Olga S. Tairova, Dino R. S. de Lorenzi - Deptº Ciências Biomédicas/UCS - ale.scariot@gmail.com

Atividade Física no Climatério: implicações na qualidade de vida e sintomatologia climatérica. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde Departamento de Educação Física Departamento de Clínica Cirúrgica A literatura tem alertado para uma crescente procura pelos serviços de saúde do Brasil por mulheres que se encontram no período do climatério, fenômeno este decorrente do progressivo aumento da expectativa de vida feminina observada nas últimas décadas. Entre as questões trazidas por estas mulheres, estão às dificuldades decorrentes da sintomatologia climatérica e a tendência à deterioração da sua qualidade de vida. O presente estudo teve por objetivo avaliar o impacto da atividade física regular na qualidade de vida e sintomatologia climatérica de 60 mulheres fisicamente ativas, participantes do Projeto Ritmo e Movimento na Boa Idade (UNTI-UCS) e 103 mulheres sedentárias recrutadas no Ambulatório de Climatério da UCS. Todas as entrevistadas eram pós-menopáusicas (um ano ou mais sem menstruar). A coleta de dados foi realizada mediante entrevistas realizadas entre janeiro de 2005 e maio de 2007. A qualidade de vida foi avaliada através do instrumento Short-Form Health Survey (SF-36) e a sintomatologia climatérica através da versão brasileira do instrumento Menopause Rating Scale (MRS). Para a análise estatística utilizou-se o teste T de Student, aceitando-se um nível de significância de 5%. O primeiro é constituído de 8 domínios e o segundo 3 domínios. Os escores gerais de qualidade de vida com base no instrumento SF-36 mostraram-se significativamente melhores em todos os domínios avaliados no grupo fisicamente ativo: capacidade funcional ($p=0,001$), aspectos físicos ($p=0,001$), dor ($p=0,002$), estado geral de saúde ($p=0,001$), vitalidade ($p=0,001$), aspectos sociais ($p=0,001$), aspectos emocionais ($p=0,001$) e saúde mental ($p=0,001$). Quanto à sintomatologia climatérica, esta se revelou também menos intensa entre as mulheres não sedentárias todos os domínios do MRS: sintomas sômato-vegetativos ($p=0,001$), sintomas urogenitais ($p=0,003$) e sintomas psicológicos ($p=0,001$). Os dados obtidos a partir deste estudo indicam que a atividade física regular teve um impacto benéfico na qualidade de vida e sintomatologia climatérica entre a população estudada. Porém, mais análises são necessárias para se obter resultados mais conclusivos, se possível, através de modelos multivariados para excluir possíveis variáveis de confusão. Nesse sentido, é necessário destacar que os dados aqui apresentados são preliminares, visto o recrutamento de mulheres ainda estar sendo realizado.

Palavras-chave: climatério, atividade física, qualidade de vida

Apoio: UCS