

## **Impacto de um Programa de Atividade Física Aeróbica Orientada na Síndrome Climatérica**

Roberto Soares De Lorenzi Dino  
dlorenzi@terra.com.br

COAUTORES: Tairova, Olga; Carvalho, Paulo Eugênio Gedoz; Baumgarten, Joice; Scariot, Alexandra; Cavalli, Gisele.

INSTITUCIONES: Universidade de Caxias do Sul

OBJETIVOS: Comparar a severidade da sintomatologia climatérica entre mulheres sedentárias e mulheres fisicamente ativas

DISEÑO: Estudo transversal do tipo caso–controle

LUGAR: Ambulatório Multidisciplinar de Atenção ao Climatério, Projeto Ritmo e Movimento na Boa Idade da Universidade de Caxias do Sul

PACIENTES: Foram estudadas 95 mulheres sedentárias (controles) e 38 participantes (casos) de um programa de atividade física orientada envolvendo exercícios físicos aeróbicos leves a moderados, com uma duração de 50 minutos e uma periodicidade de três vezes por semana. Todas eram pós-menopáusicas e não usuárias de terapia hormonal. O tempo mínimo de atividade física foi de seis meses.

INTERVENCIONES: A coleta de dados foi realizada através de entrevistas estruturadas. A qualidade de vida foi avaliada através da versão brasileira da Menopause Rating Scale, cujos domínios compreendem: sintomas somato-vegetativos, sintomas urogenitais e sintomas psicológicos (quanto maiores os escores obtidos, mais severos os sintomas climatéricos e pior a qualidade de vida).

MEDICIONES: Na análise estatística, utilizou-se o teste T de student, seguido de análise multivariada por regressão linear múltipla.

RESULTADOS: A idade média das mulheres sedentárias foi de 57,2 (+-4,7) anos, chegando a 58,9 (+-3,9) entre as fisicamente ativas ( $p=0,03$ ). A sintomatologia climatérica se mostrou mais severa entre as mulheres sedentárias em todos os domínios do MRS, inclusive no que tange às queixas urogenitais: sintomas somato-vegetativos ( $p<0,01$ ), sintomas urogenitais ( $p<0,01$ ) e

sintomas psicológicos ( $p < 0,01$ ). A análise multivariada confirmou a atividade física como o único fator preditor da intensidade da sintomatologia climatérica ( $p < 0,01$ ).

CONCLUSIONES: 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.